



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Mothers Looking Ahead

Modul 2: Motivácia a kariérne stratégie



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
– NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Projekt číslo: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115

Cieľ modulu



Obrázok: generovaná AI

Modul 2: Motivácia a kariérne stratégie

Cieľom tohto modulu je poskytnúť účastníkom pochopenie, zručnosti a postoje potrebné na rozvoj ich osobného a kariérneho rastu. To zahŕňa rozpoznanie a využitie vnútorných aj vonkajších motivátorov, budovanie odolnosti, sebavedomia a podporu rastového nastavenia mysle, pričom sa kladie dôraz na význam duševného zdravia. Modul zároveň podporuje účastníkov pri rozvoji stratégií na dosiahnutie kariérneho úspechu prostredníctvom osobnej reflexie, pestovania pozitívneho prístupu a tvorby individuálneho kariérneho plánu.



Výsledky učenia

Po absolvovaní tohto modulu získate nasledujúce **znalosti, zručnosti a postoje** :

Vedomosti

- 
1. Pochopiť **osobné motívatory** (vnútorné a vonkajšie) a ich bariéry.
 2. Pochopiť existujúce stratégie na pestovanie **pozitívneho a odolného myslenia**.
 3. Rozvíjať faktické znalosti o výhodách a dôležitosti budovania **sebadôvery a vlastnej účinnosti**.
 4. Rozvíjať praktické poznatky o existujúcich **stratégiách kariérneho rozvoja** a súvislosti medzi motiváciou a kariérnym úspechom.

Zručnosti

- 
1. Identifikovať **vnútorné a vonkajšie motívatory** pre vzdelávanie, školenia a kariérne príležitosti.
 2. Budovať **odolnosť a vytrvalosť** uplatňovaním stratégií na rozvoj pozitívneho a odolného myslenia.
 3. Zhodnotiť a rozšíriť súčasné **sebavedomie a presvedčenie**.
 4. Vytvoriť **individuálny kariérny plán**.

Postoje



1. Ochota poctivo analyzovať svoju **motiváciu, sebavedomie a presvedčenie** o plánovaní kariéry.
2. Ocenenie pozitívneho **a odolného myslenia**.
3. Otvorenosť zvažovať **alternatívne možnosti kariéry a odbornej prípravy** pri príprave svojho kariérneho plánu.
4. Podpora rastového nastavenia mysle.

Motivujúci prípad

Video: Inšpirujúci kariérny príbeh bývalej generálnej riaditeľky PepsiCo, Indry Nooyi



<https://www.youtube.com/watch?v=K8AqS--80tM>

Indra Nooyi je hodnotená ako jedna z najmocnejších žien vo vedúcich funkciách popredných korporácií po celom svete. Bola generálnou riaditeľkou PepsiCo a **je považovaná za príklad toho, ako sa dá skĺbiť práca a rodina pri riadení veľkých korporácií**. Jej príbeh je inšpiráciou pre mnohé matky, ktoré balansujú medzi kariérou a rodinnými povinnosťami.

Motivujúci prípad



Raná kariéra a materstvo

Indra Nooyi sa narodila v Indii, kde navštevovala školu až do svojho príchodu do Spojených štátov amerických, kde pokračovala v štúdiu na **Yale School of Management**. Po získaní titulu MBA začala svoju kariéru v **Boston Consulting Group**, neskôr v roku 1994 nastúpila do **PepsiCo**. Keď sa v roku 2006 stala generálnou riaditeľkou, mala dve dcéry a čelila obrovskému tlaku spojenému s riadením globálnej korporácie a zároveň starostlivosťou o rodinu. Nájsť rovnováhu medzi týmito povinnosťami sa stalo neoddeliteľnou súčasťou jej každodenného života, pričom musela neustále vyvažovať náročné pracovné povinnosti s potrebami svojej rodiny.

Boj o rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom

Nooyi otvorene hovorila o osobných výzvach, ktorým čelila pri spájaní úlohy matky s pozíciou vrcholovej manažérky. Napriek svojmu profesionálnemu úspechu čelila rovnakým problémom ako mnohé pracujúce matky – vynechané dôležité rodinné momenty, organizačné výzvy pri vyzdvihovaní detí zo školy a pocity viny za čas strávený mimo rodiny. Jedným z jej najznámejších príbehov je situácia, keď sa po povýšení na prezidentku **PepsiCo** vrátila domov z práce a jej matka ju požiadala, aby išla kúpiť mlieko. Táto skúsenosť jej pripomenula, že bez ohľadu na to, aký vysoký post dosiahla v kariére, jej úloha matky zostáva rovnako dôležitá. Nooyi často zdôrazňovala, že: **„Ženy môžu mať všetko, ale nie všetko naraz.“** Musela robiť obeť a kompromisy, no napriek tomu si našla spôsob, ako byť prítomná v práci aj s rodinou – hoci to nebolo bez problémov.

Motivujúci prípad



Systém podpory a stanovenie priorít

Väčšina Nooyinej rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom pochádzala z **obrovského podporného systému**, predovšetkým z jej manžela a matky, ktorí pomáhali starať sa o deti, keď nemohla byť doma. Tiež si uvedomuje, že jedným zo základných kameňov je **stanovenie hraníc a úmyselný čas strávený s rodinou**. Raz povedala, že keď bola generálnou riaditeľkou, nemohla byť prítomná na každom školskom podujatí alebo na stretnutiach rodičov s učiteľmi, ale vždy sa uistila, že tam bude počas každého okamihu, ktorý bol s jej deťmi prioritou. Táto úmyselnosť bola pre ňu prostriedkom, ako tam byť so svojou rodinou a zároveň úspešne pokračovať vo svojich profesionálnych povinnostiach.

Reflexia a dedičstvo

Nooyi je teraz na dôchodku z PepsiCo a po premýšľaní si uvedomuje, že rovnováha medzi prácou a rodinou nebola nikdy ideálna. Hoci jej chýbali chvíle, svojej práci aj rodine dala to najlepšie.

Dnes hovorí za **väčšiu podporu pre pracujúce matky**: lepšie politiky týkajúce sa rodinnej dovolenky a možností starostlivosti o deti. Príbeh Indry Nooyi sa týka skutočných životných komplikácií pri zosúladení matky s vysokovýkonnou kariérou. Jej skúsenosti len dokazujú, že akokoľvek je cesta náročná, so silným systémom podpory, starostlivým stanovením priorít a akceptovaním nedokonalostí je skutočne dosiahnuteľná v oboch oblastiach.

Aktivita na reflexiu

Motivujúci prípad: Inšpirujúci kariérny príbeh bývalej generálnej riaditeľky Pepsico, Indry Nooyi



Zamyslite sa nad nasledujúcimi aspektmi:

Vyváženie úloh: Zamyslite sa nad ťažkosťami, ktorým musela Nooyi čeliť pri vyrovňovaní úlohy generálnej riaditeľky s jej povinnosťami byť matkou. Zamyslite sa nad tým, aká bežná je dnes táto dualita medzi toľkými pracujúcimi rodičmi. Ako si myslíte, že sa táto rovnováha prejaví vo vašom živote, alebo možno už v živote niekoho z vašich blízkych?

Podporné systémy: Nooyi si dala záležať, aby svoj úspech pripísala skvelej podpornej štruktúre, konkrétne jej rodine a mentorom. Zvážte ľudí vo vašom živote, ktorí slúžia ako podpora. Ako vám ich príspevky pomáhajú zvládať vaše povinnosti?

Koncept „mať všetko“: Nooyi slávne povedal, že ženy môžu „mať všetko“, ale nie všetky naraz. Zvážte tento koncept. Máte pocit, že by bolo možné dosiahnuť dokonalú rovnováhu? Prečo alebo prečo nie?

Kompromisy a obete: Zvážte obete, ktoré Nooyi priniesla vo svojej kariére. Teraz sa zamyslite nad kompromismi, ktoré ste vo svojom živote urobili. Ako sa vyrovnávate s akýmikoľvek pocitmi viny alebo ľútosti spojenými s týmito kompromismi?

Zámernosť vo vzťahoch: Nooyi sa postarala o to, aby bola prítomná, keď mala vzácne chvíle so svojou rodinou. Zamyslite sa nad časom, keď ste boli v jednom zo svojich vzťahov zámerne. Ako sa ubezpečíte, že ste tu pre svojich blízkych?

Získané ponaučenia: Nooyiho skúsenosti obsahujú cenné lekcie o odolnosti, stanovovaní priorít a prispôbivosti. Čo sa môžete naučiť z jej príbehu a uplatniť vo svojom živote?

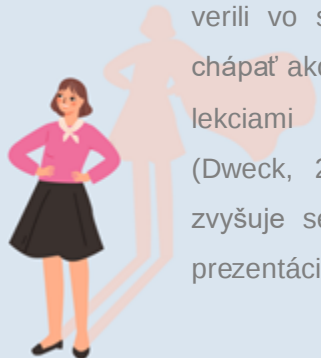
Zoznam tém – Motivácia a kariérne stratégie

Pochopenie osobnej motivácie



Rozlišovanie medzi vnútornými a vonkajšími motivačnými faktormi má veľký význam pre kariérny úspech. Zatiaľ čo vnútorná motivácia sa týka osobnej spokojnosti alebo vášne odvodennej z práce, vonkajšia motivácia je výsledkom platov, príležitostí na postup alebo uznania (Deci & Ryan, 2000). Úspešné kariéry často dosahujú rovnováhu medzi týmito dvoma zosúladením osobných hodnôt s profesionálnymi cieľmi a externými odmenami.

Budovanie dôvery a sebaúčinnosti



Pozitívne afirmácie a vizualizácia úspechu posilnia seba, aby verili vo svoje schopnosti a odstránili úzkosť. Výzvy treba chápať ako príležitosť na získanie a rast. Odolnosť je posilnená lekciami získanými prostredníctvom analýzy neúspechov (Dweck, 2017). Získavanie vedomostí a zručností praxou zvyšuje sebadôveru. Predbežná príprava na situáciu (napr. prezentácia alebo rozhovor) zvyšuje sebaúčinnosť.

Rozvíjanie pozitívneho myslenia

Rast myslenia – viera, že schopnosti možno rozvíjať oddanosťou a tvrdou prácou – je jedným z najdôležitejších stavov potrebných pre profesionálny rozvoj (Dweck, 2006). Rastové myslenie potom podporí odolnosť, prispôsobivosť a záväzok k celoživotnému vzdelávaniu. Ak odvetvie prechádza rýchlymi zmenami, kariérna stratégia by sa mala zamerať na neustále získavanie zručností a vzdelávanie.



Vypracovanie kariérneho plánu

Kariérne plánovanie si vyžaduje flexibilitu smerom k trendom v odvetví, zručnostiam a osobnému rozvoju (Locke & Latham, 2002). Najzákladnejšími prvkami kariérneho rozvoja sú networking a osobná značka. Vytváranie sietí umožňuje objavovať príležitosti, mentorov a hodnotné spojenia, zatiaľ čo osobná značka si vyžaduje vytvorenie profesionálnej identity, ktorá vás odlíši na trhu.



Aktivita 1

Kontrola duševnej pohody

Táto aktivita vám pomôže posúdiť vaše duševné zdravie a rozvinúť stratégie starostlivosti o seba na zvládanie stresu a zároveň nájsť rovnováhu medzi kariérou a materstvom.

Čo budete potrebovať?

- Prázdny papier/perá alebo zariadenie na digitálne zapisovanie poznámok.
- Tichý priestor na zamyslenie.



**Nasledujte srdcia tejto aktivity (a svoje
vlastné srdce) až do konca!**



Aktivita 1: Kontrola duševnej pohody



Pochopte svoje duševné zdravie

Na stupnici 1 (najnižšia úroveň) a 10 (najvyššia úroveň) ohodnoťte, ako ste sa cítili za **posledný týždeň** v nasledujúcich oblastiach:

- Úroveň stresu
- Energetická úroveň
- Stabilita nálady
- Kvalita spánku
- Emocionálne vyčerpanie

Prípadné postrehy stručne zapíšte. Ak ste napríklad ohodnotili úroveň stresu 8, všimnite si, čo môže k tomuto stresu prispievať.



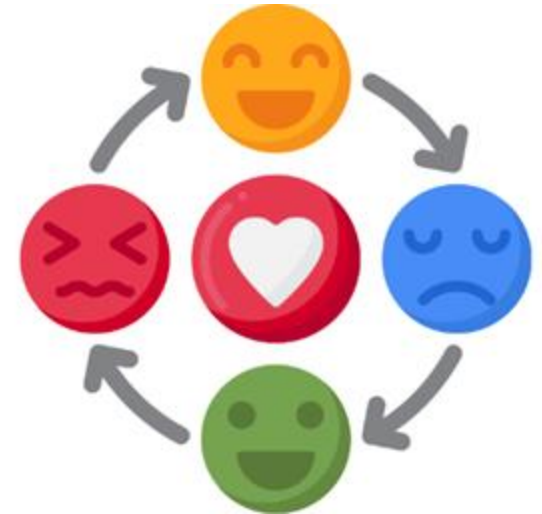
Aktivita 1: Kontrola duševnej pohody



Pochopte svoje stresory a zdroje energie

Urobte si dva zoznamy:

- **Stresory:** Zapíšte si všetky špecifické faktory súvisiace s vašou kariérou, materstvom alebo osobným životom, ktoré vám spôsobujú stres.
- **Zdroje energie:** Zapíšte si, aké aktivity alebo momenty počas dňa vám dodávajú energiu, radosť alebo pocit pokoja.



Aktivita 1: Kontrola duševnej pohody



Dýchajte na upokojenie!

Resetujte a nabite sa hlbokým dýchaním:

- Urobte si 5-minútovú prestávku, aby ste sa zamerali na vedomé dýchanie.
- Pohodlne sa usadíte, zatvorte oči a pomaly a zhlboka sa nadýchnite.
- Nadýchnite sa 4 sekundy, vydržte 4 sekundy, vydýchnite 4 sekundy.

To vám pomôže sústrediť sa a znížiť okamžitý stres.

Môžete si to zopakovať, kedykoľvek to budete potrebovať!



Aktivita 1: Kontrola duševnej pohody



Naplánujte si starostlivosť o seba

Vypracujte realistický plán starostlivosti o seba na základe vašich potrieb:

- Vzhľadom na svoje **stresory** sa zamyslite nad tým, čo môžete prakticky urobiť, aby ste ich znížili.

Príklad: Ak ide o stresor „cítim sa zavalená pracovnými e-mailami“, možným riešením by mohlo byť „stanovenie hraníc tak, že budete pracovné e-maily kontrolovať iba dvakrát denne“.

- Skontrolujte svoje **zdroje energie** a vyberte, ako môžete pridať viac týchto pozitívnych aktivít do svojho denného alebo týždenného plánu.

Príklad: Ak zdroj energie „počúvať hudbu“, naplánujte si 10 minút hudby počas pracovných prestávok.



Aktivita 1: Kontrola duševnej pohody



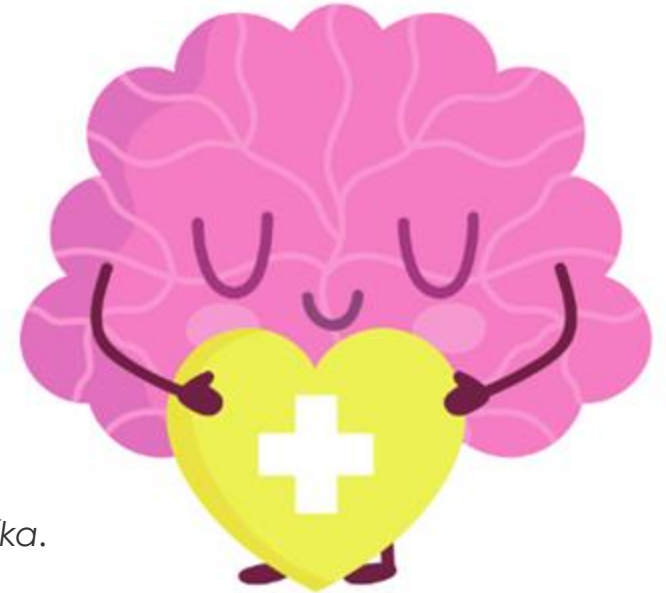
Stanovte si ciele pre svoje duševné zdravie

Vyberte si jeden alebo dva ciele v oblasti duševného zdravia, na ktorých môžete počas budúceho týždňa pracovať. Tieto môžu zahŕňať:

- Zvýšenie času starostlivosti o seba.
- Zníženie špecifického stresora.
- Pravidelné cvičenie všímanosti alebo meditácie.

Zapíšte si svoje ciele a to, ako sa budete správať zodpovedne.

Príklad: Umiestňovanie pripomienok alebo sledovanie vášho pokroku do denníka.



Aktivita 1: Kontrola duševnej pohody



Pravidelne kontrolujte svoje duševné zdravie

Po týždni prehodnoďte svoje duševné zdravie pomocou rovnakého inventára z 

Ako sa líši vaša úroveň stresu, energie alebo nálady?

V prípade potreby zmeňte svoj plán.



Samostatná starostlivosť o matky nie je luxus. Je to skôr integrálny spôsob udržania duševného zdravia, udržiavania vzťahov a prosperity v osobných aj rodinných rolách. Tým, že sa budete starať o svoje blaho, zabezpečíte tieto výhody pre vás, vaše deti a vašu rodinu!



Aktivita 2

Plán mojej kariérnej výzvy

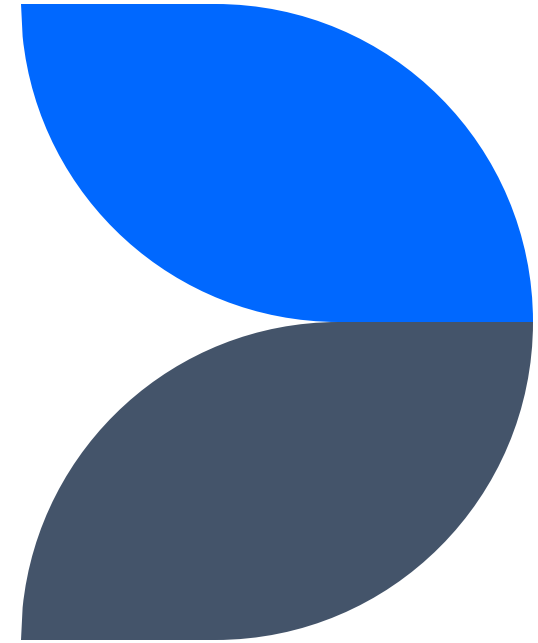
Táto aktivita vám pomôže identifikovať kariérne výzvy, ktorým ste čelili alebo ktorým v súčasnosti čelíte, a rozvíjať stratégie na ich prekonanie.

Čo budete potrebovať?

- Prázdny papier/perá alebo zariadenie na digitálne zapisovanie poznámok.
- Tichý priestor na reflexiu.

Táto aktivita obsahuje užitočné zdroje, ktoré vám môžu pomôcť v procese uvažovania!

Postupujte podľa krokov cesty až do konca! 😊



Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 1: Identifikujte svoje kariérne výzvy

Venujte chvíľu reflexii nad výzvami, ktorým ste čelili vo svojej kariére ako matka. Zapište si **1 – 3 výzvy**, ktoré ovplyvnili váš kariérny postup alebo váš každodenný pracovný život.



„Akým kariérnym výzvam som čelila, ktoré sú špecifické pre moju skúsenosť ako matky?“

Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 1: Identifikujte svoje kariérne výzvy

Niekoľko príkladov výziev, ktorým čelia matky:

Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

Neschopnosť zosúladiť povinnosti materstva s pracovnými požiadavkami je azda najväčšou výzvou. Matky musia zvládnuť starostlivosť o deti, domácnosť aj prácu, čo vedie k stresu, vyhoreniu a pocitu preťaženia.

Neflexibilné pracovné podmienky

Mnohé organizácie neponúkajú dostatočnú podporu pri práci z domu, flexibilnom pracovnom čase alebo pozíciách na čiastočný úväzok. To môže matky postaviť do mimoriadne náročnej situácie pri zosúladzovaní profesionálnych a osobných povinností, najmä ak sa starajú o malé deti.

Kariérne prestávky a medzery v zamestnaní

Matky si často musia počas života dopriať kariérnu prestávku na výchovu detí. Takéto medzery v životopise môžu pôsobiť negatívne na potenciálnych zamestnávateľov a predstavovať prekážku pri návrate do zamestnania alebo kariérnom postupe.

Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 1: Identifikujte svoje kariérne výzvy

Obmedzené príležitosti na postup: Matky majú často pocit, že musia zameškať príležitosti na povýšenie alebo kariérny rast, pretože sú vnímané ako menej dostupné alebo menej oddané na pracovisku, najmä ak sa kladie dôraz na potrebu flexibilných pracovných podmienok.

Emocionálny stres a vyhorenie: Požiadavky byť dobrou matkou a oddanou profesionálkou často vedú k emočnému stresu, pocitom viny a celkovému pocitu vyhorenia. Človek je často prekonaný nutkaním „urobiť všetko“, čo môže byť psychicky a fyzicky zdrvujúce.

Výzvy v oblasti starostlivosti o deti: Výzva dostupnej a cenovo dostupnej starostlivosti o deti je jednou z hlavných prekážok pracujúcich matiek. Bez dostupnej starostlivosti o deti je často ťažké pracovať v pravidelných hodinách alebo sa plne venovať práci.

Rodový rozdiel v odmeňovaní: Matky, najmä tie, ktoré si berú voľno z práce a/alebo uprednostňujú prácu na čiastočný úväzok, môžu dostať nižšiu mzdu ako ich mužskí kolegovia alebo iné osoby, ktoré nie sú rodičmi. To môže spôsobiť problémy s dlhodobým podkopávaním a záťažou pre tieto matky.

Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 2: Zamyslite sa nad dopadom

Zamyslite sa nad tým, aký vplyv mali tieto výzvy na váš profesionálny a osobný život.



*Aké pocity vo vás vyvolala táto výzva?
Ako to ovplyvnilo váš kariérny rast?
Ovplyvnilo to vašu rovnováhu medzi pracovným a
súkromným životom alebo duševné zdravie?*

Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 2: Zamyslite sa nad dopadom

V tomto videu si môžete pozrieť svedectvo ženy a vplyv, ktorý mala jej matka na jej život.

Irene Mora (2017). Pre ženy v honbe za materstvom a kariérou.

Irene Mora vďačí za svoje ambície a odhodlanie svojej matke, úspešnej generálnej riaditeľke nadnárodnej spoločnosti. Už od detstva, ktoré strávila cestovaním po svete a spoznávaním nových prostredí, si osvojila cenné zručnosti, ktoré jej neskôr pomohli vyniknúť v podnikaní – prispôsobivosť, autentickosť a nezávislosť. Mora povzbudzuje matky, aby sa venovali rodine aj kariére, pretože ich deti im za to raz budú vďačné.



<https://www.youtube.com/watch?v=qZJSFQjMQak>

Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 3: Strategický brainstorming

Zamyslite sa nad tým, ako môžete reagovať na tieto výzvy.



Aké stratégie môžete použiť na riešenie týchto problémov?

Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 3: Strategický brainstorming

Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

- Time management: Stanovte si priority a realistické ciele, ktoré vám pomôžu zosúladiť dôležité pracovné a domáce aktivity.
- Stanovenie hraníc: Jasne si vymedzte pracovný čas a čas strávený s rodinou. Napríklad sa vyhýbajte kontrolovaniu firemných e-mailov počas rodinného času.
- Delegovanie úloh: Požiadajte o pomoc svojho partnera, rodinu alebo priateľov. Ak je to možné, zvážte využitie služieb na upratovanie alebo prípravu jedla.
- Starostlivosť o seba: Pravidelne si vyhradte čas na oddych a obnovu energie – aj keď len v krátkych intervaloch počas dňa.

Neflexibilné pracovné podmienky

- Požiadajte o flexibilitu: Otvorene komunikujte so zamestnávateľom o možnostiach flexibilného pracovného režimu. Zdôraznite pozitívne dopady, ako je vyššia produktivita a lepšia rovnováha medzi prácou a rodinou.
- Zvážte prácu na voľnej nohe alebo externú spoluprácu: Práca na diaľku alebo freelance projekty môžu ponúknuť väčšiu flexibilitu a kontrolu nad vaším rozvrhom.
- Vyhľadávajte zamestnávateľov ústretových k rodinám: Zamerajte sa na spoločnosti, ktoré podporujú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a ponúkajú flexibilné podmienky.

Prestávky v kariére a medzery v zamestnaní

- Preformulujte medzeru v životopise: Zvýraznite zručnosti, ktoré ste získali počas prestávky v práci, ako sú organizačné schopnosti, multitasking či riešenie problémov. Prejavte motiváciu vrátiť sa do pracovného procesu.
- Zvyšovanie kvalifikácie počas prestávky: Absolvujte online kurzy, workshopy alebo certifikácie v relevantných oblastiach, aby ste si udržali konkurencieschopnosť na trhu práce.
- Budovanie profesionálnej siete: Udržiavajte kontakt s ľuďmi z odvetvia, zúčastňujte sa networkingových podujatí a buďte aktívni na LinkedIne.

Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 3: Strategický brainstorming

Obmedzené možnosti postupu:

- Komunikujte svoje túžby: Možno budete musieť zamestnávateľovi objasniť, že ste odhodlaní a máte záujem o kariérny rast napriek tomu, že potrebujete flexibilné pracovné podmienky.
- Mentoring: Identifikujte mentorov a sponzorov, ktorí budú hovoriť vo vašom mene, poradiť a otvoriť tie správne dvere.
- Orientácia na výsledky: Budte orientovaní na výsledky; preukázať hodnotu prostredníctvom konkrétnych výstupov a výsledkov, aby sa preukázalo, že flexibilné opatrenia alebo práca na čiastočný úväzok nebude brzdiť výkonnosť.

Emocionálny stres a vyhorenie:

- Súcit so sebou: Dovoľte si robiť chyby a pochopte, že nemôžete robiť všetko dokonale. Dajte si povolenie investovať do toho, čo považujete za najdôležitejšie.
- Nastavte si realistické očakávania: Môže to byť ťažké, ale nepreháňajte sa v práci alebo doma. Niekedy musíte povedať nie, keď to potrebujete.
- Nájdite podporu: Nájdite a pripojte sa k online sieti pracujúcich matiek lokálne vo vašej komunite, aby ste sa podelili o skúsenosti, rady a slová povzbudení.
- Všímavosť a relaxácia: Často sa zapájajte do aktivít, ako je meditácia, joga, alebo sa jednoducho znovu spojte prostredníctvom prestávok, ktoré znižujú stres.

Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 3: Strategický brainstorming

Výzvy v oblasti starostlivosti o deti:

- Preskúmajte starostlivosť o deti: skúmajte rôzne riešenia starostlivosti o deti, ako je denná starostlivosť, pestúnky alebo spoločná starostlivosť o deti s inými rodičmi
- Dotácie na starostlivosť o deti a výhody pre zamestnávateľa: preskúmajte vládne programy alebo výhody starostlivosti o deti poskytované zamestnávateľom.
- Majte záložný plán: Vytvorte si pohotovostné plány pre nepredvídané udalosti, ako je napríklad choré dieťa, prostredníctvom vytvorenia dôveryhodných zdrojov opatrovateľky alebo flexibilných dohôd so zamestnávateľom.

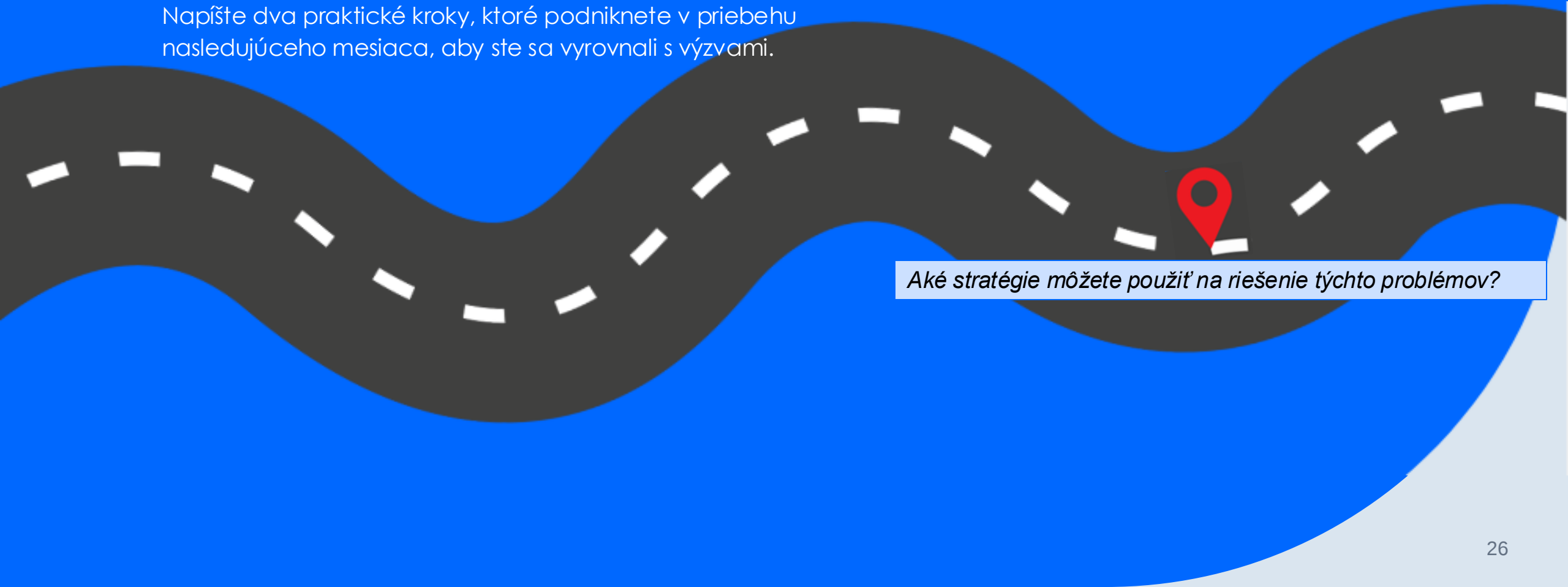
Rozdiel v odmeňovaní medzi pohlaviami:

- Vyjednávanie o plate: Nezdržiavanie sa alebo neochota vyjednávať o platoch a výhodách. Poznanie priemernej mzdy za prácu a odvetvie môže tiež pomôcť pri posudzovaní toho, či sa poskytuje plná kompenzácia.
- Zostaňte informovaní. Držte krok s vyvíjajúcou sa povahou vášho odvetvia a buďte vnímaví k získavaniu nových zručností pre trvalú konkurencieschopnosť.
- Maximalizujte flexibilitu práce. Môžete zvážiť podnikanie, prácu na voľnej nohe alebo prácu s odmeňovaním podľa výkonu.

Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 4: Osobný akčný plán

Napíšte dva praktické kroky, ktoré podniknete v priebehu nasledujúceho mesiaca, aby ste sa vyrovnali s výzvami.



Aké stratégie môžete použiť na riešenie týchto problémov?

Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 4: Osobný akčný plán

Dôležitosť duševného zdravia vo vašom akčnom pláne

Psychický stav alebo stav duševného zdravia zohráva rozhodujúcu úlohu pri rozhodovaní o voľbe povolania, ktoré človek v živote robí, najmä pre matky, ktoré musia žonglovať s mnohými loptičkami, aby svoj život udržali v chode.

Niektoré cvičenia a praktiky, ktoré môžete robiť v stresujúcich časoch:

Všímavé dýchanie

Jednoduchá, ale účinná technika, vedomé dýchanie, zahŕňa sústredenie pozornosti na dych ako spôsob, ako upokojiť myseľ aj telo. Znižuje úzkosť, čo môže pomôcť zlepšiť jeho sústredenie a priniesť pokoj. Pomaly a zhlboka sa nadýchnite na 4 impulzy, zadržte na 4 a vydýchnite na 4. Môžete to urobiť kdekoľvek a kedykoľvek, ale malo by sa to používať najmä vtedy, keď je úroveň stresu obzvlášť vysoká, napríklad keď má jedno z detí záchvat hnevu (Brown & Ryan, 2003).

Techniky uzemnenia

Praktiky, ktoré vám pomôžu zostať ukotvení v prítomnom okamihu a minimalizujú pocity preťaženia. Znižuje úzkosť, uháňajúce myšlienky a emocionálnu nestabilitu. „Technika 5-4-3-2-1“ je dobrým uzemňovacím cvičením. Všimnite si 5 vecí, ktoré vidíte, 4 veci, ktoré môžete cítiť, 3 veci, ktoré môžete počuť, 2 veci, ktoré cítite, a 1 vec, ktorú môžete ochutnať (Biegel et al., 2009).



Plán mojej kariérnej výzvy

Krok 4: Osobný akčný plán

Dôležitosť duševného zdravia vo vašom akčnom pláne

Cvičenie vd'ačnosti

Pravidelne venovať pozornosť a oceňovať dobré veci v živote, aj keď sa život stáva stresujúcim. Presúva pozornosť od stresu k uznaniu, a tým víta pozitívnejšiu myseľ a pohodu. Zapište si do denníka vd'ačnosti tri veci, za ktoré ste každý deň vd'ační. Môžu to byť drobné okamihy, úsmev vášho dieťaťa alebo osobné úspechy (Emmons & McCullough, 2003).

Všímavé rodičovstvo

Je to byť so svojimi deťmi nerozptyľovaný, nie multitasking a pozorovať a pokojne reagovať na ich potreby. Posilňuje vzťah medzi rodičom a dieťaťom, menej zaťažuje rodičov a poskytuje deťom model, pokiaľ ide o emocionálnu reguláciu. Dajte svojmu dieťaťu konkrétne časy, kedy mu môžete venovať všetku svoju pozornosť a pozorne ho počúvať, bez toho, aby ste mysleli na iné domáce práce (Duncan et al., 2009).

Meditácia skenovania tela

Ide o techniku všímavosti, pri ktorej človek venuje pozornosť rôznym častiam tela a bez posudzovania pozoruje akékoľvek vnemy. Uvoľňuje fyzické napätie a zároveň rozvíja vedomie tela. Pohodlne si ľahnite alebo sadnite. Mentálne skenujte svoje telo od hlavy po päty, zamerajte sa na akékoľvek napätie a uvoľnite ho s každým nádychom (Carmody & Baer, 2008).



Plán mojej kariérnej výzvy

Výborne!

Našli ste koniec cesty!
Ale je to len začiatok! 😊



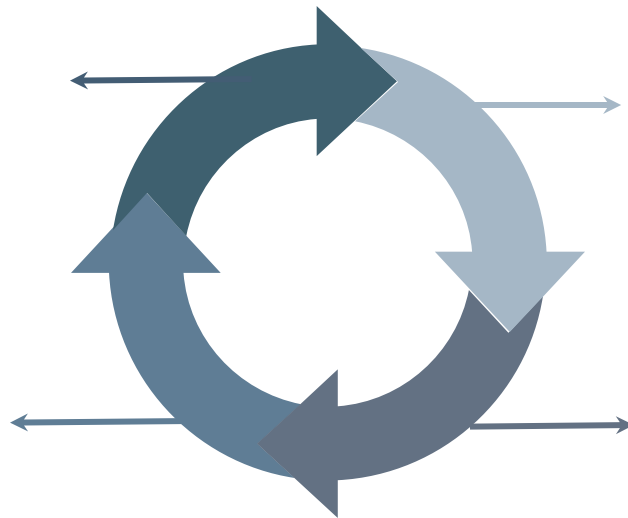
Najlepšie tipy

Tip 1: Stanovte si osobné ciele

Rozdeľte väčšie kariérne ciele na menšie, dosiahnuteľné kroky. Každé malé víťazstvo si uvedomte a oslávte, aby ste si udržali motiváciu a pocit pokroku.

Tip 2: Vytvorte podporný systém

Obklopte sa rovnako zmýšľajúcimi profesionálmi, priateľmi alebo mentormi. Podpora a rady od ľudí, ktorí rozumejú vašim výzvam, môžu byť silnou motiváciou, najmä keď čelíte náročným situáciám.



Tip 3: Praktizujte starostlivosť o seba

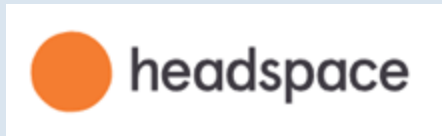
Nájdite si čas pre seba, kedykoľvek to potrebujete. Či už ide o koníček, čítanie, meditáciu alebo cvičenie, vytvorte si podmienky na aktivity, ktoré vám dodajú energiu a prinesú pocit pohody. Nepotláčajte túto potrebu – z prázdneho pohára nemožno naliať.

Tip 4: Stanovte si hranice

Pre duševné zdravie človeka je mimoriadne dôležité jasne stanoviť hranice medzi osobným a pracovným životom. Vyhnite sa prehnaným záväzkom; naučiť sa povedať nie bez pocitu viny, keď je to potrebné, je zdravé.

Ďalšie zdroje

Aplikácie pre myslenie, odolnosť a kariérny koučing



Aplikácia Headspace

Meditačná aplikácia, ktorá zahŕňa aj obsah so sprievodcom o budovaní odolnosti a zvládání stresu prostredníctvom všímavosti.



Aplikácia Calm

Calm ponúka praktiky meditácie a všímavosti, ktoré pomáhajú zlepšovať duševnú pohodu a odolnosť.



Aplikácia BetterUp

Aplikácia, ktorá poskytuje personalizovaný kariérny koučing a ponúka prístup k certifikovaným koučom, ktorí vám pomôžu pracovať na vedení, raste myslenia a kariérnej odolnosti.



Aplikácia ThinkUp

Aplikácia, ktorá vám pomôže zlepšiť myslenie zameraním sa na pozitívne afirmácie a sebarozprávanie.

podcasty (v angličtine)



Pracovný život s Adamom Grantom

Tento podcast, ktorý organizuje organizačný psychológ Adam Grant, sa ponorí do toho, ako môžeme urobiť prácu zmysluplnejšou a produktívnejšou so zameraním na myslenie a profesionálny rast.



Ambiciózna mama s Katie Flemingovou

Tento podcast zameraný na ambiciózne matky, ktoré chcú uspieť vo svojej kariére a zároveň byť prítomný pre svoje rodiny, obsahuje rozhovory so ženami, ktoré balansujú medzi materstvom a kariérnym úspechom.

Užitočné čítanie (v angličtine)



Harvard Business Review

Zaujímavý článok, ktorý vysvetľuje, ako vytvoriť 5-ročný kariérny plán.



Článok Forbes

Zaujímavý článok, ktorý posilňuje kľúčovú úlohu, ktorú hrá networking v našej kariére.

Ste pripravené otestovať svoje znanosti?

Je čas otestovať svoje schopnosti...

ZAČNITE TERAZ

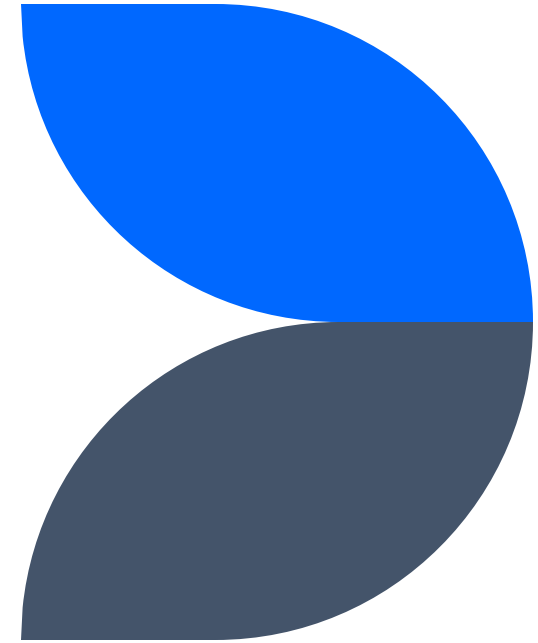


Otázky na sebareflexiu

Otázka 1: Aké sú moje momentálne najvyššie priority v kariére a osobnom živote? Ako dobre sú v súlade s mojimi každodennými činnosťami?

Otázka 2: Ako momentálne zvládam stres? Existujú nejaké zdravšie stratégie, ktoré by som mohla prijať, aby som ho lepšie zvládala?

Otázka 3: Ako môžem hovoriť sama so sebou, keď čelím neúspechu, a čo môžem urobiť, aby som pestovala súcitnejší a pozitívnejší vnútorný dialóg?



Záver

V tomto module ste reflektovali svoje skúsenosti ako matka a zároveň ako pracujúca žena. Uvedomením si vonkajšej a vnútornej motivácie a budovaním odolnosti, sebavedomia a rastového nastavenia mysle môžete aktívne riadiť svoj osobný rozvoj aj kariéru.

Ako matka a profesionálka je dôležité premýšľať nad svojimi osobnými aj pracovnými skúsenosťami a rozvíjať flexibilné myslenie, ktoré vám pomôže prekonávať prekážky. Neustály rozvoj individuálneho kariérneho plánu vám umožní dosiahnuť svoje ciele a vybudovať si úspešnú kariéru i osobný život.

Nezabúdajte na starostlivosť o seba – uvedomenie si vlastných hraníc je kľúčové. Ak si doprajete čas na osobné záujmy, predídete preťaženiu a stresu. Nebojte sa požiadať o pomoc a využiť podporu rodiny, priateľov, odborníkov či komunitných skupín, ktoré vám môžu ponúknuť nový pohľad na výzvy, ktorým čelíte.

Pamätajte: Každá pracujúca matka je superhrdinka. Formujete budúcnosť a zároveň prispievate spoločnosti – a to je obdivuhodné!😊

Referencie

Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855-866.

<https://doi.org/10.1037/a0016241>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms, and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.

<https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Referencie

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

Dweck, C. S. (2017). *Mindset: The New Psychology of Success: Updated Edition*. Ballantine Books.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

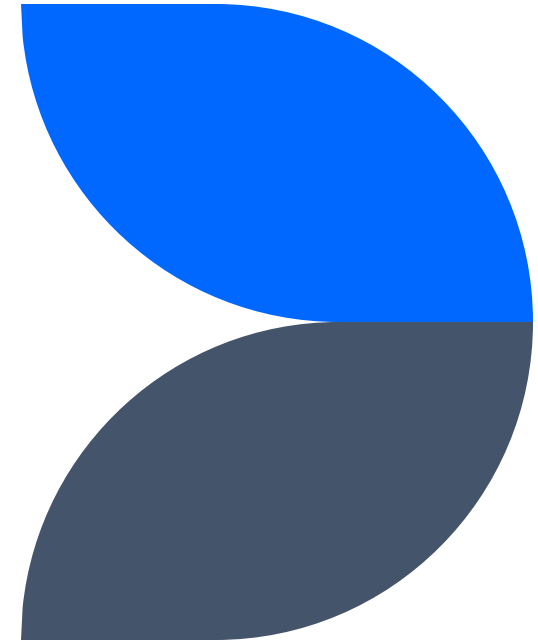
Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>

Ibarra, H., & Hunter, M. (2007). How leaders create and use networks. *Harvard Business Review*, 85(1), 40–124.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

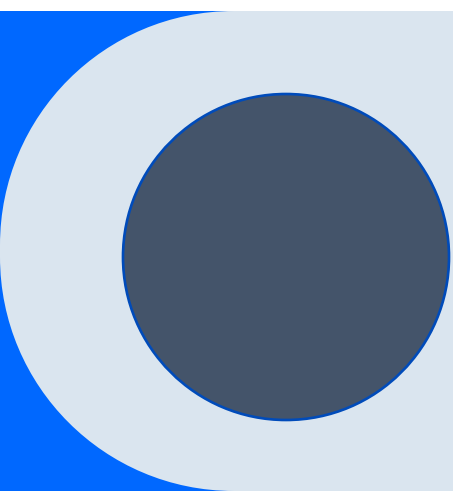
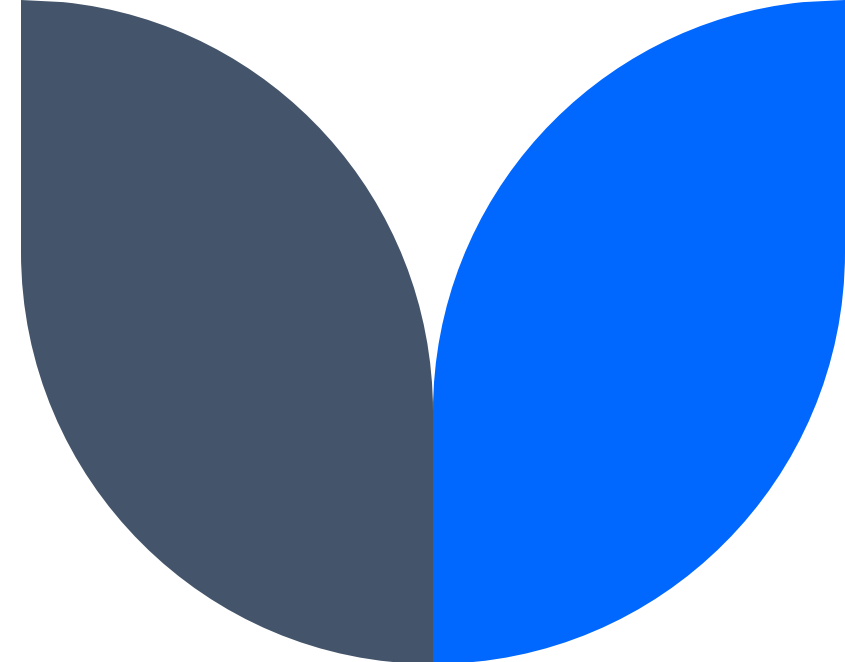


**Gratulujeme k dokončení
tohto modulu!**





Mothers Looking Ahead



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
– NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.