

# betynka velké téma

Za posledních tři, šest možná i více let strávených doma s dětmi jste zvládla to, za co by se nemusel stydět ani vysoce postavený manažer. Přesto vás blížící se návrat do práce děsí...

**Text:** Hanka Bělohávková  
a Denisa Prošková



## Návrat do práce = noční můra?

**N**ení divu. Většině matek na rodičovské dovolené totiž klesá sebevědomí úměrně tomu, jak jim rostou děti. Před porodem se zdál návrat do práce hodně daleko, ale najednou je to tady. Jste-li v podobné situaci, zřejmě i vás napa-

dají a ničí otázky typu: Budu se ještě orientovat na své původní pracovní pozici? Najdu práci, když se nemám kam vrátit? Přijmou mě, když mám děti a těžko můžu stoprocentně slíbit, že nechytí každou virózu, která se

přiblíží? Dokážu se přizpůsobit novinkám v oboru? Budou stačit mé značně zvětralé znalosti? Jak to udělám, abych sladila práci a rodinu, a přitom neskončila v blázinci? Mám vůbec chuť vrátit se tam, kde se mi moc nelíbilo už před

mateřskou? Odpovědi musíte najít v sobě, ale odborníci, které jsme oslovili, vám pomohou.

## Děti nešidíte, nešidíte sebe!

Ještě než si dopřejete náš „minikurz“, uvědomte si, že tím, že jste své děti seznamovala se světem, vytvářela jim zázemí, byla jim na blízku, když měly trápení i prožívaly radost, udělala jste veliký kus práce. A tak se nedejte srazit k zemi jen proto, že to společnost nedocení. Naopak zúročte své mámovské zkušenosti a uplatněte je i v jiné než mateřské pozici. Koneckonců obohatíte tím nejen sebe a rodinný rozpočet, ale i děti samotné. Ony totiž potřebují vědět, že maminka umí také něco jiného, než dosud poznaly, a potřebují, abyste byla schopná se o rodinu finančně postarat, kdyby z nějakého důvodu (může přijít rychleji, než jste ochotná si připustit) dosavadní živitel „vybouchl“. S takovým zodpovědným argumentem uspějete i v případě, že by vám maminka, tchyně, manžel či kamarádka kázali o tom, že nástupem do práce děti ošidíte.

## Tip Betyanky

Michaela Marksová-Tominová

### Rodina a práce – jak je sladit a nezbláznit se

Nemusíte se rozhodovat mezi dětmi a profesí, můžete zvládnout obojí. Jak? Odpověď dává knížka z vydavatelství Portál.



# Na co si dát pozor

při nástupu do zaměstnání po mateřské?  
Ptali jsme se personalistky Martiny Caverde

**1 Přílišná upovídanost se nevyplácí.** Pro maminky po mateřské je typické, že jsou doslova nadšené z dospělé komunikace o závažnějších tématech. „Nevypovídanost“ ovšem může ostatní zdržovat a také na sebe můžete vyklopit informace, které vás budou později mrzet.

**Jak se zachovat:** O problémech, zdravotních, finančních, s dětmi, s rodiči aj. se na pracovišti prostě nemluví, i když vás jazyk svrbí. Nenechte se ani zlákat, když některá z kolegyně vyklopí svůj „srdceryvný příběh“ a očekává, že teď na oplátku přidáte vy svůj.

**2 Vracíte se do stejné, ale zároveň „jiné“ firmy.** Stačí i rok pauzy, a i když se kolektiv spolupracovníků nezměnil, vracíte se do firmy s úplně jinou atmosférou. Krize a potíže s hledáním nových míst ubraly na loajalitu a ochotě riskovat vlastní židli. Nečekejte od kolegyně, že se za vás postaví, pokud by to mělo ohrozit i je.

**3 Než se projevíte, raději pozorujte.** V zaměstnání jde nejen o výkon a pracovní výsledky, ale také o schopnost vyjít s ostatními – kolegy, nadřízenými i podřízenými. Častá chyba, zejména žen, které byly na mateřské delší dobu, je ta, že se hůř orientují v nepsaných pravidlech a neviditelných vazbách. Mohou ostatní až dráždit svojí „naivitou“.

**Jak se zachovat:** Než se na novém místě ve vztazích zorientujete, buďte vlídně a korektně neutrální.

**4 Byla jste žádaná, anebo jste práci pracně hledala?** Vaše pozice ve firmě je zcela jiná, pokud vás firma oslovila jako první nebo téměř

přemlouvala, abyste se vrátila. Pokud jste si našla místo těžko a přes známé, podmínky si rozhodně neurčujete vy...

**Jak se zachovat:** V prvním případě se určitě snáz dohodnete na podmínkách, které vyhovují vám. V druhém buďte sice sebevědomá, ale mějte na paměti, že v silové pozici je firma. Stanovte si hranici, za kterou nemůžete jít, ale jinak si připravte záložní plán, jak postupovat v případě komplikací.

**5 Nastupujete do kolektivu, kde budete jediná matka malého dítěte.** Počáteční pochopení pro vaše dřívější odchody domů (byť po domluvě) se mohou brzy změnit v nevraživost. Bezdětní si neumějí některé věci představit a ti s odrostlejšími dětmi zase mívají pocit, že se s nimi takhle nikdo nemazlíl.

**Jak se zachovat:** To nejhorší, co může maminka udělat, je automaticky čekat pochopení... Přesvědčte jediné dobře odvedenou práci, které nelze nic vytknout, a asertivním slušným chováním. A také tím, že připustí, že honička s malým dítětem není nadřazena nad starosti jiného druhu.

**6 Nastupujete do kolektivu, kde jste už několikrát maminka s malým dítětem.** Firma je nejspíš na tuto situaci uzpůsobena a už s tím vás přijala. Ale můžete klidně narazit i na problém, že „matka matku nepodpoří“.

**Jak se zachovat:** Pokud máte pocit, že máte jiné podmínky než ostatní, zkuste si o tom v klidu promluvit s nadřízenou/ým. Rozhodně ale neargumentujte: „Proč Anička může, a já ne?“ Je to stejné jako s platy – liší se, protože každý má pro firmu jinou hodnotu.

# Štěstí přeje připraveným – to ví „Aktivní máma“

Co jste se naučila na rodičovské dovolené? Napadá vás jedině VAŘIT, nebo snad NIC? Pak se zastavte a zamyslete.

**P**okud jste se skutečně pár let dvacet čtyři hodin denně starala o rodinu a domácnost, máte v malíku organizaci a řízení skupiny, vyjednávání, improvizaci, delegování práce, zvládání stresových situací atd. Nevěříte? Pak jste na tom stejně jako

maminky, které se přihlásily na kurz Aktivní máma. Po pěti sobotách se zajímavými semináři i praktickým cvičením však nejen uvěřily, že nejsou odsouzeny k doživotnímu přebalování a krmění, ale dokonce jasněji viděly, jak na to, aby své zkušenosti využily a uplatnily se i jinak.

*Nárok na alternativní pracovní úvazek sám o sobě nestačí. Když ale zaměstnavateli předložíte konkrétní řešení, včetně toho, jak bude moci vaši práci kontrolovat, máte na úspěch zaděláno.*

## Jitka a Simona



Ing. Jitka Hrabánková (35), syn Toník (6), dcera Maruška (3)

„Má-li žena víc dětí rychle za sebou, může s nimi doma strávit sedm i více let. Sociální izolace, bez kontaktu s profesí, pak snižuje její šance na úspěšný návrat na trh práce.“



Mgr. Simona Kalašová (34), dcera Alexandra (6), syn Ondřej (4)

„Na portálu [www.aktivnimama.cz](http://www.aktivnimama.cz) se ženy, které se chystají k návratu do práce, mohou poradit, inspirovat i sdílet své osobní zkušenosti...“

## Vědět, co chci

„Když se roky staráme o děti, většina z nás zapomene na to, že máme také své sny, svoje potřeby. Proto jedním z hlavních úkolů kurzu, je pomoci ženě, uvědomit si, co vlastně chce, jaké jsou její silné a slabé stránky, na čem může do budoucna stavět,“ říká jedna z autorek projektu Jitka Hrabánková. „Snažíme se, aby k tomu dostaly i důležité praktické informace a naučily se techniky, jak vše zvládnou. Kurzy nedávají hotové návody, jak získat práci a uspět v ní, ale pomáhají ujasnit si svůj záměr a naplánovat cestu, jak k cíli dojít. Proto je součástí kurzu například i projektový management. Ukazuje se, že maminky hlavně potřebují zmapovat svou sociální síť a ujistit, že nemusejí být na vše kolem dětí samy. Většinou jsme osamělé bojovnice, schopné všechno zvládnout samy, ale časem síly ubývají, a pokud si nedáme pomoci od okolí, neuvolníme si ruce, nezbyde nám čas na to, věnovat se také svému osobnímu rozvoji – udržovat kontakty se zaměstnavatelem, zajít si zacvičit, vylepšit angličtinu, udělat si fidičák atd.“

Věřili byste, že některé maminky byly teprve kvůli kurzu poprvé po pěti šesti letech jeden den pryč od dětí? A to i přesto, že už dávno nekojily a nežily bez partnera. Jen k dětem a povinnostem kolem nich nikoho nepustily.

## Konečně pro sebe

„Maminky, které nakonec svěřily děti do péče svým partnerům, s údivem a úlevou konstatovaly, že děti den s tátou nejen přežily, ale navíc si to i parádně užily,“ připomíná spoluautorka projektu Simona Kalašová a dodává: „Některé ženy na kurzu především posilují své sebevědomí, aby si například po návratu do práce uměly vyjednat nové pracovní podmínky. Jiné se během kurzu rozhodují, zda ještě zůstanou doma s dětmi a budou během té doby zkoušet své vlastní projekty, třeba e-shop. A dal-

ší skupinu žen tvoří ty, které po kurzu radikálně změny své plány, protože se „najdou“ – lépe poznají samy sebe a pochopí, k jakému druhu práce mají osobnostní předpoklady.“

## Plus a minus kurzu

● Kurz Aktivní máma má výhodu, že jeho účastnice (bylo jich dosud 80), získají spoustu informací z oblasti sociálně-právní, z oblasti psychologie a personalistiky (mimo jiné i tu, že uspějí třeba až po 20. pohovoru), které využijí nejen v pracovním, ale i soukromém životě. A to zcela zdarma, protože projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a ze státního rozpočtu ČR. Jeho druhý ročník čili další čtyři běhy odstartují už v září.

● Jeho nevýhodou je omezená cílová skupina – pouze maminky ze Středočeského kraje. Útěchou pro ostatní je však portál [www.aktivnimama.cz](http://www.aktivnimama.cz), který přináší zajímavé články psycholožky a personalistiky, praktické informace v pracovníprávní poradně i zajímavou diskusi maminek, které jsou v podobné situaci. Koneckonců, jste-li z jiné části republiky a hodil by se vám takový kurz, inspiřujte se a rozjeďte podobný ve vašem kraji.

## Rozumíte inzerátům?

**Sales Representative** je obchodní zástupce, který vyhledává nové kontakty, získává nové zákazníky, pečuje o stávající zákazníky v regionu. Jeho cílem je dosažení plánovaného objemu prodeje za svůj region.

**Account manager** dokáže identifikovat obchodní příležitosti, pracuje na získávání nových zakázek a má schopnosti prodat navrhované řešení. Dokáže identifikovat klíčové potřeby zákazníka a nabídnout řešení. Součástí práce je udržování vztahů se zákazníky a jejich kompletní znalost.

**Brand manager** se stará o vytvoření marketingové a obchodní strategie značky. Přípravuje marketingovou strategii, strategii komunikace se zákazníkem, monitoring trhu a plánování prodeje. Součástí práce může být i účast na kongresech a seminářích.

**Event specialist** plánuje, připravuje a pořádá akce různého typu: ško-

lení, semináře či party pro zákazníky, klienty či uživatele. Přípravuje PR materiály a reklamní kampaně.

**Konzultant** většinou spolupracuje se společností externě. Očekává se od něj analýza požadavků klienta, návrh řešení optimalizace procesu a následná pomoc při realizaci.

**Kouč** (též interní kouč). Podporuje klienta (členy managementu, vedoucí) při hledání a nalézání řešení složitých pracovních situací. Podporuje osobní a profesní rozvoj klientů.

**Training manager** je manažer pro vzdělávání a školení, má na starosti realizaci vzdělávacích aktivit dané společnosti, výběr vzdělávacích společností, mapování vzdělávacích potřeb společnosti.

**Technical writer** je zodpovědný za tvorbu, aktualizace a revize odborných technických dokumentací, které zahrnují např. uživatelské příručky, systémové manuály a další dokumenty. Zdroj: [www.aktivnimama.cz](http://www.aktivnimama.cz)

## Práce jen pro mámy na rodičovské!

Spolupráce vyhovuje maminkám i nám, říká Mgr. Anna Pohořálková, zástupce obchodů V Bavlncce

**P**ět zaměstnankyň na jedné pracovní pozici. Nejde o sci-fi, ale o skutečnou příležitost, kterou nabídly obchody s dětským zbožím V Bavlncce ([www.vbavlncce.cz](http://www.vbavlncce.cz)) výhradně maminkám na rodičovské dovolené!

„Prodávají tu třeba lékařka, chemička, genetička, které se ke svým profesím časem vrátí, ale teď jim vyhovuje tato forma zaměstnání. Asi i proto, že nemusejí utrácet za hlídání dětí. Kromě různě dlouhých pracovních úvazků totiž využívají možnost brát si děti do práce,“ říkají provozovatelé dvou kamenných obchodů (v Praze a Ostravě) a e-shopu. „Je tu koutek s hračkami, možnost dětí přebalit, ohřát jim jídlo apod. Některé maminky potřebují přivýdělek, jiné tu hledají změnu a rozptýlení. Všechny však musejí být pečlivé a spolehlivé, jinak by tento systém nemohl fungovat.“

