TO JEST *fragment* E-BOOKA

mama WRACA DO PRACY

Jak się przygotować do powrotu po przerwie macierzyńskiej?
Jak się odnaleźć na rynku pracy?

ASIA GOSPODARCZYK, *czyli* MAMA Z HR

www.mamazhr.pl

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD E-BOOKA:
Anna Szczęch-Bielecka • KreatywnaKorektorka.pl

KOREKTA TEKSTU:
dr Beata Kupczyk • Prokropka.pl

ZDJĘCIA:
Emilia Grzęda

ISBN 978-83-960891-0-6

COPYRIGHT © JOANNA GOSPODARCZYK CAREER DEVELOPMENT

Wydanie drugie, 2023 rok

Żadna część e-booka nie może być bez pisemnej zgody autorki przedrukowywana lub w jakikolwiek inny sposób upowszechniana, odczytywana publicznie oraz reprodukowana. Autorka dołożyła wszelkich starań, aby zapewnić e-bookowi najwyższą jakość, jednak nie może być odpowiedzialna za jakiekolwiek szkody wynikające z wykorzystania informacji w nim zawartych. W e-booku znajdują się linki do stron zewnętrznych innych niż strona autorki i nie odpowiada ona za treści na nich umieszczone. Zapoznaj się z polityką prywatności tych witryn.

Informacje zawarte w tym e-booku są aktualne na dzień 7.07.2023 r.

Dla Karola,
który nadal jest moim Czarodziejem

Ten e-book powstał dzięki mojemu Mężowi. Nie tylko dlatego, że pomógł mi zorganizować czas na pisanie i mnie w tym wspierał. Ale głównie dlatego, że to on jest moim największym fanem – wierzy we mnie nawet wtedy, kiedy ja wątpię, i popycha do marzeń, po które sama boję się sięgać. Gdyby nie on, nie byłoby **Mamy z HR**, nie byłoby konta na Instagramie ani mojej firmy. Ja też nie byłabym tą osobą, którą jestem dziś.

Sprawdź, czego dowiesz się z pełnej wersji e-booka

ROZDZIAŁ 1. OBAWY I PRZEKONANIA ZWIĄZANE Z POWROTEM DO AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ ~ 10

1.1. Naprawdę chcesz zostawić takiego malucha?
1.2. Masz prawo wyboru (a może i obowiązek)
1.3. Co może Cię blokować?

ROZDZIAŁ 2. POWRÓT DO DAWNEJ PRACY PO PRZERWIE ~ 26

2.1. Kwestie formalne związane z powrotem
2.2. A co, jeśli czuję, że mnie tam nie chcą?
2.3. Wskazówki od innych mam
2.4. Historia mojego pierwszego powrotu i refleksje z nim związane

ROZDZIAŁ 3. POWINNAM WRACAĆ DO STAREJ PRACY CZY SZUKAĆ NOWEJ? ~ 63

3.1. Powrót do poprzedniej pracy lub szukanie nowego zatrudnienia – plusy i minusy
3.2. Szukanie pracy po dłuższej przerwie – ćwiczenia i możliwe opcje
3.3. Ćwiczenie coachingowe – praca z dylematem

ROZDZIAŁ 4. RYNEK PRACY BEZ TAJEMNIC ~ 100

4.1. Co musisz wiedzieć, zanim wyślesz pierwsze CV?
4.2. Rynek pracy – otwarty i ukryty
4.3. Jak analizować ogłoszenia?

ROZDZIAŁ 5. PRZYGOTUJ PLAN I RUSZAJ! ~ 128

KLIKNIJ, BY PRZEJŚĆ DO WYBRANEGO ROZDZIAŁU.

Wprowadzenie do wydania drugiego

Witaj, Droga Czytelniczko!

Przed Tobą **drugie wydanie** e-booka „Mama wraca do pracy". Postanowiłam zaktualizować napisaną kilka lat temu książkę ze względu na duże zmiany w Kodeksie Pracy wprowadzone m.in. w kwietniu 2023 roku. Przy okazji zdecydowałam się nieco odświeżyć wizualnie wygląd e-booka, wykorzystując od razu świetną sesję fotograficzną, którą miałam niedługo po drugim porodzie. W kilku miejscach wzbogaciłam też tekst o swoje dodatkowe przemyślenia, już jako mama dwójki maluchów. Żeby nie wywracać jednak wszystkiego do góry nogami, w większości odnoszę się tutaj do swojego pierwszego powrotu i rozstania z synkiem.

Niezmiennie dziękuję Ci za zaufanie i wybór mojego e-booka. Liczę, że znajdziesz w nim potrzebne informacje, wskazówki i cenne wsparcie w tym niełatwym zadaniu, jakim jest powrót do aktywności zawodowej.

Powodzenia i do zobaczenia!

Asia

www.mamazhr.pl

Cześć! Jestem Asia Gospodarczyk.

Nie wiem, jak dobrze i jak długo się znamy, więc krótko się przedstawię. Zawodowo od wielu lat pracuję w tzw. miękkim HR – przez długi czas zajmowałam się głównie rekrutacją i to ona ma szczególne miejsce w moim sercu. Dodatkowo projektowałam i prowadziłam szkolenia, a także doradzałam menedżerom w tematach związanych z prawem pracy oraz zarządzaniem zespołem. Od jakiegoś czasu sama jestem menedżerem, więc poznałam blaski i cienie tego stanowiska. Z wykształcenia jestem psychologiem i coachem, a kierunki te wybierałam nieprzypadkowo – zawsze z założeniem, że chcę pomagać innym.

Prywatnie jestem mamą czteroletniego już chłopca i rocznej dziewczynki. Pojawienie się każdego z nich wywróciło mój świat do góry nogami. Synek urodził się jako wcześniak i pierwsze miesiące macierzyństwa były, delikatnie mówiąc, bardzo trudne. To, co pomogło mi przetrwać, to

między innymi prowadzenie **bloga mamazhr.pl**. Dzielę się tam swoją wiedzą z obszaru HR, a odbiorczyniami są głównie inne mamy.

Zostanie mamą po raz drugi było kompletnie innym doświadczeniem. Dużo spokojniejsza ciąża i całkiem przyjemne pierwsze miesiące po porodzie, bez kolek i tej straszliwej niepewności sprawiły, że szybko odnalazłam szczęście w roli podwójnej mamy. Dało mi to sporo przestrzeni w głowie, by dalej działać i rozwijać markę **Mama z HR**.

Dlaczego napisałam tę książkę? Zrobiłam to z dwóch powodów. Po pierwsze chcę w ten sposób pomóc innym mamom, które planują powrót do aktywności zawodowej, oraz kobietom które z różnych względów obawiają się powrotu do pracy lub szukania zatrudnienia po przerwie macierzyńskiej. Chcę wykorzystać swoją wiedzę i doświadczenie, by ułatwić im tę podróż i dodać odwagi, że to naprawdę może się udać i przynieść wiele korzyści. Po drugie zawsze marzyłam o tym, by napisać książkę, która pójdzie w świat i będzie czynić dobro.

Czy ten e-book jest *dla Ciebie*?

Tak, jeśli:

- rozważasz powrót do aktywności zawodowej;
- masz obawy, jak poradzisz sobie z połączeniem pracy zawodowej i roli mamy;
- nie możesz się doczekać powrotu do pracy zawodowej;
- strasznie nie chcesz wracać, ale zmusza Cię do tego sytuacja;
- miewasz sprzeczne uczucia związane z powrotem – od radości przez smutek aż po wyrzuty sumienia;
- chcesz przeanalizować swoje opcje i zastanowić się, co będzie najlepszym wyjściem dla Ciebie i Twojej rodziny;

- martwisz się, że po kilku latach przerwy w aktywności zawodowej już nic dobrego nie czeka Cię na rynku pracy;
- chcesz poznać swoje prawa i przywileje związane z rodzicielstwem,
- chcesz przygotować się do powrotu do pracy.

Tak, nawet jeśli nie podjęłaś jeszcze żadnej wiążącej decyzji!

Ale halo, halo... Dlaczego nie ma tutaj wskazówek, jak dokładnie napisać CV i przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej?

Początkowo planowałam stworzyć kompleksowy poradnik, który będzie zawierał także te elementy. Tak wielki projekt jednak mocno mnie przestraszył! Ryzyko, że nigdy go nie dokończę, było zbyt duże, dlatego podzieliłam pracę na dwie części. Druga sprawa, że zależało mi na tym, by jak najszybciej wyposażyć Cię w niezbędną wiedzę i szczegółowo omówić kwestie związane z powrotem na etat. Chciałam poświęcić im sporo miejsca, dlatego prezentuję Ci taki, a nie inny spis treści tego e-booka.

Jestem przekonana, że po przeczytaniu mojej książki i wykonaniu zawartych w niej ćwiczeń, wiele się dla Ciebie zmieni. Przede wszystkim staniesz twarzą w twarz ze swoimi obawami i przekonaniami, które utrudniają Ci powrót do aktywności zawodowej. Przeanalizujesz swoje opcje i drogi, którymi możesz pójść, zdobędziesz dużo nowej wiedzy z zakresu prawa pracy i poznasz rynek pracy od zupełnie innej strony.

Będzie mi bardzo miło, jeśli po przeczytaniu wrócisz do mnie z informacją zwrotną. Daj znać, jak Ci idzie wykonywanie ćwiczeń i na ile przygotowany materiał spełnił swoją funkcję. Na wiadomości czekam pod adresem asia@mamazhr.pl, a także na moim profilu na Facebooku i Instagramie. Jeśli jesteś gotowa, to zaczynajmy!

PS Ale zanim zaczniesz czytać, mam jeszcze jedną uwagę. No dobra, dwie. Przeważnie piszę o *przerwie macierzyńskiej* lub *wychowawczej*. Jest to zabieg celowy, ponieważ obie dobrze wiemy, że ten czas nie ma wiele wspólnego z urlopem. Czasami jednak pojawi się określenie *urlop macierzyński*/rodzicielski/*wychowawczy*. Skąd taka rozbieżność? Kiedy będę odwoływała się do zapisów Kodeksu Pracy, muszę używać nomenklatury w nim obowiązującej. Dlatego w miejscach, w których omawiam kwestie wynikające z prawa pracy, będzie występował ten nieszczęsny *urlop*. To tak słowem wyjaśnienia.

PS 2 Jak zwróciła mi uwagę jedna z pierwszych Recenzentek, warto dodać w tym miejscu, że książka powstała na przełomie 2020 i 2021 roku w trakcie pandemii COVID-19. W kilku miejscach wspominam, jak to wpłynęło na sposób pracy i sytuację na rynku.

Teraz już naprawdę startujemy!

Rozdział 1

OBAWY I PRZEKONANIA ZWIĄZANE Z POWROTEM DO AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ

Przejdźmy od razu do sedna. Szkoda czasu na pitu pitu. Czytasz tę książkę po to, by jak najszybciej pozyskać wiedzę niezbędną do ruszenia naprzód. Dlatego na początku zajmiemy się tym, co przed pierwszym krokiem może Cię blokować. Wiem po sobie, że lista przekonań i obaw dotyczących powrotu do aktywności zawodowej, a tym samym łączenia roli mamy i pracownika, może być całkiem długa. Dlatego w pierwszym rozdziale opowiem Ci trochę o swoich doświadczeniach, a także o tym, jak oswajać lęki i obawy oraz zmieniać blokujące Cię przekonania.

1.1. Naprawdę chcesz *zostawić* takiego malucha?

Zawsze byłam mocno wkręcona w pracę zawodową. Dlatego kiedy okazało się, że moja ciąża jest z komplikacjami i muszę szybko pójść na zwolnienie – nie umiałam się w tej sytuacji odnaleźć. Niewiele osób rozumiało, co przeżywałam, kiedy z mojej układanki wypadł tak duży puzzel, jakim była praca. Praca, którą uwielbiałam i która, odkąd pamiętam, dawała mi bardzo dużo satysfakcji. Na powrót do aktywności zawodowej czekałam z niecierpliwością. Zaczęłam aż prowadzić bloga, by jakoś dotrwać do momentu powrotu.

Spotykałam się z bardzo różnymi reakcjami na moją tęsknotę za pracą. Niestety te pozytywne i pełne zrozumienia były w mniejszości. Przeważały opinie, że powinnam się cieszyć okresem, w którym jestem teraz. Przecież ten czas, kiedy mój synek jest malutki i „tylko mój", minie tak szybko, że będę potem żałować, że rozmieniłam go na drobne, rozpraszając swoją uwagę. Niektórzy ze zdziwieniem unosili wysoko brwi, kiedy mówiłam, że zaraz po skończeniu urlopu rodzicielskiego

wracam do pracy zawodowej. Inni byli wręcz przerażeni, że chcę zostawić takie małe dziecko. Mogłabym jeszcze długo wymieniać, co słyszałam, kiedy tylko wspomniałam o swoich planach.

Nie powiem, że mnie to nie ruszało. Niechętnie przyznam, że takie reakcje zasiewały we mnie ziarno niepewności i nieraz zastanawiałam się, czy moja decyzja jest słuszna. Czy będę złą, wyrodną matką, jeśli tak szybko wrócę do pracy? Patrząc na inne mamy, które realizują się, pracując w domu z dziećmi, zastanawiałam się, czy coś jest ze mną nie tak. Może powinnam się poświęcić i zostać dłużej? Może przyniosłoby to więcej korzyści mojemu synowi? Może to faktycznie egoistyczne z mojej strony, że chcę zostawić brzdąca i zająć się swoim rozwojem?

Problem w tym, że ja nie znoszę się poświęcać i nigdy tego nie robię...

> **Uważam, że poświęcanie się niszczy relację, zostawia na niej pewne rysy.**

Kiedy tylko zrobi się ciężej, łatwo będzie sięgnąć do argumentu „Ja się dla Ciebie tak poświęciłam, a Ty tego nie doceniasz". Zamiast poświęcenia wybieram świadomą decyzję po wcześniejszym rozważeniu wszystkich za i przeciw. Świadomą = niewymuszoną, którą podejmuje się bez żalu i z przekonaniem.

Postanowiłam, że nie chcę być nieszczęśliwą mamą, która pod skórą nosi żal i pretensję do swojego dziecka. Przecież szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko. I choć wiem, że to oklepany slogan, to dla mnie jest szczerą prawdą, którą złotymi zgłoskami powinno się przekazywać każdej kobiecie zostającej mamą. By w tym całym szaleństwie, jakim jest macierzyństwo, nie zgubiła samej siebie.

Dlaczego Ci o tym opowiadam? Bo doskonale zdaję sobie sprawę, z czym możesz się teraz mierzyć. Wiem, jak różne emocje może wzbudzać myśl o powrocie do pracy lub jej poszukiwaniu, jak wiele obaw i różnych przekonań z tym związanych może się pojawiać.

To zrozumiałe, że możesz doświadczać też zupełnie innych emocji. Nie każdy przecież, tak jak ja, potrzebuje pracy zawodowej, to nie jest jedyny, czy nawet najlepszy, kierunek. Mnóstwo mam woli zostać w domu i skupić się na wychowywaniu dzieci, ponieważ to w tym odnajdują największą satysfakcję. I cudownie, że tak jest! Często jednak doświadczają presji ze strony osób w swoim otoczeniu, że powinny wrócić do pracy zawodowej. Mogą pojawiać się głosy, że robią swojemu dziecku krzywdę, trzymając je w domu pod kloszem albo że są za mało ambitne i powrót do pracy na etacie dobrze im zrobi. Jeśli taka sytuacja Cię spotkała, pamiętaj, że ci wszyscy ludzie niewiele o Tobie wiedzą i nie znają całej Twojej historii. Dlatego to nie im oceniać, co powinnaś lub czego nie wolno Ci robić. To Ty masz zawsze decydujący głos w swojej sprawie!

Czasami to sytuacja finansowa rodziny wymusza na mamach decyzję o powrocie do pracy zawodowej. To bardzo trudny moment. Przymus bardzo często rodzi frustrację, potęguje wyrzuty sumienia i jeszcze mocniej utrudnia rozłąkę z maluchem. Świetnie to rozumiem. Jestem przekonana, że zawarta w tej książce wiedza ułatwi Ci poradzenie sobie z tą trudną sytuacją.

1.2. Masz *prawo wyboru* (a może i obowiązek)

Czytałam niedawno książkę Grega McKeowna pt. „Esencjalista". Jedna z ważniejszych myśli, jaka ze mną została, to:

> **Jeśli sama nie podejmiesz decyzji,
> ktoś inny zrobi to za Ciebie.**

Każdego dnia stajemy przed tysiącem wyborów i wiem po sobie, że to może być naprawdę wyczerpujący proces. Kiedy nadarza się jakaś okazja, możemy świadomie zadecydować, czy się w nią zaangażujemy, czy nie. Jeśli sama nie będziesz selektywnie podchodzić do tego, co Ci się przydarza, to świat lub otaczający Cię ludzie będą decydować, jakie szanse i w jaki sposób wykorzystasz.

Pamiętaj, że na koniec dnia, nikt inny, tylko Ty sama jesteś odpowiedzialna za swoje samopoczucie i szczęście. Łatwo jest obwiniać innych – dziecko dało Ci w kość, mąż nie rozumie i za mało się angażuje w tematy rodzinne, a przez to Ty nie masz czasu dla siebie. Ale co sama zrobiłaś, żeby o siebie zadbać? Czy rozmawiałaś z mężem o tym, że nie do końca pasuje Ci układ ról w Waszym związku? Czy włączyłaś go w opiekę nad maluchem tak, aby potrafił sobie z nim poradzić pod Twoją nieobecność, byś mogła czasem wyjść i oderwać się od bycia mamą na pełen etat?

Nie zawsze trzeba wyjechać na weekend do SPA, żeby odpocząć i o siebie zadbać. Dla przykładu, moim sprawdzonym sposobem jest weekendowa poranna kąpiel w pianie. Uwielbiam siedzieć w wannie z gorącą wodą i czytać książkę. Najbardziej lubiłam takie kąpiele wieczorem, ale odkąd jestem mamą, to o tej porze padam na twarz i nawet wizja

relaksu przegrywa po prostu z potrzebą snu. Dlatego od jakiegoś czasu w sobotę i niedzielę rano po śniadaniu zostawiam potomka z tatą, a sama oddaję się relaksowi. Wystarczy mi 20 minut takiego czasu dla siebie i od razu jestem lepszym człowiekiem. Chyba nawet weekend w SPA nie pomógłby mi tak bardzo!

Z powrotem do pracy jest podobnie jak z innymi potrzebami. Ani mąż, ani przyjaciółka czy siostra nie będą wiedzieli, czego dokładnie w danym momencie potrzebujesz. Każda z nas jest inna, a co za tym idzie, inaczej odnajduje się w roli mamy i ma inne potrzeby z nią związane. Część mam spełnia się w tej roli całkowicie, oddają się macierzyństwu z radością, satysfakcją i mają z tego mnóstwo przyjemności. Moja siostra ostatnio powiedziała, że chętnie już nie wracałaby do pracy, ponieważ cudownie czuje się jako mama na pełen etat. Dla kontrastu ja – która wróciłam relatywnie szybko, bo jak często powtarzam, nie jestem stworzona do bycia etatową mamą. Praca zawodowa daje mi równowagę. Pozwala realizować się intelektualnie i czuć, że robię duże i ważne rzeczy, że wykorzystuję swój potencjał.

Dzięki temu, gdy wracam do domu, jestem bardziej cierpliwa i mam większą frajdę z czasu spędzanego z synem.

> Po prostu jestem sobą
> i należę wciąż do samej siebie.

Każda z tych dróg, a także inne możliwe rozwiązania, pomiędzy dwiema skrajnościami są w porządku. O ile tylko wyboru dokonujemy świadomie i jest nam dobrze z podjętymi decyzjami. Powtórzę to znowu i pewnie jeszcze nie raz: **To Ty wiesz najlepiej, czego potrzebujesz i co**

będzie dobre dla Ciebie i Twojej rodziny. Jeśli potrzebujesz wrócić do aktywności zawodowej, wybierz tę opcję bez wyrzutów sumienia. Jeśli natomiast wolisz zostać dłużej w domu – zostań i bądź szczęśliwa, nie oglądając się na innych.

Zachęcona?

Pełną wersję e-booka kupisz w moim sklepie.

www.mamazhr.pl/sklep