

## **Desatero pro maminky**

Ve své práci lektorky, kterou zastávám v projektu Prohlubování kompetencí pro zvýšení zaměstnatelnosti (zkráceně PROKOP), se často setkávám se specifickou cílovou skupinou maminek po rodičovské dovolené. Jejich hlavním problémem bývá ztráta sebevědomí, způsobená dlouhou dobou strávenou péčí o dítě a z toho plynoucí oslabení kontaktu s oborem, zastarávající kvalifikace či neaktuálnost informací. K tomu se přidává logistický problém: co s dětmi, související s nedostatkem míst ve školkách. Chybí možnost zabezpečit péči o děti formou finančně nenáročných služeb či příspěvkem na chůvu nebo paní na hlídání, která by maminkám pomohla vyřešit palčivou otázku vyzvednutí dětí ze školky a školy tak, aby zvládaly jak svoje pracovní, tak rodinné povinnosti. Z těchto důvodů maminky většinou upřednostňují spíše dobré podmínky (tj. práce v místě bydliště, zkrácený úvazek apod.) před prací samotnou (pro kterou mají kvalifikaci, praxi).

Maminky tedy často řeší dilema – na jedné straně profesně něco umějí a nabízejí, na straně druhé se nechtějí vzdát role matky – pečovatelky, která většinou nesouzní s naplněním očekávání zaměstnavatele. I když se personalisté často tváří, že jim pracující matky nevadí, musejí je uchazečky o práci při pohovoru vždy přesvědčovat, že dokážou skloubit svůj osobní, rodinný i profesní život.

Specifická je také situace při hledání práce mimo větší města – na venkově, kde často pracovní příležitosti v regionu nenavazují na místní dostupné vzdělávání, a maminky po rodičovské dovolené pak mají velký problém najít místo odpovídající jejich kvalifikaci nebo najít místo v regionu vůbec. Důsledkem může být i vstup do šedé ekonomiky. Volba setrvat s dítětem do 7 resp. s dětmi do 15 let věku v domácnosti, (zdravotní pojištění za tuto skupinu hradí stát) je snazší, než přivydělávat si mimo pracovní poměr nebo mimo oficiální výkon podnikání.

Jak si zvýšit šance při hledání práce po rodičovské dovolené? A kde tu práci vlastně hledat? Jak se prezentovat při pohovoru? Lze plný úvazek skloubit s péčí o rodinu i v případě, že nefungují hlídací babičky? Právě pro tuto nelehkou situaci jsme pro vás připravili:

### **Desatero pro maminky vracející se na trh práce**

#### **1. Znejte svoji hodnotu a nepodceňujte se**

Máte pocit, že jste se při péči o dítě Vy sama ničemu novému nenaučila, nebo naopak vše zapoměla?

To jsou běžné pocity ženy po rodičovské, které Vám sebevědomí nepřidají. Soustřeďte se raději na to, co jste se díky výchově dětí při rodičovské naučila. Vzpomeňte si na těžké chvíle, kdy jste něco musela zvládnout a vyvodte z toho cestu, jak jste docílila úspěchu. Řada těchto kompetencí je přenositelná na pracovní trh. Např. dovedete nyní zvládat konfliktní situace ke spokojenosti všech, dávat věcem priority, máte logistické dovednosti, zvládáte multitasking, máte dobrý time management. Popřemýšlejte a udělejte ze svých schopností přednosti využitelné na pracovním trhu.

#### **2. Dobře napsaný životopis**

To, jestli znáte svou cenu je vidět i z dobře napsaného životopisu. Zamyslete se nad tím, jaká opravdu jste a to "vtiskněte" do svého životopisu. Prodá Vás to jako jedinečnou osobnost? V čem se lišíte od ostatních?

Pokud si nebudete jista sama sebou, nezaujmete ani nikoho dalšího. Vyvěste své CV na příslušné internetové portály, které nabízejí i rady, jak má životopis vypadat, a to včetně důležitého motivačního dopisu. Za tu dobu, kdy jste byla doma, se zvyklosti v psaní životopisu mohly změnit.

#### **3. Věřit si je základ**

Důležitý je celkový dojem, kterým zapůsobíte u pohovoru. Nezapomeňte, že na to máte jen chvíli a

vydejte ze sebe to nejlepší! Na pohovory chodte připravená a „vybavená“ informacemi o dané firmě, její činnosti, záměrech a plánech.

Před pohovorem si připravte odpovědi na otázky typu: „Jaké máte silné stránky? Proč bychom měli vybrat zrovna Vás?“

Právě jistota a dobrý pocit pramenící z důkladné přípravy je to, co Vás může odlišit od ostatních. Je nutné vědět, v čem jste dobrá, v čem konkrétně Vy můžete dané firmě prospět. Přesvědčíte pravdivou, otevřenou odpovědí s konkrétními příklady z praxe. Pro zaměstnavatele je důležitý také Váš postoj k práci, schopnost řešit problémy, spolupráce, ochota se učit. Buďte tou, která to nabízí.

Stavějte na tom, co Vám jde snadno, co umíte. Která práce Vás nejvíc bavila a šla Vám „sama“? Na co jste ve svém životě nejvíc pyšná, co se Vám povedlo? Zdravá sebedůvěra je klíčem k úspěchu u pohovoru, ale i v životě. Ať už budete v rozpoložení jakémkoliv, snažte se mít postoj vítěze. První dojem je základem úspěchu a zaměstnavatel se bude snažit pro svoji firmu získat nejen toho, kdo „pasuje“ na pracovní místo, ale navíc někoho příjemně vystupujícího s pozitivním myšlením, s kým se mu bude dobře spolupracovat.

Nezapomínejte, že sebedůvěrou a dobrý pocit ze sebe sama pramení i ze vzhledu. Stačí upravený zevnějšek, pečlivý make-up, decentní doplňky a budete se cítit mnohem lépe.

#### **4. Obrátte svůj „handicap“ ve svůj prospěch**

Jak odpovídat, když už u pohovoru padnou diskriminační/zakázané otázky?

Obrátte je ve svůj prospěch: „Jsem maminka 2 malých dětí a jsem přesvědčena o tom, že to není na překážku. Na mateřské jsem se naučila zvládat řešit několik věcí najednou – vytyčením priorit. Domnívám se, že jsem spolehlivá, výkonná a díky své nové roli matky i mnohem více zodpovědná. V případě, že budu muset krátkodobě zůstat doma, můžu část práce dělat v režimu home office.“

#### **5. Doplňte si chybějící požadavky**

Přemýšlejte, zda splňujete požadavky na pozice, na které se hlásíte. Řešením mohou být rekvalifikační kurzy, studium jazyků a další vzdělávání. Například počítačová průprava je v dnešní moderní internetové společnosti nutná. Můžete se zapsat například do kurzů v mateřských centrech v okolí bydliště, které mohou poskytovat bezplatné vzdělávání, a navíc obvykle nabízejí i hlídání dětí.

#### **6. Zjistěte, jaké pozice jsou ve Vašem místě žádané, a doplňte si potřebnou kvalifikaci a buďte v „obraze“**

Máte vztah k dětem? Proč se nestát chůvou, vychovatelkou, asistentkou pedagoga, je-li ve Vašem místě o tyto pozice zájem. Zajímejte se také, jaké pozice mají do budoucna potenciál – péče o seniory, práce v IT, vznikají i pozice nové. Věnujte týdně 3–5 hodin na sebevzdělávání, sledujte zprávy a dění okolo sebe, abyste měla přehled o významných událostech, kulturním a politickém dění. Být v „obraze“ je základem úspěchu.

#### **7. Nebojte se zamířit i do „mužských“ oborů**

Genderové rozlišování není mnohdy namístě. Nebojte se rekvalifikace i v „mužských“ oborech, pokud Vás to k takovému oboru táhne. Proč by například bagr nebo kamion musel řídit jenom muž? Existují i ženy svářečky. A dělají svoji práci stejně dobře jako muži. Víte, že se otevírají nové obory pro dospělé, např. restaurátor nábytku? Nikdy není pozdě.

#### **8. Buďte aktivní ve vyhledávání, kombinujte zdroje**

Oslovte své známé, zkuste internet, případně využijete služeb poradenství. Přece jenom více hlav, více ví. Nenechávejte všechnu tíhu jen na sobě, podělte se a uvidíte, že se Vám bude práce hledat mnohem snadněji. Nestraňte se svých známých a kolegů, které jste potkala během svého bývalého zaměstnání, budete mít přístup k aktuálním informacím o volných místech ve firmě. Mohou také vědět o pozici, která by Vás mohla zajímat, i když u jiného zaměstnavatele.

## 9. Realisticky zhodnoťte Vaši situaci a priority

Před vstupem na trh práce je zásadní odpovědět si na tyto otázky:

Co nabízím trhu práce – znalosti, praxi, dovednosti, Vaše silné stránky?

Co pracovní trh ve Vašem okolí vyžaduje – jaké obory jsou zde žádány, jaké pracovní pozice se nabízejí – jaké jsou příležitosti?

Odpovídá Vaše kvalifikace poptávce trhu práce?

Co je pro Vás prioritou po rodičovské dovolené – profesní seberealizace nebo rovnováha mezi prací a rodinou? Jaké máte podmínky a možnosti (hlídání dítěte, umístění a vyzvedávání ze školky/školy, dojíždění atd.). Před hledáním zaměstnání musíte mít jasno v řešení krizových situací, kterými může být třeba náhlé onemocnění člena rodiny. Není dobré řešení těchto věcí nechávat na poslední chvíli, zbytečně Vás to znervózní a nebudete schopni u přijímacího pohovoru reagovat klidně a vyrovnaně.

## 10. Udělejte ze svého koníčka podnikání

Rodičovská dovolená je velkou příležitostí začít postupně budovat svoje podnikání. Ráda a pěkně šijete, pečete výborné dorty nebo jiné domácí produkty, vyrábíte šperky apod.? Proč to nezkusit? Nevíte-li si rady, jak začít, existují kurzy Základy podnikání, kde dostanete veškeré potřebné informace a zpracujete si i podnikatelský plán.

Když budete dělat, co Vás těší, budete i mnohem spokojenější v životě, a to je důležité, protože spokojená máma = spokojená rodina.

Pokud se Vám nepodaří najít práci hned, nepropadejte panice. Poptávejte se po známých, zkuste poloviční úvazky a brigády. Díky kontaktu s novými lidmi se mohou naskytnout i nové příležitosti. Sledujte nabídku projektů určených maminkám, vracejícím se na trh práce.

### Tip na závěr

Zvládla jste vychovat dítě, najít práci bude nakonec hračka. Objevte v sobě sílu a prodejte ji – máte na to! Na startu Vám mohou pomoci i projekty PROKOP. Více informací naleznete na [www.fdv.cz](http://www.fdv.cz).

Soňa Lhotáková, lektorka projektu PROKOP – východ

---

*Projekty PROKOP tvoří ucelenou soustavu projektů a realizuje je Fond dalšího vzdělávání, státní příspěvková organizace MPSV. Je financován z ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR. Od roku 2018 by měl PROKOP obsáhnout území všech krajů České republiky. Od října 2016 prošlo úspěšně soustavou projektů PROKOP, za přispění partnera Úřadu práce České republiky, již téměř čtyři tisíce klientů v evidenci nezaměstnaných včetně matek na mateřské/rodičovské dovolené.*