

Anya munkába megy...

1

Tanácsok a gyestről, gyedről, a munka világába visszatérő kismamáknak!

... illetve bármely hölgynek, aki szeretne munkába állni, vagy munkát váltani! Sőt nem csak anyukáknak, hanem apukáknak is!



1. Beszélni fogunk először a nők munkaerő-piaci helyzetéről,
2. aztán utána részletezzük, hogy mi nők miért vagyunk remek munkaerők.
3. Aztán arról, hogy hogyan kezeljük a féltelmeinket az új munka előtt, a munkakeresés előtt, hogy miket kell megtennünk, miket kell végiggondolnunk, mielőtt elkezdjük ezt az egész folyamatot,
4. hogyan kell a céljainkat felállítani, milyen motivációink lehetnek, és ebből milyen tervek állhatnak össze
5. és akkor eljutunk egészen odáig, hogy hogyan kell megírni az önéletrajzunkat,
6. illetve hogyan kell felkészülni konkrétan egy interjúra.

A cél pedig, amiért dolgozunk, az új munka és az új karrier.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

2

Hosszú évszázadokig a nők otthon dolgoztak, háztartást vezettek, gyermeket neveltek, ez volt a hagyományos szerepük. A férj elment dolgozni, a hölgy viszont otthon maradt. Az 1900-as években kezdett megváltozni, hogy a nők is megjelentek a munkaerő-piacon, különféle történelmi, gazdasági okai voltak ennek, s napjainkban pedig már teljesen természetes, hogy egy nő is dolgozik.



Diszkrimináció?

Magyarországon különösen jellemző a diszkrimináció, hiszen nálunk még mindig nagyon sokan úgy gondolják, hogy a nőnek otthon van a helye a fakanálnál, a tűzhelynél, és a gyerekek mellett.



A nők kevesebb minőségi munkát kapnak, alacsonyabb a fizetésük, tehát ugyanazért a szintű munkáért egy nő általában alacsonyabb bért kap, és a női előléptetés is akadályoztatott, mintha úgy gondolnák a vezetők, hogy a nők nem akarnak feljebb lépni, nem akarnak részt venni a karrierért,

a vezetői pozíciókért való harcban. Egy férfit sokkal hamarabb elő fognak léptetni, mint egy nőt.

Sajnos a dolgozni vágyó nőknek egy nagy része azért nem tud elmenni dolgozni, vagy azért nem tud olyan munkát vállalni, amit szíve szerint szeretne, mert egyszerűen nem tudják megoldani a gyermekfelügyeletet.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

3

Ki vigyázzon addig a gyerekünkre, amíg mi dolgozunk? Plusz ott van a háztartási munka is. A nők a 8 órás munkaidejük után még otthon is dolgoznak, 4-6 órát általában a háztartással. A felmérésekből az derül ki, hogy a nőknek csupán csak 21%-a az, aki azt mondja, hogy egyenlő arányban osztják meg otthon a férjével, a párjával a munkát. Tehát a nők 79%-a egyedül maga végzi el a házimunkát, vagy esetleg néha besegít a párja.

Bizony a nők súlyos árat fizetnek azért, hogy gyesen otthon maradnak 2-3 évet, vagy ha több gyerek születik, akkor akár többet, mert ahogy elhagyják a munkaerő-piacot, 1 év kihagyás után átlagosan 20%-ot csökken a bérük, és ahogy nő az évek száma, úgy csökken a fizetésük az azonos pozíciójú, azonos végzettségű férfi munkaerőkhöz képest.

Ez az egyik nagy oka annak, hogy a nők úgy érzik, választaniuk kell a családalapítás és a karrier között. **Tehát nem és-nek, hanem vagy-vagy-nak érzik. Úgy érzik, hogy választaniuk kell,** mert úgy gondolják, hogy képtelenség egyszerre, jó anyák, jó feleségek lenni, illetve a munkahelyen pedig jó munkaerők.

Talán biztató a nők számára, hogy úgy néz ki az újabb kutatások szerint, hogy a nők által végzett munkák, - vagyis azok a munkák, amikben a nők jobbak- különféle szolgáltatások, emberek közötti kapcsolatok, ápolás, oktatás, tanácsadás lesznek a jövő kiemelt munkahelyei.

Tehát a jövőre nézve talán egyre nagyobb részt tudunk vállalni a munkahelyeken, illetve a vezető beosztásokban is. Hiszen sok munkát már gépekkel ki lehet váltani, mondhatni az eszünket szinte már egy gép is tudja helyettesíteni, de a szívünket nem. Tehát ahol oda kell figyelni a másik emberre, érzéseket kell közölni, érzéseket kell észrevenni, ezekben a nők születetten sokkal jobbak, és remélhetőleg a jövőben ez lesz az egyik nagy versenyelőnyünk.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

4

Miért jó munkaerők a nők?

- ✓ A nők jó szervezőképességgel rendelkeznek, illetve mivel általában évezredek óta együtt dolgoztak a családban, a család körül, illetve a nagycsaládon belül, össze kellett hangolni a munkát, így számukra az együttműködés, illetve az egymás munkájának a segítése teljesen természetes.
- ✓ Általában tudnak hosszú távon koncentrálni, kitartóak és a monotonitástűrésük is jobb, mint a férfiaknak.



- ✓ És itt van a sokat emlegetett multitasking. Ez azt jelenti, hogy egyszerre többfelé is tudunk figyelni, tehát egy nő attól, hogy otthon van, és a gyerekekre figyel, amellett még meg tudja főzni a vacsorát, le tud néhány telefonbeszélgetést folytatni, kitereget és még a tévében is nézi a sorozatot. Tehát egyszerre nagyon sokféle dologra tudunk figyelni. És ezt a munkahelyen is tudjuk kamatoztatni.

- ✓ A nőkben a fejlődni, tanulni vágyás sokkal erősebb, mint a férfiakban.
- ✓ Rugalmasabbak, jobban tudnak alkalmazkodni, ennek pl. az egyik oka: a jobb kommunikációs képességük, illetve a kapcsolatteremtési képességük.
- ✓ Fokozottabb az empátiájuk, sokkal jobban meg tudják érezni, hogy a másik embernek milyen a hangulata, milyen a kedve, és mivel ezt a beszédben, a kommunikációban is meg tudják jeleníteni, ezért jobbak az emberi kapcsolataik.
- ✓ Rengeteget tudnak a nők beszélni, de érdekes módon jó tudnak hallgatni is, oda tudnak figyelni, hogy a másik mit mond, mit szeretne, hajlandóak mögé gondolni.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

5

- ✓ Ebből következően körültekintőbben döntenek és nagyobb a kompromisszumképességük. A válság után készült felmérésekből kiderült, hogy azok a cégek, ahol a vezetői gárdában nagyobb számban, (legalább 30%-ban volt nő), sokkal jobban átvészelték a válságot, és utána sokkal gyorsabban tudtak talpra állni és újra elindulni.
- ✓ A nők, mivel nem kockáztatnak annyit, körültekintőbben döntenek, meghallgatják a többiek véleményét is, ezért a nők által vezetett cégekre azt szokták mondani, hogy kicsit lassabban, megfontoltabban, kis lépésekben fejlődnek. Szemben a férfi vezetőkkel, akik sokkal nagyobbakat hajlandóak kockáztatni, de hát a kockázatnak egy nagy része, azért is nevezzük kockázatnak, bizony, akár nagyot is veszíthetünk.
- ✓ A nők szeretnek együtt dolgozni másokkal, megosztani az ötleteiket, együtt ötletelni, csapatban, pláne, hogyha megvan a közös cél, és az a közös cél számukra elfogadható, vagy követhető, a közösségért történik valami, vagy fejlődésért, akkor azért nagyon keményen tudnak dolgozni.
- ✓ És nemcsak ők maguk tudnak jól dolgozni, hanem vezetőként másokat is tudnak bátorítani, tanítani, motiválni, a fejlődéshez segíteni.
- ✓ Ők hajlandóak dicsérni is, észreveszik és el is ismerik, szóvá is teszik, hogy ha valaki valamiben ügyes volt, jó volt, bátorítják.
- ✓ Azok a cégek, ahol dominánsabb a nők jelenléte, ott általában ötletesebbek, jobb hangulatúak, inspirálóbbak a munkaértekezletek, a munkafolyamatok, az egész cég munkamorálja, és éppen ezért mindenféle területen jobban teljesítenek, tehát ezáltal nem csak konkrétan a cég eredményességére tudnak hatni, hanem arra is, hogy hogyan érzik magukat a munkavállalók, hogy ott maradnak-e a cégnél hosszútávon, vagy stresszesek lesznek, kiégnek.



Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

6

Miért jó munkaerő a kisgyermekes anyuka?

Azok, amiket korábban felsoroltunk, azok mind megmaradnak, amikor a gyes-ről visszatérünk a munkába, sőt némelyik még fokozódik is!

- ✓ egy kisgyermekes anyuka sokkal motiváltabb azért, hogy megtartsa a munkahelyét és ott jól teljesítsen. Találkoztam nagyon sok olyan anyukával, aki képes volt bármilyen hülye főnököt elviselni, csak hogy azon a munkahelyen maradhasson, mert mondjuk ott volt a barátnője, vagy az a munkahely két házra volt az ovitól, és így ne kellett a város másik felébe a gyerekért elmenni, és ezért képesek bármit elviselni.
- ✓ Rendkívül hatékonyan tudnak dolgozni, és a gyereknevelés is új készségeket, új képességeket ad, amik olyan kompetenciák, amik a munkahelyre, munkaterületre is átvihetőek.

A tervező, szervező képesség, a problémamegoldás, hozzáállás, a szorgalom, a kitartás. A problémamegoldás javul. Ők tudják, ha azt a feladatot meg kell valakinek csinálni, akkor lépnek! Igen, hiszen a gyereket is vagy tisztába teszem, vagy nem, félig nem lehet. És ugyanez a hozzáállás, mivel otthon is folyamatosan ezt csinálják, átmegy a munkába, ha ez a feladat, megcsinálom,



pipa.

- ✓ Még fokozottabb ilyenkor a gondoskodás, a stressz tűrés, bár sokkal leterheltebbek és stresszesebbek az anyukák, mégis lehet, hogy ebbe jól beledzöndnek, és ezért a stressz tűrésük, a stressz kezelésük is javul.
- ✓ Illetve még egy fontos dolog, ők mindenkor elérhetőek és mindig rendelkezésre állnak. Tehát a nő nem fogja kikapcsolni a telefonját, mert mi lesz, ha a gyerekkel van valami, mi van, ha a nagyival van baj, mi van, ha a munkahelyről hívják, mi van, ha egy ügyfél hívja, tehát egy nő az mindig elérhető.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

7



Tehát rengeteg olyan erősségük van a nőknek, ami által remek munkavállalók lehetnek, illetve azok, és ezt jó, **hogy ha sokszor elmondjuk magunknak és tudatosítjuk magunkban**, hogy mi nem a futottak még kategória vagyunk.

Ha a nők úgy döntenek, hogy vissza kell menniük a munkaerő-piacra, akkor bizony rengeteg olyan félelem munkál bennük, amikről muszáj beszélni.

- ✓ Hogy fognak két főállásban egyszerre megfelelni? Otthon anyaként, illetve a munkában a beosztásuk szerint?
- ✓ Lesz-e egyáltalán munkájuk?
- ✓ Hogyan fogják megtalálni azt a munkahelyet, ami őket is kielégíti, tudnak is ott annyi pénzt keresni, amennyire szükségük van, illetve a gyereket is tudják közben nevelni és a háztartást ellátni?
- ✓ De akkor ugye kevesebbet fognak tudni a gyerekekkel foglalkozni, sokkal kimerültebbek, stresszesebbek lesznek,
- ✓ esetleg félnek, hogy elhanyagolják a párjukat vagy a gyerekeiket, ha meg kell osztani a figyelmüket?
- ✓ És akkor felborul a családi munkamegosztás, hogyan lesznek egyáltalán a háztartási munkák, ki fogja a gyereket hozni-vinni, ki marad vele otthon, hogy ha beteg lesz, veszekedések lesznek a családban?

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

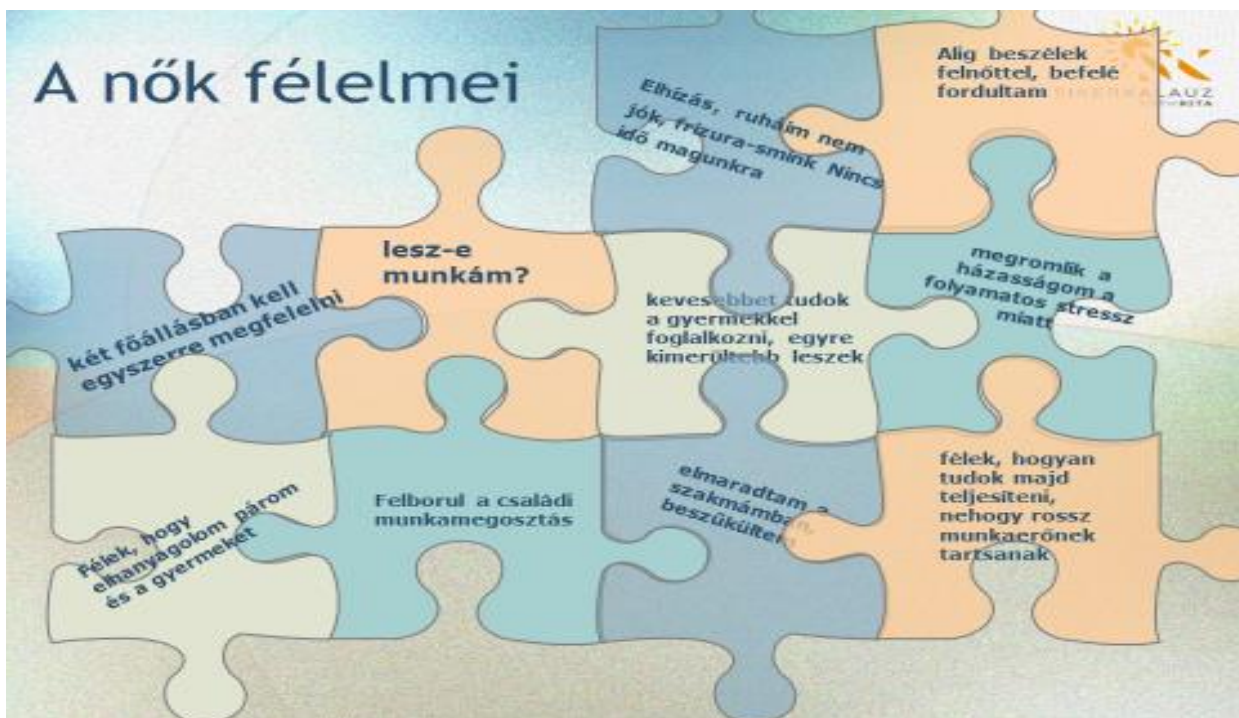
info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

8

- ✓ és mi lesz, hogy ha megromlik a házasság a folyamatos veszekedések, illetve a stressz miatt?
- ✓ De jó, hogy ha ezeket mind sikerül is megoldani, akkor is mi lesz a munkahelyen? Hiszen az évek alatt elmaradtam a munkámban, elmaradtam a szakmámban, nem fejlődtem tovább a többiekkel, rengeteg az új információ, új tanulnivaló, beszűkültem, otthon csak a gyerekekkel beszélgettem.
- ✓ De ha lesz is munkám, mi lesz, hogy ha sokat fog betegeskedni a gyerek és nekem hiányoznom kell, és engem nem fognak előléptetni, vagy netalántán el is bocsátanak?

Mi nők különben is hajlamosak vagyunk arra, hogy ezeket a kis játékokat lepörgessük a fejünkben és előre aggódjunk olyanokon, amik esetleg majd be fognak következni. Pedig nem kéne!



Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

9

A nők, mivel Magyarországon sajnos a két keresős családmódel működik, illetve máshogy nem tudnak a családok megélni, csak ha mind a két fél dolgozik, kénytelenek az anyukák vissza menni dolgozni. Sok olyan anyuka van, aki nagyon szívesen otthon maradna a gyerekekkel, de ezt nem tudja megtenni.

Ebből kifolyólag, sajnos van egy érdekes szembenállás a főállású anyák és a dolgozó nők között.

Bizony mind a kettő, hogy a saját igazát bizonyíthassa, hogy ő jól választott, támadja a másikat.

De mikén múlik ez a választás? Keres-e a férjem annyit, hogy én otthon maradhatok? Vagy a másiknak nem keres annyit és muszáj vissza állást vállalnia, pedig nagyon szívesen otthon maradna a gyerekekkel.

A másik oldal pedig azt mondja, hogy én remek vagyok a munkámban, miért ne én legyek a vezető, a csoportvezető vagy a középvezető a munkahelyen? Ezek a tépelődések bizonytalanságérzést adnak mind a két fél számára, és büntudatot ébresztenek, ezáltal önigazolásra készítetnek.

Csúnya dolog, amikor egymást kibeszéljük, mi nők, és a másakra mutogatunk, hogy ő miért így, vagy miért úgy döntött. Ez mindenkinek a magánügye kell, hogy legyen, ami neki jó, azt kell végiggondolni és ahhoz a jó megoldást megkeresnie.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

10



Aztán a gyes alatt, illetve utána borzasztóan rosszul esnek nekünk azok a kis önbizalom erősítő kritikák, (persze teljesen jó szándékkal, építőleg), amikor a barátok, barátnők vagy a család kibeszél minket, hogy elhíztunk, hogy a ruháink nem jók, hogy a frizuránkat tegyük rendbe. De hát mi úgy érezzük, hogy nincs idő magunkra, futunk csak a gyerek után, próbálunk mindent ellátni a gyerekkel és a háztartással kapcsolatban. Úristen mi lesz itt, még ha munka is jön!

A másik nagy félelmünk, pedig az, hogy nagyon keveset beszélünk felnőttel, maximum az oviban, amikor a többi kismamával találkozunk, de akkor is általában csak baba témákról. Tehát át kell térni a felnőttekkel való beszélgetési stílushoz, illetve az érdeklődési körünket is jobban ki kell nyitni.

Ne forduljunk befelé, tényleg ne csak a pelenka meg a bébi tápszer márkákról tudjunk beszélgetni, hanem az élet bármely területéről.

Kiemelten pl. a szakmánkkal kapcsolatban! Ha marad egy pici időnk, akkor érdemes a szakmánkkal kapcsolatos könyveket, újságcikkeket, webes cikkeket nézni, olvasgatni, hogy ne legyen akkora a lemaradásunk.

Vannak olyan kismamák, aki gyes közben is dolgoznak. Magyarországon, ezeknek a nőknek az aránya nagyon kicsi, 5%, körül mozog. Egyrészt azért nem tudnak a nők elmenni dolgozni, mert nem szívesen veszik vissza ilyenkor őket, illetve azért, mert nem tudják kire bízni a gyereket. Érdekes módon ebben az 5%-ban pont azok vannak benne, akik a munka nélkül nem tudnak megélni, vagy csak a nőnek van munkája és kénytelen vissza menni dolgozni. Illetve a másik véglet, a magas pozícióban lévő hölgyek, akik eddig is remek karriert futottak be és nem akarnak lemaradni, éppen ezért nem lépnek ki hosszabb ideig a munkaerő-piacról.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

11

Ha a nő munkába lép, az bizony nagy hatással van a családra!

El kell dönteni, végig kell gondolni, hogy meddig marad otthon az anyuka a gyerekekkel. Otthon tud-e maradni 2-3 évig, vagy a többi gyerekekkel egymás után még tovább? Esetleg csak fél évig, 1 évig? Ki az, aki tud ebben neki segíteni?

Ez többszörös szerep, amiben meg kell ilyenkor felelnünk: hiszen egyszerre kell nőnek lenni, nőnek maradni, társnak, anyának, munkaerőnek lenni, de közben akár gyerekeknek is maradni. Mi vagyunk az a szendvics nemzedék, akiknek már van gyerekek, de még a szülei is élnek, ide is, oda is kell segíteni. Illetve barátnők is vagyunk. Figyeljünk oda, és tartsuk meg azokat az emberi kapcsolatokat, amik korábban voltak, ezek ne szűnjenek meg, mert nagyon sok pozitív dolgot tudnak adni számunkra, fel tudnak tölteni minket, ne magányosodjunk el.

Nőnek lenni manapság már sok mindent jelent az anyaságon kívül. Igen jelentheti a karriert is, az önmegvalósítást is, házasságot, családot! Nagyon sokféle, különböző szerep, amiben mi nők jók akarunk lenni, legjobbat akarjuk adni, a legjobbat akarjuk kihozni belőle, de az biztos, hogy ez így nem fog menni!



Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

12

...ezért mielőtt belépünk a munkaerő-piacra, muszáj otthon néhány dolgot átalakítani, átszervezni!

Olvastam egy nagyon érdekes felmérésről, mely a világ azon cégeit elemezte, ahol nő a vezető. 28 olyan cég volt közöttük, ahol a legfelsőbb vezető nő volt. Mit gondoltok, hogy hány volt közülük férjes asszony, hánynak volt gyereke és hány volt szingli?

Hát igen, mindenki arra tippel, hogy a legtöbb közülük szingli, holott ebből a 28 hölgyből csak egy volt szingli, 2 vagy 3 volt elvált, az összes többi férjezett családjával. És ők azt mondták a különféle riportokban, nyilatkozatokban, hogy csak azért tudták ezt elérni, mert olyan támogató férjük, családjuk volt, és a munkahelyük olyan kedvezményeket adott nekik, hogy csak így voltak képesek ekkora teljesítményre.

Vonjuk be a párunkat a házimunkába



Érdekes dolog lehet kipróbálni! Mondjuk egy hetes szerepcsere a párunkkal, hogy lássa ő is, hogy milyen mosni, főzni, takarítani, mellette dolgozni, gyerekért futkosni. Próbáljuk ki, aztán beszéljük meg a tapasztalatokat! Érdekes lesz, és hátha utána jobban meg fogja érteni a párunk, hogy milyen az a leterheltség, aminek napi szinten meg kell felelnünk.

Ha munkába lépünk, az bizony folyamatos kompromisszumot fog jelenteni a családban! Nem fogunk tudni bizonyos programokra elmenni, bizony lehet, hogy nem lesz mindig vasalt ing, hogy nem lesz mindig főtt étel, de valamit, valamiért! Mindig a fókuszpontokat kell megtalálnunk, nekünk akkor és ott mi a legfontosabb? Azt kell jól megcsinálni, a többit bizony néha halasztani kell...

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

13

Jó, hogy ha csapatmunkában csináljuk ezt! Hogy mire gondolok? Hogy vonjuk be a férjet, de vonjuk be a nagyit, a saját anyukánkat, sőt hölgyek az anyóst is be lehet vonni. Ha egyszer muszáj, akkor muszáj!

És a barátnőket is, a családost, illetve a nem családost barátnőket is. Fedezzük fel az önszerveződést, az önszerveződést. Egy anyuka, ha otthon van, akár több kisgyerekre is tud vigyázni, és ugyanezt vissza is adhatjuk. Persze, tudom, hogy a gyerek mást fog látni a másik családban, más típusú ételt fog enni, de ez nem baj! Sőt mindenkinek csak jó, ha a gyereke többféle világgal, többféle emberrel ismerkedik meg, konkrétan akár többféle bacilussal is találkozik, mert az immunrendszere így fog erősödni.



Merjük vállalni a saját igényeinket!

Ha nekünk fontos, hogy színházba menjünk, vagy elmenjünk hetente fodráshoz, ezt igenis mondjuk ki, és fogadtassuk el a családukkal, a barátainkkal, és később a kollegákkal is, mert ha ezt mi nem tudjuk megtenni, akkor nem érezzük jól magunkat, nem érezzük úgy, hogy rendben vagyunk, egészségesek vagyunk és ez hosszútávon a teljesítményünk csökkenését eredményezheti!

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

14

És még egy nagyon fontos dolog! Hogyha az otthoni feladatokat megosztjuk férjjel, szülőkkel, akkor a felelősséget is meg kell osztani! Tehát ne szívességet kérjünk, ne úgy érezze a másik, hogy ő szívességet tesz, hanem hogy akkor az az ő dolga, azért ő felel. Erre mondanék egy példát, biztos, hogy több hölgy találkozott már azzal, hogy ült az autó kormányánál és az anyósülésről a férj kommentálta az ő vezetési stílusát. Hogy mikor gyorsítson, ne gyorsítson, váltson, ne váltson sebességet, átmenjen még ezen a zöldön, vagy ne menjen át. Na hogy ha mi ott állunk a férj mellett és ugyanígy kritizáljuk, hogy hogyan pelenkázza a gyereket, miért úgy eteti, hogy még a feje búbja is kajás, hogy miért fordítva adja rá a rugdalózót, akkor nem fogja megtanulni, akkor oda fogja csapni és otthagyni. Hagyjuk, rá fog jönni, elsőre is fogja látni, hogy nem jól csinálta, de legközelebb majd újra megpróbálja, amikor őrá van bízva a gyerek, akkor neki kell ellátni. Tehát a felelősséget is kell vállalnia!



A felkészülésnél előre gondolkodjunk! Kutassuk fel, hogy hogyan tudjuk megoldani a gyermekfelügyeletet, illetve, hogy bölcsibe, oviba, illetve melyik bölcsibe, melyik oviba tudjuk vinni a gyermekünket. Fel kell készülni, be kell szoktatni a gyereket. Sokszor ez az anyukának a nehezebb, nem a gyerekeknek, ahogy hallom az anyukáktól. Bátran el kell engedni a kisgyerek kezét, és hagyni kell, hogy új barátokat szerezzen, hogy új világokat ismerjen meg, hogy új dolgokat tudjon tanulni.

Az otthoni napirendet is át kell állítani, és ezt már jó, hogy ha jóval a munkába lépés előtt megteesszük! Az elején a gyerek napközben csak pár órát, aztán négyet, hatot, nyolcat nem lesz otthon. Hogyan tudunk érte menni, ki megy érte, hogyan tudjuk ezt megoldani?

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

15

Tudom, hogy sok embert izgat az, hogy milyen a minősége a gyermekfelügyeletnek, hogy magán bölcsi, oviba, vagy az államiba küldje-e a kicsit, ott majd hogyan fog kijönni a többiekkel, illetve az ottani nevelőkkel. Bizony ezek fontos kérdések! Aztán, hogy a családi kassza elbírja-e, van-e egyáltalán arra lehetőség, hogy egy magán bölcsit vagy egy magán gyermekelhelyezést pár órára vagy egész napra kifizessünk a gyerekeknek.

Ezen érdemes jól elgondolkodni előre, és ehhez adnék egy plusz szempontot.

Tudom, hogy egy bétisztitert, vagy egy magánóvodát megfizetni az most nagy kiadást jelent. Akár kerülhet ez annyiba, hogy elviszi azt a pénzösszeget, amit most én keresek.

De ha én a munkahelyemen bent tudok maradni, és folyamatosan tudok fejlődni, pozícióban kerülni és fizetésben is előrébb lépni, akkor pár éven belül ennek akár a többszörösét is megkereshetem.

Tehát próbáljuk meg úgy felfogni ezt a pénz kiadást, mint a jövőbe befektetett pénzt!

Kapcsolat a munkahellyel

Aztán egy másik szempont! Hogyan tartsuk a kapcsolat a munkahellyel? Sokan csinálják azt, hogy miután eljöttek a munkahelyükről, évekig feljűk sem néznek. Vagy ha véletlenül arra sétáltatják a gyereket, akkor maximum megbeszélük, hogy a Julika éppen most kivel mit csinál... Helyette be kell menni ilyenkor a főnökhöz, bevinni a gyereket, megmutatni, beszélgetni, a cégről kérdezni, mik történtek, nem történtek, tartsuk a kapcsolatot. Ha mi vissza akarunk menni arra a munkahelyre, ha az számunkra fontos, ha ott mi fontos munkát végeztünk, ügyfeleink voltak, akkor ezeket a kapcsolatokat mind személyesen, mind a közösségi portálokon tartsuk életbe.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

16

Közösségi portáljaink kitakarítása

És itt jön a következő fontos dolog. Közösségi oldalaink kitakarítása! Ha mi komoly munkaerőként akarunk a piacra lépni, akkor a babás, kiskutyás, kiscicás képeket töröljük, nézzük át mindegyik profilunkat, a Facebook-ot, a LinkedIn-t, az egyéb dolgokat, hogy mik jelentek meg rólunk, tőlünk. Nézzük ezt egy külső szemlélő, egy HR-es szemével, mert ő ez alapján fog rólunk véleményt mondani. Egy szakmai, professzionális ember képét nyújtja, vagy pedig egy anyukáét, aki az új körömlakkfestési módszereken kívül tulajdonképpen nem is nagyon tud másról beszélni?

Tanulni, tanulni, tanulni...

Aztán van még egy nagy lehetőségünk, ha otthon vagyunk 2-3 évet. Tanuljunk! A gyerekekkel otthon töltött idő szakmailag is kiesés, tehát ezt valamikor pótolni kell, ha utána teljes jogú munkaerőként akarunk a piacon fellépni! De ez az időszak remek alkalom, hogy tanuljunk valami új dolgot. Fejleszthetjük a készségeinket, képességeinket. Akár egy új OKJ-s szakmát tanulhatunk, vagy akár egy diplomát is szerezhethetünk, nyelvet tanulhatunk. Semmi sem lehetetlen, hogyha azt jól szervezzük, illetve ha akarjuk. Úgyhogy tanuljunk, mert ez egy olyan idő, amit vétek kihagyni.



Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Végül miért is vállaljuk azt, hogy ismét a munka mezejére lépünk?

- A legnagyobb motivációs tényező a fizetés. Mert egyszerűen kell a pénz.
- Fontos a női anyagi függetlenség is. Vannak családok, akik egy kasszába teszik be a megkeresett pénzt, de vannak, ahol külön van a nőnek, és külön van a férfinak a pénztárcája. Általában felosztják, hogy bizonyos típusú kiadásokat melyik kasszából fizetik. De úgy gondolom, hogy mégis csak jobb, ha a nő anyagilag független lehet és mondjuk a fodráshoz, kozmetikushoz nem a férjétől kell pénzt kérnie.
- Aztán szeretnénk kiszabadulni végre otthonról és felnőtt társaságba kerülni. Nagyon, nagyon sok kismamától hallom, ez az egyik fő indok, ami miatt végre szeretnének visszamenni munkába.
- Aztán vannak azok a hölgyek, akik nem csak háziasszonyként akarnak élni egész életükben. Számukra fontosak az előlépési, a fejlődési lehetőségek, a karriervágatok, törekvések. És azért is vállalják, hogy gyerek mellett is dolgoznak, mert tudják, hogy a gyerekek idővel fel fog nőni, ki fog repülni a fészekből. De nekünk azután is még évtizedeket kell dolgozzunk.

Életünk folyamán nagyon sokáig dolgozunk, és ez azt jelenti, hogy nagyon sokszor kell leülni, és újratervezni az életünket. A megváltozott helyzetnek megfelelően mindig újra kell tervezni, de ehhez nem szabad ragaszkodni, mert amint megint változik valami, ismét újra kell tervezni, mint a GPS-szel.

Viszont van rengeteg választási lehetőségünk is, a munkaerő-piaci helyzet Magyarországon is, illetve sok országban változik.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

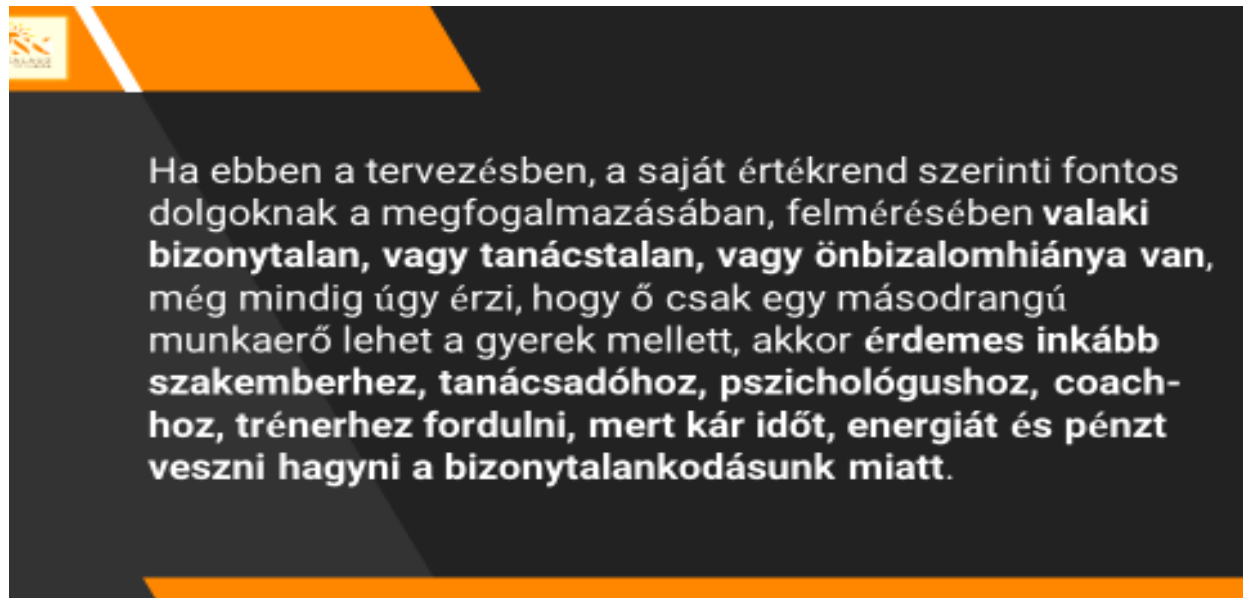
18

Változik a helyzet, újra kell tervezni, lehet, hogy sokkal jobb állásra tudok pályázni, mint eredetileg gondoltam?

A karrierváltás nem egy konkrét esemény, hanem egy folyamat. Tervezni, alakítani kell, de ez azzal kezdődik, hogy először a saját álmaimat, vágyaimat, elvárásaimat kell tisztázni, megfogalmazni.

Mi az, ami miatt én hajlandó vagyok elvállalni egy munkát? Rugalmas legyen a munkaidő? Vagy rövidebb legyen a munkaidő? Hogy áll ahhoz a munkahely, ha én mondjuk, otthon maradok, mert beteg a gyerek? Ki akarnak rúgni vagy rugalmasan állnak hozzá? Mi van, hogyha én váltott műszakban dolgozom? Van-e lehetőség arra, hogy én csak egy műszakban dolgozzam? Van-e a közelben bölcsőde, óvoda? El tudom-e vinni oda a gyereket? Ki tud érte menni? Egyáltalán mikor van a munkaidő eleje, vége? Tudom-e az otthoni teendőket emellett ellátni? Mi a fizetési igényem? Mi az a minimum, amit meg kellene keresnem ahhoz, hogy azt mondjam, hogy megéri nekem több órát otthontól távol tölteni?

Tulajdonképpen át kell nézni töviről hegyre az életünket, áttervezni és megnézni, hogy számunkra mik a fontos dolgok.



<https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

19

Visszatérés a munka világába!

Az első verzió, amikor visszamegyek a korábbi munkahelyemre

Ha tartottam a kapcsolatot, akkor tudom, hogy egyáltalán visszavárnak-e, szükség van-e rám, vagy felvettek helyettem már másik embert? Törvényileg visszavehető vagyok, de azt nem írja elő a törvény, hogy a korábbi beosztásba kell alkalmazniuk. Tehát lehet, hogy egy más típusú beosztást kapok, ami lehet jobb, de lehet rosszabb is, mint az előző, vagy amire most szükségem van. Jól gondoljuk át, csak azért ne menjünk vissza egy munkahelyre, mert korábban is ott dolgoztunk!

Nézzünk körül a piacon, hogy kaphatok-e ennél jobb ajánlatot vagy nem.

Öröm, boldogság, visszavesznek a korábbi beosztásomba, azt csinálom, amit előtte, közben még a fizetésemet is esetleg egy kicsit megemelik. Ez a legideálisabb állapot!

Azon ne keseregjünk, ha valahova azért nem vesznek fel, mert gyerekünk van! Akkor, az nem a mi munkahelyünk. Ha ők így állnak hozzánk, akkor ezzel nem kell foglalkozni, el kell engedni. Ne küzdjünk ilyenért!

Helyette nézzük meg, hogy mi az, ami előrébb visz a céljaink felé! Milyen a számunkra elég jó munkahely? Legyenek jók a kollegák, ne veszekedjünk, értsük meg egymást, dolgozzon ott az egyik barátnőm is? Mik a fontos dolgok az én értékrendszeremhez szerint? A céljaim megvalósítását segíti-e?

De ha karriert szeretnék, akkor nem ezek a fontos dolgok számomra, akkor nem azt fogom nézegetni, hogy hogyan érzem magam a munkahelyen, hanem azt, hogy hol vannak olyan minőségi feladatok, projektfeladatok, amiket, ha elvégezek, és utána be tudom írni az önéletrajzomba, hogy ezt és ezt megcsináltam, akkor pár év múlva egy még jobb állást tudok megpályázni.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

20

Illetve van még egy nagyon fontos szempont, erről se feledkezzünk meg!

Mi illik a személyiségünkhöz? Ha valaki egy visszahúzódóbb, kevesebbet beszélő alkat, akkor ne olyan előadói, eladói munkakört pályázzon meg, ahol folyamatosan ügyfelezni kell, ahol telefonon vagy személyesen kifogásokat kell kezelni. Tehát figyeljünk arra, hogy mi az, ami illik a személyiségünkhöz. Az igaz, hogy ideig-óráig bármilyen munkát el tudunk vállalni, de ez ne tartson hosszú ideig, éveken keresztül.

- Mi a célod? Milyen munka illik hozzád?
- Mik az erősségeid?

- Munkaerőpiaci kereslet-kínálat
- Találd meg a konkrét lehetőségeket

- Ütős önéletrajz
- Sikeres állásinterjú

Sikeres próbaidő
teljesítése

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Milyen kérdéseket tegyünk fel magunknak a munkakeresés előtt?

- ❖ Pl. hogy mennyit akarok dolgozni?
- ❖ mennyit akarok keresni?
- ❖ hova szeretnék eljutni 3, 5, 10 év múlva?
- ❖ mennyit vagyok hajlandó utazni, egyáltalán mennyire vagyok mobil, van autóm, van jogosítványom, be tudok vállalni egy olyan munkát, hogy egy órát oda, egy órát visszaautózzok? Vagy nem, muszáj a közvetlen környezetemben, vagy a buszvonalak környezetében keresni magamnak állást?
- ❖ Mekkora felelősséget szeretnék vállalni? Lehet, hogy korábban vezetőként dolgoztam, de most úgy érzem, hogy pár évig még, amíg a gyerek ennyi odafigyelést igényel, addig nem akarok vezető lenni.
- ❖ Hogy csapatban szeretek-e inkább dolgozni, vagy egyedül?
- ❖ Vagy szeretem-e, hogyha felügyelnek rám, ott áll valaki a fejem fölött ostonnal, mert csak akkor tudok teljesíteni? Vagy tudom magamat motiválni, és bárhol, akár otthonról is remek minőségben, határidőre, ugyanazt a munkamennyiséget el tudom végezni anélkül, hogy bárki ellenőrizne.
- ❖ Nézzük meg, hogy mik azok a fő dolgok, amik fontosak számunkra, és hogy ebből mi az, amiből tudunk egy kicsit engedni, és mi az amiből, nem tudunk engedni. Úgy szoktuk mondani, hogy ez a KO kritérium, tehát kizáró ok, pl. ha nincs jogosítványom, és nincsen arra rendszeres buszjárat, akkor nem fogok tudni elmenni öt faluval odébb dolgozni, mert nem fogom tudni megoldani.
- ❖ Nézzük végig, hogy mik az erősségeink. Egyrészt nézzük meg, hogy milyen tudásunk, végzettségünk, tapasztalatunk van, ezek közül mi az, amiben mi jobbak vagyunk, mint más. Itt olyan konkrét dolgokra gondolok, hogy pl.: jobban bírom a panaszokat végighallgatni, mint a kollegáim, jobban beszélek angolul vagy németül, sőt én még telefonban is tudok idegen nyelven beszélni, nem csak írásban, a Google fordító segítségével.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

22

1. Tehát először tisztázzuk le, hogy milyen pályaterületen, milyen munkakörben szeretnék dolgozni, mi az, ami a végzettségünkhöz illik,
2. utána nekiállhatunk és konkrét cégeket, munkáltatókat keresünk!
Meghatározzuk azokat, ahol szívesen dolgoznánk. Mondjuk hallottuk, hogy az xy. cég a városban, milyen korrekt módon bánik a dolgozóival. Ezt felírom magamnak. Tehát keresünk olyan cégeket, ami valami miatt szimpatikusak, pl.: mert a párom, vagy a barátnőm ott dolgozik.
3. Aztán nézzük meg, hogy ezeknél a cégeknél, illetve azokban a munkakörökben, amiket mi szeretnénk, jelenleg mik a munkaköri elvárások. Tájékozódjunk, gyűjtsünk össze minél több információt a céggel vagy a konkrét állással kapcsolatban amire vágyunk. A neten mindent meg lehet találni.
4. Nagyon érdekes, hogy a cégeknél a kutatások szerint 10 betöltetlen állásból 8 nincs meghirdetve. Úgy nevezik ezeket, hogy rejtett állások. Tehát ez az összes állás 75-80 %-a!
Ezeket általában közvetlen megkeresés útján, vagy a házon belüli jelentkezők, az ismerősök által töltik be. És nem azért, mert kivételeznek velük! Több cég hirdet olyan programot a dolgozónak, hogy ha valaki hoz egy új munkavállalót, aki ott is marad, beválik, akkor azért plusz pénzt kap. Valószínűleg ezeknek az állásoknak az aránya is nőni fog, mert nagyon nehezen találunk a cégek munkaerőt. Tehát vagy cégen belül léptetnek elő valakit, vagy pedig valaki arra sétál, bekopog, és azt mondja, hogy hé, nincs itt Önöknél egy jó kis munka nekem? És lehet, hogy azt mondják, hogy de igen van. Használjuk ki ezeket a lehetőségeket!
Ez örült szám, 10 állásból a cégeknél 8 nincs meghirdetve.
5. Tehát működtessük a kapcsolati hálónkat! Ismerősökkel, családtagokkal, sőt bárkivel, akivel beszélgetni kezdünk, folyamatosan tudassuk mindenkivel a környezetünkben, hogy mi munkát keresünk, és, hogy milyen típusú munkát keresünk, és hozni fogják az információkat.
6. Még egy fontos dolog, amikor bármelyik munkáltatóhoz jelentkezünk, akkor az önéletrajzot mindig aktualizálni kell a cégre és az állásra. Nem tegyük azt, hogy írunk egy önéletrajzot, és mindenhova ezt küldjük el.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

23

Hol keressünk munkát?

- ✓ Napi, hetilapok, különféle reklámújságok, hirdetési újságok, azaz a nyomtatott média,
- ✓ aztán vannak a fejevadász meg munkaerő kölcsönző cégek,
- ✓ munkaügyi központok, azt se hagyjuk ki, oda is bejelentkezhethetünk,
- ✓ illetve tanulmányozzuk a cégek saját karrieroldalait is.
- ✓ Minden városban évente több állásbörze is van, ezt se hagyjuk ki
- ✓ illetve az online állásportálok, a favorit. Most már a legtöbb munkakereső bejelentkezik valamelyik online állásportálra és úgy keres munkát,
- ✓ de a közösségi portálokat, a linkdin, a Facebook-ot se felejtjük el. Korábban már beszélgettünk arról, hogy tisztába kell tenni a saját megjelenésünket, hogy egy professzionális munkavállaló benyomását keltsük. A magasabb pozíciókba közvetlen megkereséssel is toboroznak munkatársakat. pl.:a linkdinen.
- ✓ És ugyan csak említettük már, a kapcsolati tőkénket. Ismerősök, családtagok munkahelyeiről legyen folyamatos információnk,
- ✓ de megkereshetjük a korábbi munkaadónkat is, vagy gyakorlati helyeket.

Tehát gondoljuk végig alaposan, mert rengeteg lehetőségünk van!



Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Hogyan keressünk munkát?

- ✓ Tartsunk mindig több vasat a tűzbe! Hiába néztünk ki mi egy munkalehetőséget, amit igazán, tiszta szívből akarunk, attól még egy csomó másik helyre is el kell küldeni az önéletrajzunkat.
- ✓ Legyünk gyorsak! Napi szinten kell figyelni, és amint megjelenik egy hirdetés, amint hallunk valamiről, abban a pillanatban kell lépni, és jelentkezni, nem még napokig önéletrajzot szépítgetni, meg erőt gyűjteni, meg jaj istenem, fel merem-e hívni, mert lekésheetünk a munkákról.
- ✓ Kitartás kell, legritkább esetben fog ez az egyik napról a másikra menni.
- ✓ Nagy önismeret és önbizalom kell hozzá! Meg tudjuk-e határozni, hogy mi az a munka, ami nekünk jó, illetve fel tudjuk-e mérni, hogy a piacon milyen kereslet van ránk? Merjünk-e lépni, olyan-e a fellépésünk, hogy azt a jó állást igenis mi kapjuk meg?
- ✓ Kitartóan, minden nap kell vele foglalkozni, minden nap 4-5 ismerőst fel kell hívni, 4-5 hirdetésre el kell küldeni a jelentkezésünket,
- ✓ és többféle módszert, technikát kell egymás mellett alkalmazni, ne ragadjunk le csak az egyik kényelmesnél, például, hogy otthonról írogatunk a profession.hu-ra, vagy a job.hu-ra.
- ✓ Ne kapkodjunk, ne küldögessünk csak úgy mindenhova, mindenféle önéletrajzot, ráadásul mindenhova egyféle önéletrajzot, a munkakeresést is hatékonyan csináljuk! Ne csak azért, hogy megnyugtassuk a lelkiismeretünket, hogy ma is elküldtem egy önéletrajzot.
- ✓ Ha valakitől kapsz egy ajánlatot, ne fogadd el rögtön, kérjél időt és gondold át, kérjél legalább 1 vagy 2 napot, pláne hogy ha ez nem a szíved szerint leginkább óhajtott munkalehetőség. Gondold végig, hogy ha ezt most elfogadod, és egy munkahelyre bekerülsz, és ott elkezded a próbaidődet, akkor semmi másra nem marad időd, közben nem fogsz tudni tovább állást keresni sem, holott lehet, hogy még vár rád valahol a jobb állás, muszáj mérlegelni.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Önéletrajz

Eljutottunk az önéletrajzig, ami a belépő a személyes beszélgetéshez.

Mutatok néhány képet önéletrajzokról. Látszik, hogy ezek egyedi, figyelemfelkeltő önéletrajzok. Egy-egy jó munkahelyre tízesével, húszasával, százasával érkeznek az önéletrajzok. Valamivel fel kell hívni magunkra a figyelmet, és ennek az a jó módszere, hogy nagyon jó önéletrajzot küldünk formailag és tartalmilag is.



- ✓ legyen jól strukturált
- ✓ a fejezetcímeket kiemelve írjuk. Használjunk nagyobb betűt, vastagított betűt, aláhúzott betűt, színeket is tehetünk rá
- ✓ egyedi legyen és figyelemfelkeltő
- ✓ tömör legyen, a fő adatokat írjuk bele
- ✓ már a két teljes oldal is sok. Egy oldalra is össze lehet mindent szedni.
- ✓ Figyeljünk nagyon a helyesírássra, nincs annál kiábrándítóbb, amikor egy gyönyörű önéletrajzot olvas az ember, és alapvető helyesírási hibák vannak benne.

- ✓ Ha adunk adatokat, évszámokat, akkor az mindig pontos legyen, és figyeljünk, hogy egyenes karrierívet rajzoljunk fel, ne maradjanak ki belőle időszakok, mert ha behívnak minket, úgyis rá fognak kérdezni. (vagy készülünk fel, hogy mit mondunk, ha behívnak a személyes találkozásra)
- ✓ Néhányan azt tanácsolják, hogy fotót nem kell, nem kötelező feltenni az önéletrajzra. De én azt javaslom, hogy tegyünk fel egy jó minőségű igazolványképet, ne olyant, ahol egy bulit ábrázoló képről levágjuk a többieket. Nem a szépségünket fogják osztályozni, de mégis, hogy ha elolvassák a nevünket, jó, ha azt tudják kötni egy archoz.
- ✓ Figyeljünk oda, hogy ha azt írtuk az e-mailbe, hogy csatoltan küldjük a mellékleteket: diplomamásolatot, a motivációs levelet, akkor az tényleg legyen csatolmányként ott.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

26



- ✓ Frissítsük az önéletrajzunkat, mindig cégre, vagy munkakörre írjunk konkrétan,
- ✓ Az adott pozíció betöltéséhez szükséges végzettségekre térjünk ki: pl. én lehet, hogy elvégeztem a nem tudom milyen jogoktatói képzést, de ha ehhez a munkához nem szükséges, mert nem jogoktatóként akarok elhelyezkedni, akkor azt nem kell beleírni. Ha majd behívnak, a személyes beszélgetésnél el lehet mondani, vagy a hobbinál be lehet írni, hogy jogázom.

- ✓ Mindig azt a végzettséget, azt a tapasztalatot érdemes kiemelni, amire keresnek munkatársat, illetve amiket megneveztek a hirdetésben
- ✓ illetve a tapasztalatoknál ne kliséket használjunk, ne mondjuk azt, hogy jó kommunikációs készségem van, jó csapatmunkás vagyok, jó a vezető vagyok, szorgalmas, kitartó vagyok, ezek olyan klisék, amiket már mindenki, mindenhol beleírt.

Mindig konkrétumokat írjunk oda, hogy mi az, amit tettünk, milyen eredményt elértünk a korábbi pozícióban. Ezeket emeljük ki, mert ettől leszek én egyedi, ettől tudják, hogy mi az, amire számíthatnak, amit elvárhatnak tőlem.

Még egy nagyon fontos tanács. Amikor állást keresünk, akkor folyamatosan küldözgetjük az önéletrajzokat mindenhol. Valószínűleg már pénteken nem tudjuk, hogy hétfőn milyen állásokra küldtük el a pályázatunkat. Aztán csörög a telefon, felvesszük, bemutatkozik valaki; esetleg még a cég nevét sem értjük, és elkezd hozzánk beszélni, hogy behívna egy interjúra... Nagyon óvatosak legyünk, hogy mit mondunk, egyáltalán, hogy hogyan vesszük fel a telefont. Mutatkozzunk be mindig szépen, korrektül és figyeljünk nagyon, melyik munkahelyről, mit mond, és arra reagáljunk.



<https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Felkészülés az interjúra

Az önéletrajzot azért küldjük, mert az a belépés, az előjáték az interjúra hiszen az állásinterjú a nagy felvonás, amire készültünk, ott tudjuk megmutatni magunkat.

- ✓ Nagyon fontos a metakommunikáció, figyeljünk oda, hogy hogy jelenünk meg és hogyan kommunikálunk, milyen a testbeszédünk. Pár másodpercünk van, hogy kialakítsuk az első benyomást, és ez alatt legtöbbször el is dől, hogy valakit felvesznek-e egy munkára, vagy nem.
- ✓ Legyünk magabiztosak, pozitívak, professzionálisak!
- ✓ Öltözködjünk úgy, ahogyan a cégnél. Ki tudjuk nyomozni, hogy az adott cégnél általában hogyan öltözködnek az alkalmazottak: újság fotókon, facebook bejegyzések segítségével. Vannak szektorfüggő öltözködési stílusok, például egy bankszektorban dolgozó hölgy lehet bármilyen bohém a magánéletben, a munkahelyén muszáj neki úgy megjelenni, amilyen az előírás.
Természetesen nem kell feltétlenül minden állásinterjúra kiskosztümben menni!
- ✓ Ápolt legyen a körmünk, a hajunk. Biztos mindenki hallotta a történetet, hogy sokan a cipőt nézik, hogy az mennyire tiszta, mennyire van rendben, mert abból tudják lemérni a jelentkező hozzáállását a különféle dolgokhoz.
- ✓ Diszkrét legyen a sminkünk.
- ✓ Figyeljünk oda, hogy egyenes testtartással, magabiztosságot sugározva álljunk, ülünk, mozogjunk.
- ✓ Használjuk a kezünket a magyarázásnál, gesztikuláljunk, de ne túl sokat, mert ez kapkodós benyomást kelt.
- ✓ A legelegánsabb szín a kék, de a szürke, fekete is nagyon jó, a fehérrel, bézs színnel együtt variálva, kiegészítőként nagyon jól mutatnak.
- ✓ A nőknél fontos, hogy a harisnya egyszínű legyen, és figyeljünk, ha szoknyában megyünk, hogy a szoknya hossza megfelelő legyen. Nagyon kellemetlen tud lenni, ha egy olyan székbe ültetnek le minket, amibe belesüpped az ember és a szoknyája felcsúszik, és egész interjú alatt azzal van elfoglalva, hogy két kézzel tartsa a szoknyáját, hogy ne csússzon a nyakába.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

28

- ✓ A felső résszel kapcsolatban: a vállat mindig fednie kell, tehát legyen inkább ujj a blúznak, ha rövid is, de a vállunk ne látszódjon.)még nyáron a kánikulában sem)
- ✓ Ne legyen rajtunk sok ékszer, illetve ha lehet, akkor táskánk, cipőnk bőr, vagy bőrhatású legyen, hogy elegánsan nézzünk ki.
- ✓ Tehát nem az a lényeg, hogy a legutolsó divat szerint vagy a legdrágább darabok legyenek rajtunk, hanem azok jól legyenek összeválogatva, és bizonyos alapszabályoknak feleljenek meg.



<https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

További tanácsok az interjúval kapcsolatban

- ❖ Az interjúra érkezzünk pontosan! Ez azt jelenti, hogy se sokkal előbb, később meg aztán egyáltalán ne! Én azt mondom, hogy maximum 5 perccel korábban, már a 10 perc is sok, mert amikor bejelentenek minket az interjúztatónak, hogy megérkezett az xy, akkor ő így nyomást fog érezni, hogy abba kell hagynia azt, amit csinál, hiszen megjött a következő jelentkező.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

29

- ❖ Késni meg abszolút nem illik, de ha véletlenül forgalom vagy valami miatt úgy alakul, akkor jelezni kell, telefonon oda kell szólni, és elnézést kell kérni késésért. (majd személyesen ismét)
- ❖ Nagyon fontos dolog, hogy ki nyújtja a kezét, és ki mutatkozik be először egy interjún! Mindig az interjúztatónak kell hagyni, hogy nyújtsa a kezét és ő mutatkozzon be először. Erre figyeljünk oda, nagyon sok olyan jelentkezővel, akár hölgyekkel is találkoztam már, aki, mikor találkoztunk az interjún, elkapta a kezemet, és olyan erősen megszorította, hogy majd összetörte a csontjaimat, és bemutatkozott. Nem szabad, ebben az esetben mindig a fogadó fél az, aki kezdeményez, és figyeljünk a kézfogásunkra, se túl erős ne legyen, se az úgynevezett döglött hal kézfogás, amikor csak úgy odanyújtjuk az idegességtől hideg és nyirkos kezünket a bemutatkozásnál.
- ❖ Ha kapunk névjegykártyát, akkor azt olvassuk el, nézzük meg a nevet és nyugodtan kitehetjük magunk elé a beszélgetés alatt, (onnan tudunk puskázni, hogy ha elfelejtenénk az interjúztató nevét), és amikor befejeztük az interjút, akkor tegyük el táskába, névjegykártyatartóba, tehát ne csak úgy a farzsebünkbe gyűrjük be a névjegykártyáját az illetőnek.
- ❖ Figyeljünk arra, hogy lehetőleg pozitívak legyünk, pozitív állításokat mondjunk, mosolyogjunk közben. Legyen nyitott a testbeszédünk, ne fonjuk keresztbe se a karjainkat, se a lábainkat, mert ez mindig bezárkózást mutat. Legyen visszafogott a gesztikulációnk, és figyeljünk arra, hogy lehetőleg a tenyér mindig felfelé mutasson, mert az az őszinteséget jelezi. (konkrétan azt jelenti, hogy nincs nálam fegyver, nézd, megmutatom a kezemet, tehát jót akarok neked)
- ❖ A hangerőre is figyeljünk, ne legyen se túl halk, se túl erős. Aki alapvetően erősen beszél, az figyeljen, hogy ha nagyon közel vannak egymáshoz az interjú helyzetben, akkor az lehet, hogy már bántóan hangos. De az izgalomtól ne haljon el senkinek a hangja annyira, hogy többször is rá kelljen kérdezni esetleg, hogy mit is mondott, ez nem kellemes egyik félnek sem.
- ❖ Ha úgy ítéljük meg, vagy úgy érezzük, akkor jegyzetelhetünk közben, ezt egyáltalán nem fogják negatív tényezőként értékelni, sőt.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

30



**Az interjú a munkakeresés legfontosabb része,
az egész folyamatnak a csúcspontja.
Itt konkrétan el kell adni magunkat.
Őszintének, nyitottnak kell lenni, pozitívnak,
közlékenynek, de kérdezhetünk is.
Bizony erre előre fel kell készülni, be kell
gyakorolni.**

Legyen kérdésünk, nem tudhatunk mindent a munkával kapcsolatban, legyünk érdeklődőek, akarjunk tudni és merjünk kérdezni a munkakörrel, a munkafeladatokkal, a céggel kapcsolatos kérdésekről.

- ✓ Mi lesz a dolgom, a felelősségem?
- ✓ Milyen fontosabb változtatásokat kellene eszközölnöm, ha megkapom a munkát?
- ✓ Egyáltalán hogyan nézne ki egy napom, egy hetem?
- ✓ Mi lenne a munkabeosztásom?
- ✓ Mik lennének a napi feladataim?

Ezeket kérdezzük meg nyugodtan!

És még néhány tanács még az interjúval kapcsolatban

- ✓ Ha többször visszakérdeznek valamire, akkor vagy túl halkán beszéltünk, vagy úgy érzik, hogy nem vagyunk őszinték.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

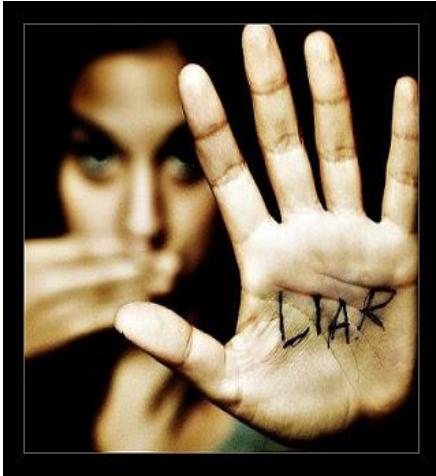
Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

31



- ✓ Nagyon fontos dolog, hogy ne próbáljunk hazudni, nem vagyunk gyakorlott hazudozók, az interjú egy olyan kiélezett helyzet, ahol nem fogunk tudni megfelelni minden kérdésre. Egyébként a testbeszédünk és a mimikánk úgylis elárul minket. Lehet, hogy a szánkkal állítunk valamit, de a testünk többi része elárul minket.
- ✓ Figyeljünk, hogy az önéletrajzban, amit leírtunk, illetve amit az interjún során szóban elmondunk, az fedje egymást, ne legyenek benne lyukak, eltérések. Ők úgylis rá fognak

kérdezni. Készüljünk fel, hogy mit fogunk akkor mondani.

- ✓ A kínosnak vélt dolgokat ne tagadjuk le, senki sem gondolja azt, hogy a szakmai élete mindenkinek egy diadalmenet. Mindenkit értek kudarcok, sőt ebből még akár jól is kijöhetünk, hogy ha ezt úgy tudjuk tálni, hogy az esetből milyen sokat tanultam a jövőre nézve, és hogy ezek után hogyan léptem tovább, hogyan fejlődtem.
- ✓ De ugye ezeket csak akkor tudjuk lazán, magabiztosan megtenni, ha felkészülünk jól az interjúra, a pozícióból, a cégből és magunkból.
- ✓ Jobb ott rögtön az interjún kezelni a kifogásokat, fennmaradó kérdéseket, mint hogy ha mindenki csak hallgat róla, és nem hívnak vissza.
- ✓ Van még egy a veszélyes kérdés, azaz hogy miért jött el az előző munkahelyről? Akármilyen jöttünk el, soha ne szidjuk az előzőt!
- ✓ Figyeljünk a többkörös interjúfolyamatokra, vezetői pozícióban általában mindenhol az van. Legyünk őszinték, vagy emlékezzünk arra, hogy mit hazudtunk 😊, mondhatnám viccesen, de nem véletlenül több körök az interjúfolyamatok, pontosan azért, hogy az ember elárulja magát a testbeszédével, és az egyéb dolgokkal, hogyha nem őszinte, vagy hogy nem azok az értékek fontosak számára, mint a cégnek, vagy nem érzi magát olyan felkészültnek a feladatra.

És ha megvolt az interjú, akkor kétféle kimenetele lehet.

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu

Anya munkába megy...

32

Van a negatív válasz, és a nincs válasz! (ezt is sajnos a negatív válaszok közé kell besorolnunk.) Ilyenkor is maradjunk kapcsolatban a céggel, pláne ha az a cég egyébként tetszik nekünk. Lehet, hogy ebbe a pozícióba most nem választottak ki, de egy másikra megfelelénk; vagy nem válik be az a személy, akit felvettek, és visszatérnek hozzánk.

A pozitív válasznál lehet egy jót ünnepelni, de aztán utána jön, a hogyan kezdj az új munkahelyen kérdése. Jön a minimum 3 hónapos próbaidő, ami az egyik legkeményebb időszaka minden munkakeresésnek.

Ilyenkor még alig tudunk valamit a munkával, a céggel, a kollégákkal, ügyfelekkel kapcsolatban. Mindenkit nagyon rövid időn belül kell megismerni, sok mindent megtanulni, pár másodperc alatt eldönteni, hogy hogyan, mi módon viselkedjünk a másikkal, a céges folyamatokat is meg kell szoknunk. Érdemes az elején nagyon keményen kezdeni! Ilyenkor otthonról, a barátoktól, családtól az első pár hónapban még több segítséget, megértést kell kérnünk, várunk. Aztán az majd idővel visszarendeződik, de az új munkába lépés nagyon nagy kihívás mindenkinek.

Remélem, hogy tudtam Neked segíteni és könnyebbé tudtam tennem tanácsaimmal az állás keresés összetett folyamatát.

- Ha elolvastad az anyagot és még van kérdésed,
- vagy úgy érzed, hogy segítségre lenne szükséged, hogy kiválaszd, hogy merre indulj, milyen munka való neked?
- esetleg van egy álmod, egy különleges munkakör, vállalkozás indítása, de tanács kellene, hogy hogyan és mikor kezdj bele?
- vagy szeretnéd, ha közösen átdolgoznánk az önéletrajzodat,
- vagy szeretnél az állásinterjúra felkészülni,
- vagy több helyről is pozitív választ kaptál és segítség kellene, hogy melyiket válaszd, hogyan döntsél!

akkor fele áron a Tiéd lehet még egy online karrier tanácsadás is!

<https://www.siker-kalauz.hu/anya-munkaba-megy/>

Ne hagyd ki a lehetőséget!

Sok sikert kívánok!

Solaris Élet Akadémia

<https://www.siker-kalauz.hu/treningek/>

Csatlakozz hozzánk: <https://www.siker-kalauz.hu/p/online-karrier-tanacsadas/>

Tóth Rita - Életvezetési és Üzleti Tanácsadó, Coach, Tréner, Mediátor, Kineziológus

+36-30-2355-550

info@siker-kalauz.hu