

Być mamą + twoje dziecko

# Być mamą

NOWOŚĆ! DWA MAGAZYNY W JEDNYM

2<sup>99</sup>  
zł

Nr 4 (800) CZERWIEC 2018 cena 2,99 zł (w tym 8% VAT)

WYPRÓBUJ!  
NAN  
OPTIPRO  
Plus 2 mleko  
następne



REKLAMA

ODWRÓĆ MAGAZYN, CZYTAJ!



# Seks

PO  
PORODZIE  
SPOSOBY NA SZYBKĄ  
POWRÓT BLISKOŚCI

DOŚĆ  
DYSKRYMINACJI  
MŁODYCH MAM  
NA RYNKU PRACY!

DORADCA ZAWODOWY  
POKAZUJE, JAK  
SKUTECZNIE SZUKAĆ  
ZATRUDNIENIA

CZÓŁKO,  
USTA,  
NOS...  
PODGLĄDAMY,  
JAK ROZWIJA  
SIĘ BUZIA  
MALEŃSTWA

# 6

WSPANIAŁYCH  
...CZYLI TWOJA  
GRUPA WSPARCIA:  
• WYLUZOWANA MAMA  
• PARTNER NA WOLNYM  
• DOBRA POŁOŻNA  
...I INNI

KASZA JEST THE BEST  
PODPOWIADAMY,  
DLACZEGO MA CZĘSTO  
GOŚCIĆ NA TWOIM STOLE

FAZY PORODU  
WYJAŚNIAMY, JAK KROK  
PO KROKU PRZEBIEGAJĄ  
NARODZINY DZIECKA

PIERWSZY FOTELIK  
TESTUJEMY I POLECAMY  
- ZOBACZ, JAK WYBRAĆ  
AUTOTRON DLA MALCA



ISSN 1897-6522

0 4

9 177 1897 1652 8011

# Mama szuka

Młode mamy są dyskryminowane na rynku pracy – nierzadko nawet przez inne kobiety, pracujące w działach personalnych... Jak więc znaleźć zatrudnienie po macierzyńskim? Jak dobrze wypaść na rozmowie kwalifikacyjnej? Podpowiada ekspert.

TEKST: KATARZYNA IMIOLEK



**C**zas urlopu macierzyńskiego kurczy się nieubłaganie i coraz częściej myślisz o tym, by nie wracać do starej pracy, tylko poszukać czegoś nowego? Może w mniejszym wymiarze godzin, bliższej, nie tak stresującej...? Naprawdę warto spróbować! Nasz ekspert, **dyrektor zarządzający w firmie Right Career Polska, Hanna Więcewicz**, doradzi ci, jak mądrze szukać pracy. A zatem...

## 1 Na jakie pytania sobie odpowiedzieć, pragnąc zmiany

Każdą zmianę pracy powinniśmy zacząć od zadania sobie kilku podstawowych pytań:

- Co chcę dalej robić?
  - Czy jestem zadowolona z miejsca zawodowego, w którym jestem, czy nie?
  - Jeśli nie, to gdzie chciałabym być za dwa lata?
  - Jak wygląda właściwie moja praca marzeń?
- Bez względu na to, czy wiemy już, co planujemy zrobić w przyszłości czy też

nie, warto też dokonać analizy swoich umiejętności, mocnych stron, spisu wartości jakimi w życiu się kierujemy, opisu wykształcenia, kwalifikacji, osiągnięć zawodowych, życiowych, potencjalnych ról i branż, które byłyby dla nas interesujące. Dobrze też wyrobić w sobie nawyk chwalenia się za drobne rzeczy. To niezmiernie ważna umiejętność.

## 2 Jak i gdzie zacząć poszukiwania?

Pracę powinniśmy zacząć od przygotowania CV oraz od przeszukiwania profili na portalach społecznościowych typu LinkedIn, Goldenline. Dobrze jest też założyć sobie tam atrakcyjny profil. To właśnie w mediach społecznościowych rekruterzy poszukują kandydatów, dzięki czemu praca może wręcz zapukać do nas sama.

W CV bardzo istotne jest umieszczenie sukcesów zawodowych. Dokument powinien być dopasowany do oczekiwań pracodawcy, czytelny. Warto pamiętać, że

# pracy

analiza CV przez rekrutującego trwa tylko kilka sekund! CV weryfikowane przez system sprawdzają aplikacje według słów kluczowych.



## 3 Jak się dobrze „zareklamować” podczas rozmowy kwalifikacyjnej?

Na rozmowie kwalifikacyjnej bardzo ważne jest pierwsze wrażenie. Właściwie tworzymy je już podczas kontaktu przez telefon. Istotne jest, jak rozmawiamy, nasz uśmiech, ton głosu. W czasie samej rozmowy duże znaczenie ma początek spotkania, umiejętność budowania relacji, pewność siebie i swoich kwalifikacji. Oczywiście istotny jest i nasz wygląd – zadbany oraz dopasowany do firmy i branży.

Često w przygotowaniu do rozmów ćwiczmy tzw. 90-sekundową reklamę siebie, która jest odpowiedzią na pytanie, które pada w 90 proc. rozmów kwalifikacyjnych: proszę mi coś o sobie opowiedzieć? Odpowiedź powinna być krótka, zawierać informacje o naszej karierze, obowiązkach, mocnych stronach, sukcesach.



## 4 Czego lepiej nie mówić?

Zdecydowanie nie warto mówić źle o swoich poprzednich pracodawcach

lub przełożonych. Jest to bardzo źle widziane na rynku pracy. Przyszły przełożony może mieć obawę, że w przyszłości również o nim możemy się tak wypowiadać. Rozmowę radzę

sto przypadki dyskryminacji młodych mam. I warto poszukiwać pracodawców wręcz stawiających na mamy, takich też jest sporo.



## 5 Jakich błędów unikać?

Podstawowym błędem jest brak każdorazowego przygotowania się do konkretnej rozmowy kwalifikacyjnej. A przygotowanie to, to strategia rozmowy (ustale-

lejnym błędem jest brak dbałości o relacje w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej, które – jak to w procesie sprzedaży – są często są najważniejsze. Brak chemii często decyduje o naszym odrzuceniu jako kandydata, nawet jeśli nasze kwalifikacje są wybitne.

Poza tym, nawet jeśli jest to 30 rozmowa kwalifikacyjna i nie wzbudza już w nas entuzjazmu kolejny raz opowiadanie o tych samych sukcesach, starajmy się wykrzesać z siebie energię.



## 6 Jak się nie zrazić porażką?

Ważne jest, by z porażek wyciągać wnioski. Spisywać pytania i nasze odpowiedzi udzielane w trakcie rozmów kwalifikacyjnych. Opracować nowe odpowiedzi na przyszłość. Poszukiwanie pracy to jest... praca i warto temu zadaniu poświęcić serce. Musimy wierzyć, że nam się uda znaleźć wymarzone stanowisko i nie poddawać się. Zmieniać CV, dopasowywać do ogłoszeń pracodawców, szukać wsparcia, informacji.

Gdy długo szukamy pracy, warto skorzystać z pomocy rekomendowanego doradcy zawodowego, który podpowie nowe rozwiązania i wesprze nas psychicznie.

### *Twoje mocne strony*

**Nie bój się, że wypadłaś z obiegu, że wszyscy się rozwinęli, a ty zostałaś tam, gdzie rok temu... Jako młoda mama masz kilka ogromnych zalet dla przyszłego pracodawcy.**

**Matki wracają z dużą motywacją. Praca to dla nich nie tylko szansa na rozwój, postawienie na siebie i swoje potrzeby oraz zdobywania nowych umiejętności, ale i wyjścia z domu, osiągnięcia sukcesów. Jest też motywacja finansowa. Ciężko jest jednej osobie zarobić samodzielnie na utrzymanie rodziny, kobiety więc równoprawnie w tym uczestniczą. Warto być osobą niezależną finansowo, gdyż żaden związek nie da nam gwarancji utrzymania na całe życie chociażby z powodu nagłej choroby partnera. Młoda mama to również doskonała organizacja pracy. Jak nikt umie działać wielotorowo, i to pod dużą presją czasu.**

prować w kontekście zawodowym, nie schodząc na tematy rodzinne czy długiej przerwy w pracy. Mimo obowiązującego prawa, zdają się wciąż dość czę-

nie, co muszę powiedzieć), przygotowanie wspomnianej 90-sekundowej reklamy samego siebie i odpowiedzi na najbardziej powszechne pytania rekrutujących. Ko-

## KONKURS

Chciałabyś skorzystać z profesjonalnej porady doradcy zawodowego? Masz niepowtarzalną szansę! Napisz (do 100 słów), **jak powinna wyglądać twoja praca marzeń**. Najciekawszy opis zostanie nagrodzony bezpłatną konsultacją u naszej ekspertki, Hanny Więcewicz, z firmy Right Career Polska. Na prace czekamy do 10 czerwca 2018 r. pod adresem: [czytelniczki@bede-mama.pl](mailto:czytelniczki@bede-mama.pl).

Regulamin konkursu dostępny na [Mamotoja.pl](http://Mamotoja.pl)

