



Kateřina Kaňoková

MATKY, NEDRŽTE SE ZPÁTKY

Připravit, k restartu, pozor – TEĎ...

MŮJ OSOBNÍ PŘÍBĚH: MÉ DRUHÉ DÍTĚ MĚ NASTARTOVALO



Milé ženy, tak jako je život před Kristem a po Kristovi, tak je pracovní život před mateřskou dovolenou a po ní. Nikdy už nic není tak, jako dřív. Pro některé ženy znamená mateřství stopku na trhu práce a dítě berou jako limit, některé ženy vnímají mateřství pozitivně a mateřskou/rodičovskou dovolenou vnímají jako jednu velkou příležitost a odrazový můstek pro skok do něčeho nového. **Já doporučuji všem ženám, aby mateřství a „dovolenou“ vnímaly jako příležitost a jedinečnou šanci nastartovat se a zkusit třeba i něco nového.** Vždyť co nejhoršího se může stát? Kdyby nic jiného, tak jen získáte další zkušenost, která vás obohatí. Doporučuji určitě zkusit různé věci, protože čím více zkoušíte, tím více poznáte, tím více se dozvíte (i o sobě). Přijdete třeba na to, co chcete a (nebo) na to, co už bezpečně nechcete – a i to je důležité vědět.

Jsem toho příkladem. **Moje druhé dítě mě neskutečně nastartovalo (pro někoho možná paradoxně) a já jsem získala více energie a chuti a síly a elánu do všech dalších aktivit právě po druhém porodu.** Druhá dcera se mi narodila v mých 38 letech, na začátku posledního ročníku magisterského studia. Už v těhotenství jsem si říkala, že jestli vše klapne a dcerka bude zdravá, nebudu školu přerušovat a dodělám ji. Stalo se! Terežka se narodila 19. 9. a už 8. 10. jsem absolvovala první blok dálkového studia

i s ní. Zatímco jsem seděla v učebně, babička jezdila s kočárkem kolem budovy a vozila mi dcerku jen na kojení. (První vysokou školu jsem studovala na své první rodičovské dovolené se starší dcerou Eliškou.)

Když bylo Terezce 10 měsíců, rozhodla jsem se s kolegyní založit firmu, která se bude věnovat rovným příležitostem, diverzitě a work life balance politice a která bude podporovat také ženy na trhu práce. Ráda vzpomínám na porod své firmy, ráda vzpomínám na to, jak jsem prožila mateřskou i rodičovskou dovolenou a jak se mi podařilo víceméně vybalancovat čas s dětmi s časem, který jsem věnovala rozjezdu firmy.

Terezka má teď 5 let a 5 let oslavím v létě 2017 i já – jako podnikatelka. V rámci své profese se také věnuji vzdělávání žen a mentoringu a pomáhám ženám na/po mateřské/rodičovské dovolené otevřít rázněji dveře na trh práce.

Proč rázněji? Protože ženy na trhu práce blokuje často jejich nesebevědomí a jejich osobní mentální zeď, kvůli které ženy nevyhledávají takové výzvy, jak by mohly a tyto ženy pak nejsou moc proaktivní.



Je to škoda, protože šancí a výzev a příležitostí je kolem nás tolik – jen je třeba je využít.

Blogy, které jsou v této knize, jsou psány s radostí a upřímně. Berte je, jak chcete a jak potřebujete. Jako prostor pro zamyšlení se nad sebou, lehce edukativně i lehce zábavně. Berte moje blogy jako motivační a nakopávací texty, které vás možná mohou někde inspirovat a možná vám dodají energii a sílu pro váš osobní restart a pro to, zkusit se trochu více prodat a věřit si.

Vzkaz pro vás:

- **Berte mateřství jako příležitost.**
- **Každý okamžik je nový začátek.**
- **Dělejte všechno pro to, aby vás život bavil.**
- **Nebojte se zkoušet nové věci!** Každá nová zkušenost (ať je jakákoli) – vás obohatí!

ŽENY NA RODIČOVSKÉ: PŘIPRAVIT, K RESTARTU, POZOR, TEĎ!

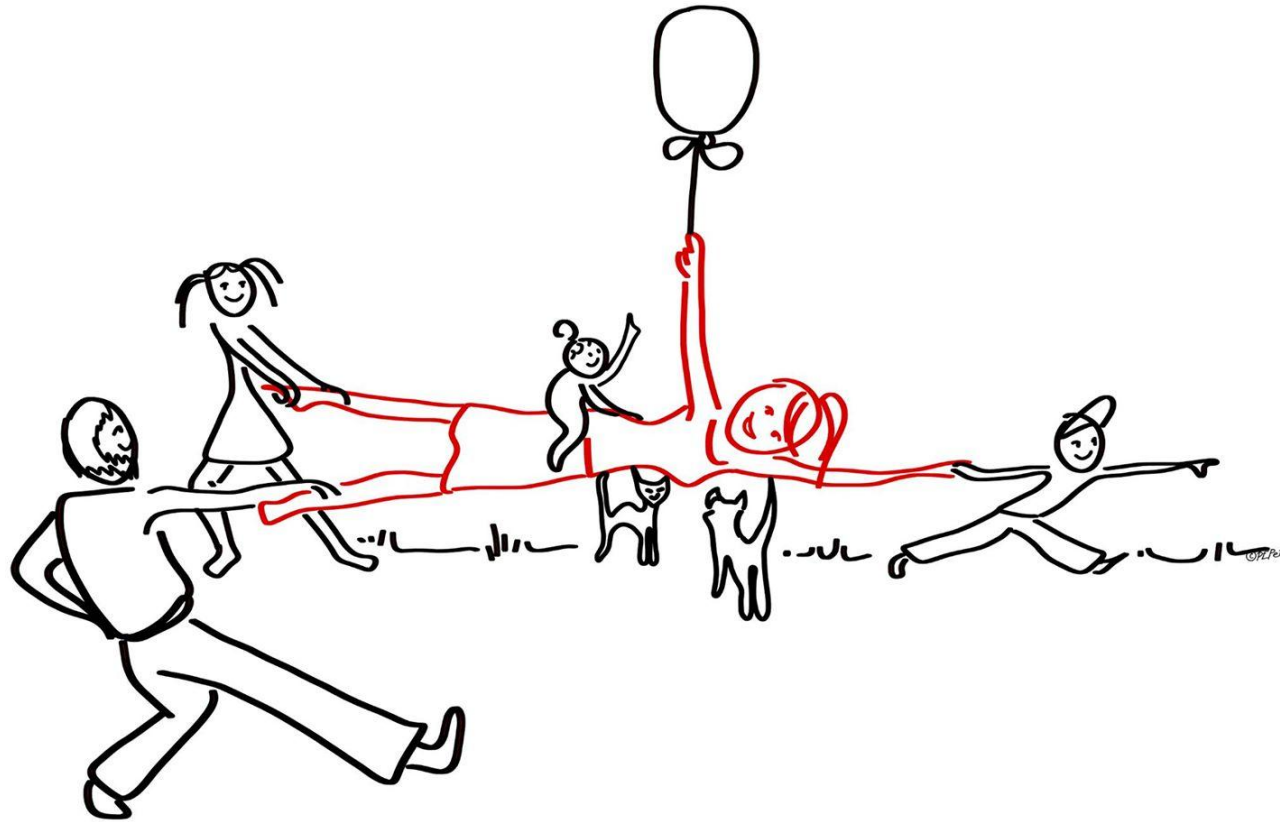
1

Proč? Staly jste se matkami, máte dítě, je to super, ale to neznamena, že vše se musí točit zákonitě jen kolem domácnosti, vaření, uklízení, krmení, přebalování, utírání atd... To pak není žádná pořádná dovolená. Nezapomínejte na sebe a **čas na mateřské/rodičovské dovolené věnujte také práci – práci na sobě samé.**

Pokud se totiž zamknete jen do své mateřské role a tři roky jste maminkou bez dalších zájmů, pak se ocitáte tak trošku v sociální izolaci a zákonitě se pak ptáte: „Co mám tomu trhu práce nabídnout? Vždyť jsem JENOM matka, vždyť NIC neznamena“ . Přesně tyto věty se často vyskytují v myslích žen-matek, které na mateřské dovolené ztrácí své sebevědomí. Ženy si pak často nevěří a neví jasně, zda a co pro zaměstnavatele znamenají.

Znamenáte, milé ženy, a znamenáte mnoho. Jen si musíte najít čas na sebe, abyste si to vůbec mohly uvědomit a zamyslet se nad sebou. A musíte tomu samy věřit tak, aby tomu věřili i zaměstnavatelé.

Jsem přesvědčená o tom, že každá žena má svoji cenu a každá může být přínosem pro naši společnost. Hlavně však jsem přesvědčená o tom, že by každá žena měla myslet na sebe a měla by se mít ráda taková, jaká je.



Pokud tedy stojíte ve svém životě na křižovatce a cítíte, že potřebujete RESTART, pak vězte, že **mateřská a rodičovská dovolená je pro restart ideální**. Berte mateřskou a rodičovskou dovolenou jako odrazový můstek, jako příležitost a čas pro sebe, pro networking, pro svůj osobní rozvoj, pro nalezení své vnitřní motivace, pro zodpovězení si klíčových otázek (Kdo jsem, CO chci, KAM jdu, CO mě baví, V ČEM se chci rozvíjet, KDE chci být užitečná...).

Myslete na to, že „není čas ztrácet čas“ a ani se nenadějte a rodičovská dovolená končí. Proto je třeba hned od začátku využívat tento čas pro přemýšlení o sobě, o svých plánech, cílech. **Času, který trávíte na rodičovské dovolené, využijte na maximum a doplňte si své znalosti, dovednosti, pracujte na svém dalším osobním rozvoji.** Pokud potřebujete dopilovat angličtinu, zlepšit se v komunikaci, naučit se tvořit webové stránky, psát blogy na témata, která vás baví – začněte teď hned a nečekejte na AŽ.

Vzkaz pro vás:

- Uvědomte si, že všechno začíná uvnitř vás a že **VY JSTE TA ZMĚNA.**
- **Nečekejte na „AŽ“** a nečekejte na lepší okamžik, protože ten nemusí nikdy přijít.
- **Pěstujte si zdravé pozitivní sobectví** – mějte se rády, pracujte na sobě, rozvíjejte se a myslete na to, že když budete šťastné a spokojené vy – budou šťastné a spokojené taky vaše rodiny – takže **BÝT šťastná = povinnost!**
- Uvědomte si, že **každá z vás jste originál a každá jste jedinečná** a že **mateřství přináší obrovské výhody:** máte jasně dané priority a jste efektivní.
- **Berte mateřskou a rodičovskou dovolenou jako příležitost** a zrestartujte se!

S ČÍM BOJUJÍ MATKY NA TRHU PRÁCE?

2

Trh práce je svým způsobem aréna a bavíme-li se o ženách matkách, které chtějí otevřít dveře na trh práce a uplatnit se na něm, musíme si uvědomit, že ženy na trhu práce čelí různým překážkám.

Překážek, kterým ženy matky čelí, je dost. Vyznáte se v nich?

Za vším můžeme hledat předsudky ze strany společnosti, institucí, zaměstnavatelů, rodiny, partnera. Ženám stojí v cestě plno vnějších bariér, pod kterými se skrývá nevstřícnost zaměstnavatelů vůči ženám (a ženám matkám zvláště), nedostatečné množství flexibilních úvazků, nedostatečné množství předškolních zařízení pro děti (které by nestály celý plat), v některých případech je to nedostatečná podpora rodiny, partnera.

Často se hovoří jen o těch vnějších bariérách a limitech, které ženskou profesní seberealizaci a kariéru brzdí v rozletu. **Je jich dost, ale existují bariéry ještě větší – ty jsou pro ženy mnohem nebezpečnější – protože jsou neviditelné – protože jsou vnitřní – protože jsou osobní.**

Je to vnitřní osobní mentální zeď, co ženy blokuje mnohem více. Nedůvěra v sebe samu, nesebevědomí, neproaktivita, nezájem... Ženy si musí uvědomit, že všechno mají ve svých rukou a že všechno začíná uvnitř nich samotných. Ženy se často bojí zeptat. Ženy jsou na sebe často přehnaně náročné. Ženy se často srovnávají s druhými. Ženy často neumí říct ne. Ženy často hodně pracují s domněnkami a spoustu věcí si tak domýšlí, než by se samy narovinu zeptaly. Ženy se často bojí vyjednávat. Ženy se často, díky nižšímu sebevědomí, neumí tak dobře prodat, jak by mohly.

Aby mohly ženy rázně otevřít dveře na trh práce a ukázat světu "tady jsem", potřebují se dobře znát – dobře znát své silné stránky a talenty, potřebují si opravdu věřit, potřebují se umět prosadit, potřebují se dobře prodat, potřebují si budovat silnou osobní značku, potřebují dobře a otevřeně komunikovat, potřebují umět pracovat s časem, potřebují umět delegovat, potřebují se inspirovat, potřebují sdílet, potřebují se motivovat, potřebují znát svoji cenu a potřebují se nebát.

A hlavně, **ženy potřebují být šťastné, spokojené, v pohodě a harmonii.** Protože když jsou spokojené a šťastné ony, jsou spokojené a šťastné i jejich rodiny. To je to hlavní, o čem tu běží. Když se ptám na svých přednáškách žen – KDY skutečně si budou připadat na trhu práce opravdu úspěšné, téměř nikdy ženy nezmiňují na prvním místě finance – vždy říkají: "úspěšná si na trhu práce budu připadat tehdy, když budu dělat to, co mě baví, kde se budu cítit šťastná, spokojená a budu mít čas na sebe a rodinu".

Milé ženy, byla bych moc ráda, abyste si uvědomily, že na trhu práce nebojujete vždy a za každých okolností pouze s vnějšími překážkami. Často vás nelimituje vnější okolí a nepochopení druhých, ale brzdí vás vaše osobní mentální zed', vaše nesebedůvěra a nesebevědomí. Často pak bojujete samy se sebou, a to vás stojí hodně energie. **Vaše energie je přitom velmi důležitá**, protože je to zároveň váš vnitřní motor a je základním zdrojem pro všechny vaše konání.

Vzkaz pro vás:

- Abyste mohly nastartovat, potřebujete vědět KDO (CO) vás brzdí v rozletu – **nezapomeňte na to, že naše vnitřní limity a osobní mentální zed' nás blokuje často více než překážky vnější.**
- **Nezatěžujte hlavu zbytečnými myšlenkami, nepracujte s domněnkami** a netrapte se věcmi, které neovlivníte.
- **Nebojte se zeptat** a mějte na paměti, že „není hloupých otázek, je hloupé se nezeptat“.
- **Nesrovnávejte se s jinými ženami**, stojí vás to hodně energie. **Uvědomte si, že vaše energie je váš vnitřní motor** a zdroj pro všechna vaše konání.
- Odpovězte si na otázku, co pro vás konkrétně znamená úspěch a kdy si budete připadat na trhu práce úspěšná?

O ŽENSKÝCH ŽIVOTNÍCH KŘIŽOVATKÁCH A MAPÁCH

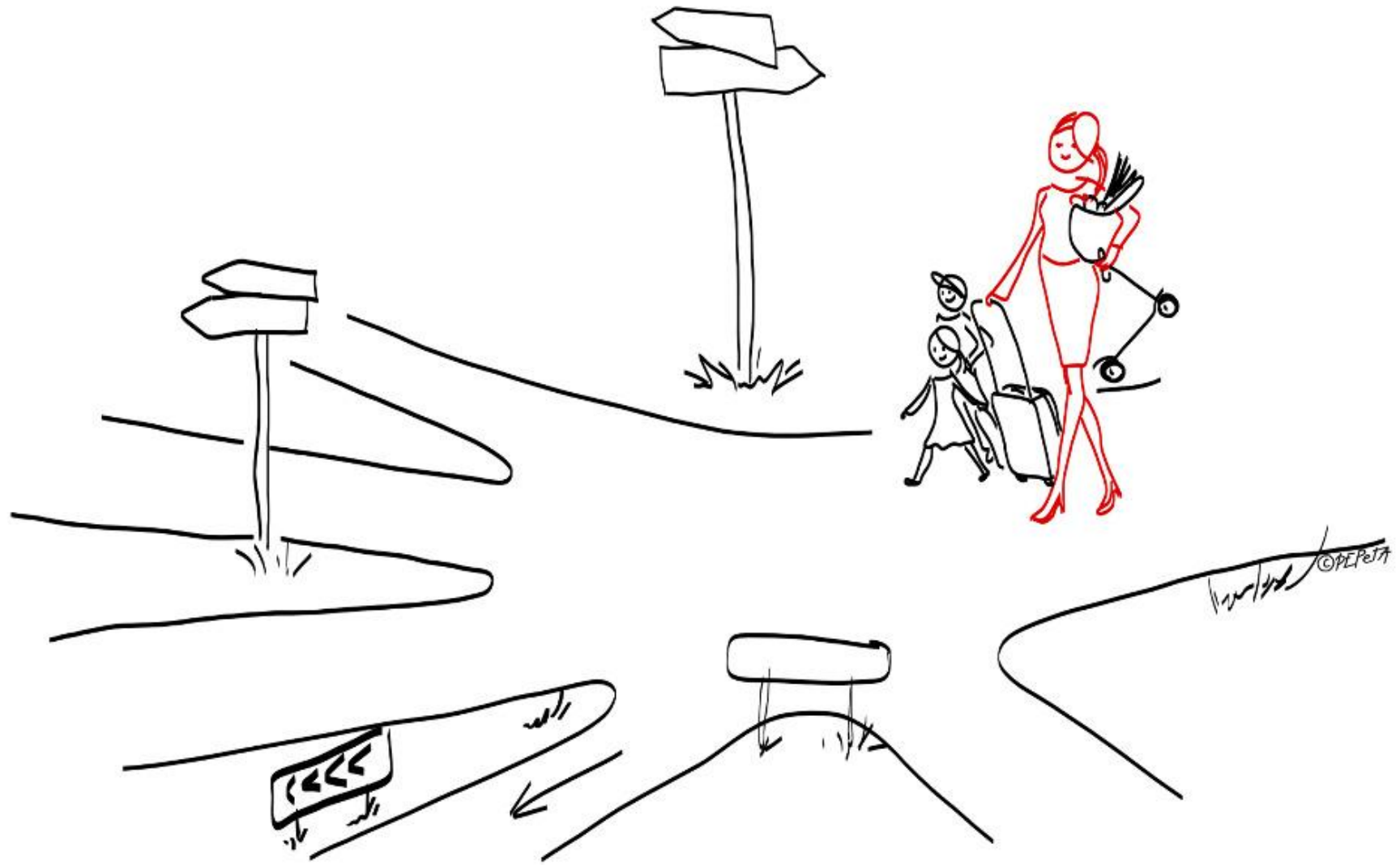
3

Ženy na mateřské/rodičovské dovolené, nebo těsně „po“ stojí často na křižovatce myšlení a rozhodování. Přemýšlejí o tom, jak sladí práci a rodinu, přemýšlí o sobě, o svých schopnostech, dovednostech, o svých snech. A přemýšlí o tom, jakým způsobem vstoupí na trh práce a jestli půjdou cestou zaměstnání či podnikání.

Co tedy poradit těm z vás, které stojíte na „křižovatce“ a nevíte, kudy dál?

V první řadě se zastavte, milé ženy, dostaňte se do klidu a nadechněte se. Právě ženy na mateřské/rodičovské dovolené nemají často čas, zastavit se, být chvíli jen sama se sebou, protože jedou v rychlíku, zvaném „život“ - pořád řeší děti, partnera, domácnost a všechen servis s tím spojený.

Vy, které stojíte na své životní křižovatce a chcete se někam vydat, doporučuji taky nečekat na AŽ momenty a neoddalovat rozhodnutí o sobě samé. Před samotným vykročením za nějakou profesní (sebe)realizací si vytvořte vaši osobní mapu, protože je dobré, abyste se důkladně (po)znaly, abyste si odpověděly si na klíčové otázky: KDO jsem, CO chci, KAM směřuji, ČEHO chci dosáhnout, JAKÉ mám cíle a priority. A měly byste si také věřit. **Věřit samy sobě a svým schopnostem a dovednostem a věřit tomu, co chcete v rámci profesního života dělat.**



Pokud se chcete na křižovatce vydat směrem „podnikání“ a chcete začít na rodičovské dovolené podnikat, je to ideální doba. Na rodičovské dovolené totiž můžete pracovat bez omezení a možná je tedy i samostatná výdělečná činnost. Pokud máte zajištěno hlídání, můžete v rámci podnikání pracovat na plný úvazek a přitom pobírat rodičovský příspěvek.

Určitě je vhodné brát podnikání vážně a vystoupit z komfortní zóny, zároveň však podnikání berte také jako hru, kdy není třeba stresovat se případným neúspěchem. Před startem podnikání je důležité uvědomit si své téma, svoji oblast, je třeba naučit se plánovat, mít sebedisciplínu, odvahu začít a být proaktivní. Důležité je také získat podporu od svých blízkých.

Pokud se chcete na křižovatce vydat směrem k zaměstnavateli, kde jste pracovaly před mateřskou dovolenou, pak je ideální se svým zaměstnavatelem komunikovat průběžně a být proaktivní. Doporučuji alespoň půl roku před plánovaným návratem vyvolat osobní schůzku se zaměstnavatelem, na kterou je důležité dobře se připravit a sepsat si cíle, kterých chcete dosáhnout.

Před schůzkou se zaměstnavatelem si také sepište, co vše jste v jeho dresu před mateřskou dovolenou vykonaly a „prodejte“ svoji zkušenost a úspěchy, kterých jste v práci dosáhly. Pokud to vaše pracovní pozice umožňuje, navrhněte zaměstnavateli například pružnou pracovní dobu, kdy budete mít možnost využívat například v některé dny home office, či budete moci pružit dle dohody.

Pokud nebudete moci využívat pružnou pracovní dobu, zkuste se se zaměstnavatelem domluvit na částečném úvazku či se aktivně zeptejte, jestli nejsou nějaké jiné možnosti zapojení se do pracovního procesu, třeba v rámci jiného oddělení, a to tak, abyste mohly sladit rodinný i pracovní život.

Vzkaz pro vás:

- Před tím, než se rozhodnete na křižovatce pro nějaký směr, musíte se dobře znát a vědět, KAM směřujete. **Vytvořte si vaši osobní mapu** a zaznamenejte si na ni odpovědi na otázky, KAM směřujete, CO chcete, ČEHO chcete dosáhnout, JAKÉ máte cíle a priority, i co bezpečně nechcete.
- **Věřte samy sobě** - svým schopnostem a dovednostem a získejte podporu od svých blízkých pro Vaše vykročení.
- **Pokud chcete začít podnikat**, zvažte své téma, svůj čas, své schopnosti, svůj talent, své prostředky, naučte se (sebe)řízení, plánování a time managementu.
- Pokud se chcete vrátit na své původní místo, pak **se zaměstnavatelem komunikujte a buďte proaktivní**, zjistěte si, na co máte nárok, naučte se používat argumenty, které podpoří vaše požadavky, **věřte si a nebojte se navrhnout různá řešení** pro váš návrat do pracovního procesu.

ŽENSKÉ SEBEVĚDOMÍ - CO ZNAMENÁ A PROČ JE DŮLEŽITÉ?

4

Sebevědomí je velké téma, milé ženy. Je třeba si uvědomit jeho důležitost v našem životě. Je potřeba si uvědomit, že zdravé sebevědomí potřebujete všechny pro to, abyste mohly přistupovat otevřeně a pozitivně ke všem životním výzvám. **Naše sebevědomí totiž určuje, do jaké míry si uvědomujeme své možnosti, své schopnosti, své dovednosti.** A protože naše **sebevědomí určuje, jak se hodnotíme a jak si věříme, jakým výzvám čelíme a „do čeho jdeme“**, je dobré na svém sebevědomí pracovat tak, abyste byly zdravě sebevědomé nejen v osobním životě, ale také na trhu práce.

Sebevědomí hraje klíčovou roli v utváření veškerých vztahů - k sobě samé, k partnerovi, k rodině, k přátelům, k (potenciálnímu) zaměstnavateli. A protože sebevědomí znamená jasné vědomí sebe sama a znamená také sebezpřijetí, nezapomeňte se sebou komunikovat, zamýšlet se nad sebou a udělat si audit své osobnosti. **Zanalyzujte sebe samu, zamyslete se nad tím, jaké máte silné stránky, v čem jste silná, a kde u sebe vidíte příležitosti?** Sebevědomí souvisí také se sebeuvědoměním, které lze nazvat „barometrem naší soudnosti“. Zamyslete se nad svou sebereflexí a přiznejte si i slabé stránky. Teprve když se důkladně zanalyzujete, zaměříte se na své silné stránky a uvědomíte si, v čem jste silná, můžete získat vnitřní klid a nadhled.

A právě vaše **sebeřijetí a sebeuvědomění, váš nadhled, vyrovnanost a klid v duši jsou základem pro zdravou sebeřuvěru.** Uvědomte si, že zdravá míra sebeuvědomí pozitivně ovlivňuje váš osobní i profesní život. Pokud jste zdravě sebeuvědomé, pak přistupujete otevřeně a pozitivně ke všem životním výzvám a rozšiřují se mantinely vašich možností. Najednou nic není nemožné a vy jasně cítíte, že dokážete to, co si dáte za cíl.

Míra vašeho (ne)sebeuvědomí ovlivňuje i to, jakým způsobem přistupujete k případnému neúspěchu. Nestresujte se už dopředu tím, že se něco nepodaří, že selžete. Myslete na to, že všichni jsme lidé a všichni máme nárok na to, dělat chyby. Stresové situace kolem nás nevymizí, co se ale může změnit je, že zvýšíte svoji odolnost proti stresu. Pokud máte zdravé sebeuvědomí a jste schopna s nadhledem a vyrovnaností přijmout sebe takovou, jaká jste, **pokud se máte ráda a vážíte si sama sebe, pak jste schopná odpustit sama sobě i případné chyby, kterých jste se dopustila.**

Pokud si myslíte, že máte sebeuvědomí nižší, třeba i právě kvůli jisté sociální izolaci na mateřské/rodičovské dovolené, pak vezte, že **na zvýšení sebeuvědomí lze neustále pracovat a lze jej posilovat.** Tipy a rady na zvýšení sebeuvědomí vám napíšu v některém z dalších blogů.

Vzkaz pro vás:

- **Sebevědomí znamená jasné vědomí sebe sama** a určuje, do jaké míry si uvědomujeme svoje možnosti a schopnosti.
- Sebevědomí znamená také **nadhled, vnitřní klid a vyrovnanost**.
- Zdravé **sebevědomí je důležité pro náš život, naše postoje, naše vztahy**.
- Zdravá míra sebevědomí pozitivně **ovlivňuje náš osobní i profesní život a to, jak přistupujeme k různým výzvam**.
- **Na zvyšování svého sebevědomí můžete neustále pracovat** a posilovat jej (i/právě na mateřské/rodičovské dovolené).

NEJVĚTŠÍ VLIV NA NAŠE SEBEVĚDOMÍ MAJÍ NAŠE MATKY

5

Sebevědomým se člověk nerodí, ale sebevědomým se člověk stává. Jinými slovy, narodíme se čisté, jako „tabula rasa“ a vyrůstáme pak v nějakém prostředí, které nás formuje a ovlivňuje. **Naše sebevědomí (a celá naše osobnost) se tak začíná formovat už od našeho dětství a ovlivňuje ho v průběhu celého našeho života spousta faktorů** – naše rodina, blízké osoby, prostředí, ve kterém vyrůstáme, školka a škola, náš partner, naše úspěchy či neúspěchy.

Největší vliv na naše sebevědomí však mají naše matky. Naše sebevědomí je hned v počátcích formováno tím, že velmi dobře od dětství vnímáme to, jak se naše maminka sama chová, jak sama sobě věří, jak se umí prosadit, jak se umí obhájit, jak věří nám samotným, jak nás podporuje či nepodporuje. Matky mají na naše sebevědomí obrovský vliv a jejich dobře míněné rady nás přímo či nepřímo (a tedy neviditelně) hodně ovlivňují.

Pokud svoji maminku vnímáte od dětství jako tu, která sama sobě nevěří, která nemá žádnou autoritu v rodině ani v práci a pokud vám maminka od mala dává najevo, že o vás a vašich schopnostech pochybuje a dává vám rady typu: kam by jsi se hnala, ty na tuto školu nemáš hlavu, sed' raději v koutě, podívej se na sebe – ty jsi se narodila jen pro rodinu, nikam se dopředu nervi, nesahej na to – znáš se, jak

všechno pokazíš, no jo – zase špatné vysvědčení, Ty jsi holt hloupá po mně, Ty chceš začít podnikat? No to nemůže dopadnout dobře... Pokud tyto věty slyšíte dnes a denně od dětství a v průběhu dospívání, pak tomu samy začínáte věřit a **sobě pak začínáte silně nevěřit.**

Pokud svoji maminku vnímáte od dětství naopak jako ženu, která si věří, která zkouší nové výzvy, která má respekt v práci i u partnera (tedy vašeho otce) a **pokud vás maminka plně podporuje, věří vám,** dodává vám víru v sebe, pokud vám říká: jdi a zkus to, proč bys to alespoň nezkusila, jsi dobrá, máš na to, kdo už jiný když ne ty... Pokud tyto věty slyšíte dnes a denně od mala, **pak tomu taky samy začínáte věřit a věříte především sobě samé.** Protože v tom přirozeně sebevědomém prostoru samy vyrůstáte a vnímáte pak zdravé sebevědomí a sebedůvěru jako něco přirozeného a samozřejmého.

At' slýcháváte od svých maminek jakékoli rady, většinou jsou vždy dobře míněné. Naše matky nás mají rády a myslí to s námi dobře, jen si neuvědomují, že některé „**dobře míněné rady**“ **nás jako osobnosti mohou nejen formovat, ale také deformovat.** Je důležité si uvědomit, co vše naši sebedůvěru brzdí a limituje, a je určitě vhodné pracovat na posilování své sebedůvěry.

Uvědomte si, že vy samy jste taky matkami a máte na budování sebevědomí svých dětí zásadní vliv. Vězte, že podpora a dodávání odvahy a sebedůvěry dává vašim dětem pevný základ do života. A mějte na paměti, že vaše děti vás vnímají (i podvědomě) stejně silně, jako jste vy vnímaly svoji matku. **Zamyslely jste se někdy nad tím, JAK vás vaše děti vidí?** CO by o vás řekly, kdybyste u toho nebyly?

Vzpomněla jsem si na film "Vzkaz v láhvi" a uvědomila jsem si, že i my můžeme občas pomyslný vzkaz v láhvi poslat. Některé ženy mají například často nevyřešený vztah se svoji maminkou a říká se, že ten nejsložitější vztah bývá často vztah matky a dcery.

Někdy je komunikace mezi matkami a dcerami složitější, někdy jsou některé věci nevyřešené, někdy jsou nevyřčené napořád. Myslím ale, že jaká je komunikace – jak hluboká, otevřená, upřímná – že takový je prostě vztah – i s maminkou.

Vzkaz (v lahvi) pro vás:

Dnes tedy, milé ženy, **zamyšlení pro nás všechny a jeden vzkaz (v lahvi) pro vás:** Pokud máme to štěstí, že ještě maminky máme a něco nemáme mezi sebou vyřešeno, **pojdme do toho a vyřešme to.** Pokud to nedokážeme, tak napišme mamince alespoň vzkaz a dejme ho do láhve. Třeba ho najde a přečte a obejmete se...

KAŽDÁ ŽENA BY MĚLA MÍT SVŮJ LIST HRDOSTI

6

„Máte ve svém okolí nějakou ženskou osobnost, které si skutečně vážíte?“ ptám se často na svých kurzech žen a dodávám: „Zamyslete se nad tím a pak mi řekněte, která žena to je a PROČ si ji vážíte“. Poté nastane vždy dlouhé ticho, ženy přemýšlejí, jakou ženskou osobnost ve svém okolí mají a proč si jí váží. Nakonec se nepřihlásí ani jedna a na můj dotaz proč, odpovídají, že žádnou ženu ve svém okolí, které by si skutečně vážily a která by byla skutečná osobnost, neznají.

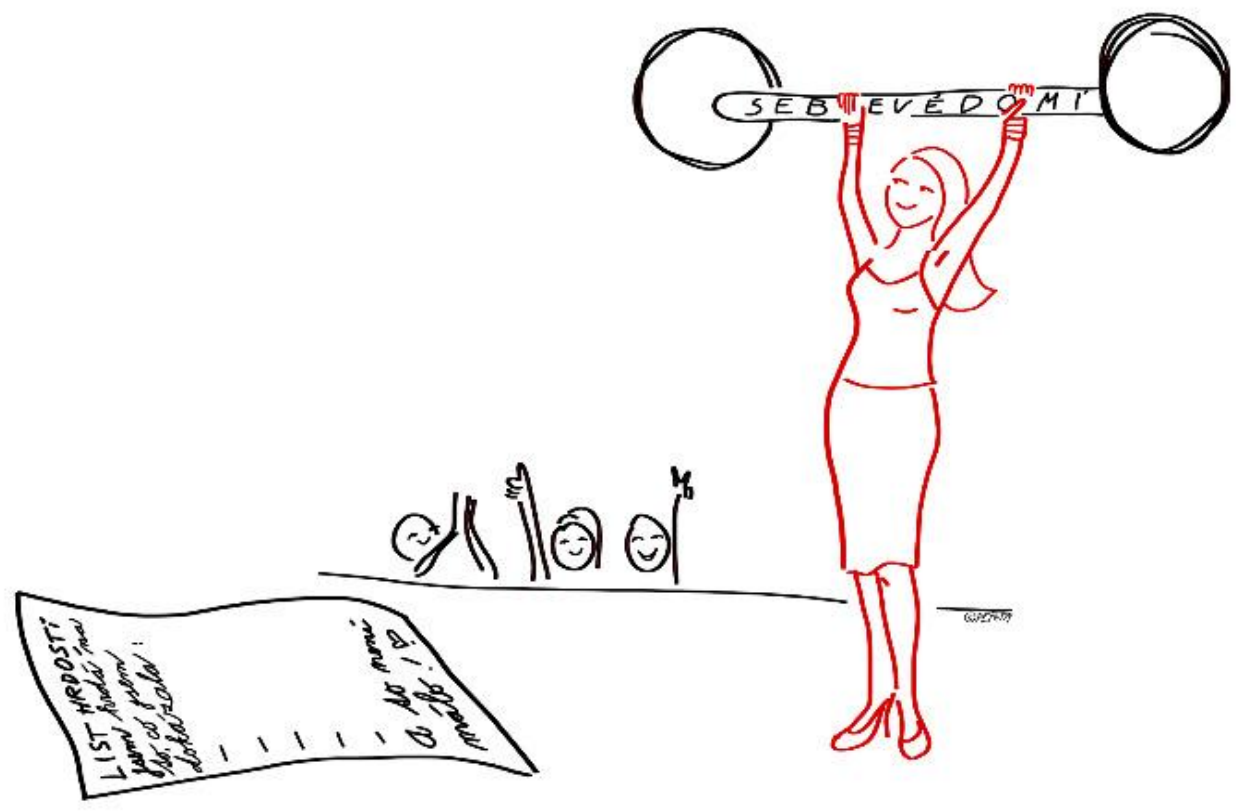
Milé ženy, garantuji vám, že **určitě znáte ženu, které si skutečně vážíte**. Měly byste ji tedy znát. Stačí se podívat do zrcadla. Jste to vy sama. Vy jste osobnost a **vy si musíte (měly byste si) samy sebe vážit**. Je to důležitý a nezbytný předpoklad pro to, abyste byly vyrovnané a věřily si. Když se každá podíváte do zrcadla, podíváte se sama sobě do očí a **ted' byste si měla říct, na co jste ve svém životě pyšná, co všechno jste dokázala a co už máte za sebou, co byste si řekla?**

Pokud jsou mezi vámi ženy, které při pohledu do zrcadla nevědí a nemohou si vzpomenout na nic, na co by byly pyšné, doporučuji vytvořit si **Osobní list hrdosti**. Napište si v bodech to, co se vám v životě (osobním, rodinném, pracovním) podařilo a na co jste skutečně pyšná. A mohou to být i (pro někoho) zdánlivé maličkosti, u kterých jen vy sama víte, co vás to stálo úsilí.

Zkuste napsat alespoň 5 bodů – na co jste ve svém životě hrdé? Pokud si na nic nebudete moci vzpomenout, zeptejte se třeba svých rodičů, svého partnera, svých dětí. Možná ten váš List hrdosti doplní a obohatí. A pak si ten List hrdosti dejte na viditelné místo, abyste se na něj mohla podívat, kdykoli budete potřebovat vaši sebedůvěru posílit. Uvidíte, že časem se ani dívat nepotřebujete, protože ten svůj List hrdosti budete mít v srdci a budete tomu jednoduše věřit.

Vzkaz pro vás, tentokrát v jednoduchých apelech:

- Važte si sebe sama!
- Podívejte se na sebe do zrcadla, jak byste se povzbudila?
- **Sestavte si svůj List hrdosti a věřte mu!**
- Zeptejte se svých nejbližších, co by doplnili do vašeho Listu hrdosti?
- Nebud'te pyšná jen na činy, které jste vykonala, **bud'te pyšná sama na sebe!**



PROČ JE DŮLEŽITÁ KOMUNIKACE?

1

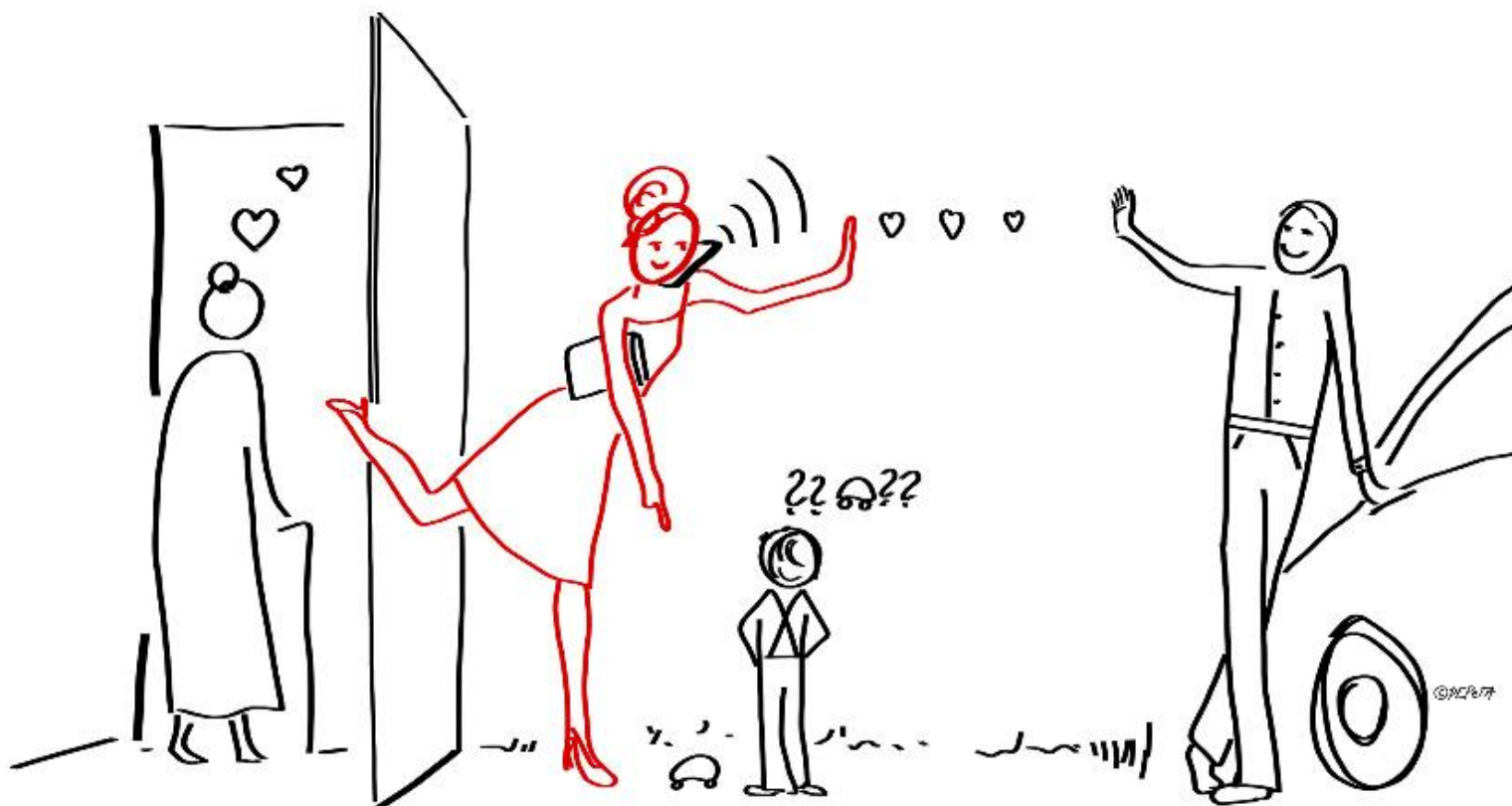
Komunikace je základ všeho, milé ženy. Jistě dobře víte, že „komunikujeme, i když nekomunikujeme“ – do komunikace patří nejen mluvení a psaní, ale také čtení, telefonování, naše vizáž, náš postoj, naše chování a činy. Pokud chceme v životě něčeho dosáhnout, ať už v oblasti osobní či profesní, musíme si uvědomit, že komunikace je prostě nezbytná. Mějte proto na paměti, že **komunikace je vaše nejsilnější zbraň ve vašem životě**. Ať děláte cokoli, tak vaše schopnost dobře, jasně, stručně, úderně a srozumitelně sdělit, o co vám jde, může znamenat **rozdíl mezi úspěchem a neúspěchem**.

Při jakékoli komunikaci myslete na to, že **důležité je vždy vědět, CO chcete sdělit, KOMU, JAK a ČEHO chcete docílit** (ano, komunikace je v jistém slova smyslu vždy manipulace, byť jemná).

Aby byla komunikace úspěšná, to jest, abyste byly schopny se domluvit, vyjednat si podmínky, dobře organizovat, dobře delegovat, dosáhnout cílů, které si vytyčíte, argumentovat, či budete úspěšné ve vyjednání kompromisu v situaci, která pro vás ze začátku vypadá úplně beznadějně, musíte ovládat (v rodinném i profesním životě) základní komunikační prvky.

Proto tedy:

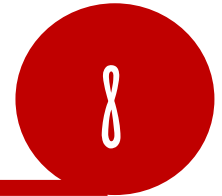
- **Pozorně naslouchajte** – aby byl váš rozhovor s partnerem, či rozhovor se zaměstnavatelem smysluplný, efektivní a užitečný, je dobré vždy pozorně naslouchat tomu druhému a je dobré naslouchat pozorně. Čím více pozorně nasloucháte, tím více se dozvíte a tím více a detailněji se můžete ptát.
- **Otevřeně se ptejte** - říká se, že otevřený dialog svět zvětšuje a monolog zmenšuje a bude na tom něco pravdy. Když se pozorně, empaticky a se zájmem ptáte, dozvíte se další nové a doplňující informace. Nebojte se pokládat otázky a mějte na paměti, že není hloupých otázek, ale je hloupé se nezeptat.
- **Reagujte a poskytněte zpětnou vazbu** – je důležité při rozhovoru přiměřeně reagovat, aby osoba, se kterou hovoříte, věděla, jak situaci vidíte vy a mohla následně zareagovat taky. A pozor – tu zpětnou vazbu nejen poskytněte, ale taky vyžádejte – od partnera, od zaměstnavatele, nebo od personalisty, který s vámi vedl přijímací pohovor.



Vzkaz pro vás:

- Mějte na paměti 3 klíčová slova, která jsou základem komunikace – **respekt, pokora a úcta.**
- Jednejte s druhými tak, jak chcete, aby druzí jednali s vámi.
- **Pozor na rétoriku a tón** – komunikací se vztahy mění - mohou se formovat, ale také deformovat – forma je stejně důležitá, jako obsah.
- Komunikace a vztahy spolu souvisí = platí tedy, že **jak otevřená, hluboká, upřímná je komunikace, která je založena na respektu a úctě – takový je zpravidla vztah** – otevřený, hluboký, upřímný, založený na respektu a úctě.

KOMUNIKACE SE ZAMĚSTNAVATELEM



Už jsem zmiňovala, že základem všeho je komunikace. **Komunikace souvisí také s tím, jak samy sebe prezentujeme**, protože už naším vystupováním na lidi nějak působíme a vytváříme nějaký dojem. Pro některé osoby je první dojem rozhodující a určitě je pravdivé rčení, že **nikdy nedostanete druhou šanci udělat první dojem**. To platí především u přijímacího pohovoru, když se například ucházíte o nové zaměstnání anebo se po rodičovské vracíte ke stávajícímu zaměstnavateli, ale vaším nadřízeným je nový šéf a člověk, který vás nezná.

Jak by ženy měly vystupovat na pracovním pohovoru a na co všechno by se měly připravit?

Milé ženy, ať se vracíte ke stávajícímu zaměstnavateli, či se chystáte absolvovat přijímací pohovor u zaměstnavatele nového, **vždy myslete na to, že důležitá je 100% příprava. Právě příprava vám dodá sebedůvěru** a klid do duše a vaše vystupování bude mnohem jistější.

Pokud se chystáte na přijímací pohovor k novému zaměstnavateli, důkladně si nastudujte webové stránky, připravte si otázky, které vás zajímají, a především se důkladně připravte vy sama. **Co vše můžete zaměstnavateli nabídnout a PROČ by si měl vybrat právě vás? Víte to? A věříte tomu?** Zaměstnavatele zajímají vaše schopnosti, dovednosti a zajímá je, jaká očekávání máte vy. To vše v rámci

své přípravy před pohovorem zohledněte. **Důkladné prostudování webových stránek vám může dodat informace, důležité například pro vaši argumentaci o vyjednávání flexibilních forem práce.** Pokud se ucházíte o práci ve firmě, která na svých webových stránkách otevřeně podporuje work-life balance politiku a avizuje svoji otevřenost k ženám – matkám, jistě toho můžete využít a asertivně se zeptat na tyto možnosti, které firma oficiálně avizuje.

Pokud se chcete vrátit ke svému stávajícímu zaměstnavateli, je dobré komunikovat s ním pravidelně v průběhu celé rodičovské dovolené. **Bud'te proaktivní a klidně se připomínejte, je dobré mít průběžný přehled o aktuálním životě firmy.** Co když se například v průběhu vaší rodičovské dovolené naskytne možnost podílet se v nějaké formě na nějakém firemním projektu, co když se naskytne nějaká zajímavá příležitost? **A příležitosti je třeba vždy využít,** milé ženy.

Před osobní schůzkou se zaměstnavatelem, kde budete dojednávat podmínky pro váš návrat, **bud'te tedy maximálně připravená, mějte sepsány argumenty, které vás podpoří, a sepište si cíle, kterých chcete v jednání se zaměstnavatelem dosáhnout.** Tato důkladná příprava podpoří vaši snahu začlenit se zpět do pracovního procesu tak, abyste mohla sladit také rodinu a práci. Sepište si v bodech, co vše jste v minulosti pro firmu udělala, v čem jste byla úspěšná a proč by vám měli vyjít vstříc. Pokud je i po letech rodičovské, kdy se chcete vrátit k zaměstnavateli, ve firmě člověk, který vás zná a může dodat reference na vaši práci, je to další plus pro vás.

Pro zaměstnavatele znamenáte – jako zaměstnankyně, která firmu zná a má dobré reference – výhodu a úsporu peněz, protože firma nemusí dávat peníze na inzerci, nemusí draze zaučovat nového člověka a nemusí čekat, jak se ten nový člověk ve firmě projeví.

Sepište si také cíle, kterých chcete v jednání se zaměstnavatelem dosáhnout a sepíšte si, jaké benefity zaměstnavateli přinášíte. Vždy to bude minimálně vaše osobní prokazatelná transparentní historie ve smyslu XY odpracovaných let v dresu zaměstnavatele, vaše důvěryhodnost, znalost firemního prostředí, skutečnost, že vás firma zná jako člověka a osobnost a ví, co od vás může čekat.

Vzkaz pro vás:

- **Nikdy nedostanete druhou šanci udělat první dojem.**
- Před přijímacím pohovorem je **důležitá 100% příprava** (dodá vám sebedůvěru a klid do duše😊).
- **Dejte si na papír**, CO můžete svému zaměstnavateli nabídnout, sepíšte si vaše silné stránky – navíc to **nestačí jen napsat, ale musíte tomu věřit!**
- Sepište si cíle, kterých chcete při jednání se zaměstnavatelem dosáhnout.
- **Věřte si, milé ženy!** (platí, že když samy v sebe nevěříte, kdo jiný má ve vás věřit?)

VŠECHNO ZAČÍNÁ VE VÁS SAMÝCH

- ANEB O MOTIVACI A SILNÉM HNACÍM MOTORU

9

Pokud cítíte, že chcete či potřebujete na/po rodičovské dovolené nějakou změnu ve svém životě, chcete se realizovat, chcete studovat či máte chuť začít podnikat, pak začněte a nečekejte na AŽ. Objevte svoji motivaci a začněte. Pokud svá rozhodnutí, jednání a činy odsouváte na „až pak momenty“ (až odkojím, až skončí léto, až nakoupím na Vánoce, až se rozhodnu, až se poradím, až...) – pak nemusíte začít vůbec a čas přitom utíká. A to je škoda, protože čas na mateřské/rodičovské dovolené je ideálním časem pro práci na sobě samé, pro svůj osobní rozvoj.

Jak jste na tom vy, milé ženy? Otálíte, odkládáte, odsouváte, děláte raději XY jiných méně důležitých věcí a chybí vám potřebná energie? Pak vám chybí ta správná motivace a ta je, milé ženy, potřeba. Platí, že **motivace úzce souvisí s výkonností člověka.**

Co je pro motivaci zásadní? Nadšení a sebedůvěra.

Motivace je vnitřní pohnutka, která podněcuje jednání člověka. **Motivace je silný hnací motor, energie, silná touha a někdy i strach.** Základem motivace je motiv, pohnutka – co je TO, co vás vede k akci samotné? Abyste se mohly dát do díla, musíte mít silnou motivaci, musíte chtít, musíte si věřit a musíte si říct „Dokážu to a udělám to!“

Milé ženy, všechno, co děláme, děláme z nějakých pohnutek. Pokud se bavíme o osobním rozvoji a o znovuzařazení do pracovního procesu, pak myslete na to, že základem je vždy nadšení pro danou věc. Když jste do něčeho zapálená a něco moc chcete, vaše energie se napne tím směrem a vy jedete a vyvíjíte vaše činnosti a aktivity na max, abyste dosáhla úspěchu.

Platí tedy rovnice **nadšení pro něco + energie + zapálení = velká motivace = velký výkon.**

Co je „ta vaše“ motivace?

Milé ženy, zamyslete se nad tím, CO je právě ta vaše motivace pro uskutečnění nějakého pracovního či studijního snu. Pokud tápete, pokud se vám honí hlavou milion myšlenek a vy nevíte, jak to uchopit, nakreslete si myšlenkovou mapu – napište si klíčová slova vašich snů, hodnot, silných stránek, talentů a kreslete si přitom obrázky, symboly, piktogramy. Zkuste se podívat se na svůj život z ptačí perspektivy.



Myslete na to, že všechno začíná uvnitř vás samotných, rozhodnutí, CO ve svém životě chcete, CO ve svém životě nechcete, vaše motivace, vaše konání a vaše činy. **Jaké si to uděláme, takové to máme.**

A jakou motivaci mám pro svou práci já? Nejsou to žádné body, žádné nalepené papírky kolem počítače, kde mám napsány priority a top priority. Moje osobní motivace – můj vnitřní hnací motor a moje energie je v mém srdci. Jsou to moje dcery – chci jim být příkladem, chci, aby na mě byly pyšné, aby viděly tu proaktivitu a nadšení a radost ze života. Chci mít na ně čas – z nich čerpám sílu, energii, vnitřní klid a s nimi všechno dokážu. **Nastartovala jsem svůj život pořádně až s nimi a ony jsou ta energie, která mě pohání dále.** V práci se snažím dělat to, co mě baví a pro co jsem nadšená - dělám to pak s obrovskou chutí a energií a hlavně efektivně, kdy jsem v krátkém čase schopna udělat hodně věcí.

Vzkaz pro vás:

- Zamyslete se nad vaší motivací. CO je TO, co vás vede k akci?
- Pamatujte si rovnici pro úspěšnou motivaci: **Nadšení pro něco + energie + zapálení = velká motivace.**

ŽENY A VĚCI VEŘEJNÉ

- ANEB JAK BÝT UŽITEČNÁ V MÍSTĚ, KDE ŽIJETE?

10

Tento blog je pro ženy, které jsou na mateřské/rodičovské dovolené a chtějí se nějak realizovat, ale zatím (třeba) nevědí jak. **Milé ženy, dívejte se kolem sebe a využívejte všechny příležitosti.** Příležitosti jsou totiž všude kolem nás a platí, že i překážka je příležitost.

Na mateřské/rodičovské dovolené je (pro to, abyste se neocitly v sociální izolaci) důležitý kontakt s lidmi - hodí se networking – síťování – komunikace. **Pokud máte zdravou sebedůvěru, opravdovou chuť začít něco dělat v místě, kde bydlíte a máte nápad, jak se zapojit do místního, veřejného dění – tak na nic nečekejte a zaklepejte na dveře vašeho úřadu.**

Pokud budete mít štěstí na osobu, která je otevřena kreativním nápadům místních osob, můžete začít realizovat spoustu akcí a aktivit a kdo ví – třeba si najdete v místě bydliště rovnou i zaměstnání. A pokud ne? Pak můžete být spokojená s tím, že jste užitečná pro své okolí a že zpříjemňujete ostatním i sama sobě místo, kde žijete – a to přece není málo.

Tipy a inspirace pro ty, které se chcete realizovat v místě vašeho bydliště a nevíte, jak začít a jak postupovat:

- Prostudujte si pořádně webové stránky vašeho úřadu a podívejte se taky na veřejné dokumenty, které úřad na svých webových stránkách musí mít (nebo by alespoň mít měl). Chybět by tam neměl Střednědobý plán sociálních služeb, kde si můžete přečíst všechny důležité informace o obci, kde žijete a přečíst si aktuální priority vaší obce které ve svém plánu uveřejňuje.
- V prioritách obce je často uvedena podpora rodinné a sociální politiky, např. komunikace s občany, rozvoj mateřských center, podpora místních seniorů, podpora místních komunit.
- Zamyslete se nad oblastí, která by vás nejvíce bavila, seděla vám, a kde můžete být nejvíce užitečná.
- Napojte se na místní pracovní skupiny pro děti a mládež a pro seniory, ty jsou veřejné a můžete se (jako občanka) účastnit pravidelných setkání (bývají většinou jednou do měsíce). Na těchto setkáních jsou klíčoví lidé – radní pro danou oblast, osoby ze sociálního odboru, vedoucí místních příspěvkových organizací a další osoby – máte jedinečnou možnost se zde seznámit, veřejně vystoupit s nápadem, diskutovat.
- Pakliže máte jasnou myšlenku a chcete s ní vystoupit veřejně – vykomunikujte si místo a čas na úřadě a nabídněte jim svoje služby.

- Pokud se to podaří a vy tak budete mít šanci se konečně angažovat, například: pořádat pravidelný bazar pro maminky, docházet jednou měsíčně za seniory, vystupovat v místní ZŠ s tematikou výživového poradenství, pořádat kurzy kreslení či keramiky v místním azylovém domově pro opuštěné matky, koordinovat pomoc pro místní dětský domov či jiné záslužné a užitečné aktivity, bude to skvělý počin pro okolí, výborný pocit a nové zkušenosti pro vás – vy se budete realizovat na mateřské/rodičovské dovolené, budete užitečná, obohatí vás to, získáte další zkušenosti...
- Nezapomeňte na to, že klíčová je sebedůvěra a vaše KOMUNIKACE – jasná, srozumitelná, asertivní, dynamická – **měly byste si věřit, abyste mohly přesvědčit ostatní.**

Vzkaz pro vás:

- **Nebojte se a zaklepejte** na dveře vašeho úřadu.
- **Nebojte se zeptat** na všechno, co vás zajímá.
- **Zapojte se do veřejného dění** v místě, kde žijete.
- Pokud budete potřebovat s čímkoli poradit, **přijed'te za mnou do Prahy Uhříněvsi**. Tady, v místě svého bydliště, vedu 2x do měsíce Poradnu pro ženy a Kariérní poradnu zdarma.

CO ZNAMENÁ OSOBNÍ ZNAČKA A PROČ SI JI BUDOVAT?

11

Milé ženy, jistě víte, že pokud se má zboží, produkt, služba dobře prodávat a pokud si má získat důvěru zákazníků, je třeba udělat tomu dobrý marketing a PR a je třeba pracovat cíleně a dlouhodobě na budování pověsti. Určitě znáte spoustu dobrých a kvalitních produktů, ke kterým máte důvěru, které vyhledáváte a kupujete si je „na jistotu“. Jistě jste schopny vyjmenovat několik značek, kterým věříte.

Pokud se bavíme o trhu práce a o tom, jak se na něj začlenit, představte si samu sebe jako ten nejdůležitější produkt. Představte si samu sebe jako produkt, který na trhu práce chcete a potřebujete dobře prodat a odpovězte si na tyto otázky: *Co vše nabízím? Jak moc jsem kvalitní? Vzbuzuji důvěru? Jaká je moje cena? Jaká je moje konkurence? Jaká pověst mě provází? Co chci, aby si lidé o mě říkali, když se zmíní mé jméno? Co si o mě lidé říkají teď? Jak se chci prezentovat okolí? Jaké stopy (i virtuální) jsem dosud za sebou zanechala?*

Už v samotných odpovědích objevíte, jak na tom jste. Poznáte, jestli se znáte, poznáte, jestli si věříte, poznáte, jestli umíte vyjmenovat své dovednosti a schopnosti, poznáte, jestli znáte svoji cenu. Hlavně pak poznáte, jak silná je vaše osobní značka a kde je vaše současná pozice.

Co tedy přesně vyjadřuje termín osobní značka?

Pod pojmem osobní značka si můžeme představit **naši pověst, naše osobní „PR“, naši reputaci, která nás odlišuje a prodává. Je to naše aura, charisma, náš „esprit“.** Je to to, co si lidé o nás povídají, když nejsme v místnosti. Naši osobní značku tvoří naše síla osobnosti, naše komunikace, naše chování, naše jednání, naše činy, naše sebe prezentace i **naše energie.**

Proč si osobní značku budovat? Abyste byly čitelné a srozumitelné pro okolí i zaměstnavatele

- Pokud pracujete vědomě na budování své osobní značky, pak pracujete vědomě na svém osobním/profesionálním rozvoji.
- Posunujete se tam, kde chcete být.
- Okolí vás zaregistruje, získá o vás povědomí.
- Ve svém oboru začnete získávat skutečné uznání.
- Více se prodáte a máte větší šanci uspět na trhu práce.
- Získáváte respekt.
- Budujete si cíleně vaši dobrou pověst a vzbuzujete pocit jistoty, kvality.
- Jste více spokojená sama se sebou a získáváte zdravé sebevědomí.
- Vzbuzujete pozitivní emoce a dobrý pocit.

Milé ženy, myslete na to, že osobní značka se buduje dlouho a těžce, lehce jí jde však zničit či ztratit. A taky myslete na to, že „není malých značek“, ale jsou značky kvalitní a nekvalitní a jsou značky silné a slabé. Pokud chcete mít silnou značku a mít větší vliv na okolí, musíte mít silné a jasné názory i odvahu vystoupit z jisté anonymity.

Vzkaz pro vás:

- **Budujte si osobní značku** – budete tak srozumitelné a čitelné pro okolí.
- Vaše osobní značka vás na trhu práce může odlišit.
- Zamyslete se nad tím, **jaké je „vaše kouzlo“ a co „navíc“ přinášíte** okolí.

BUDOVÁNÍ OSOBNÍ ZNAČKY KROK ZA KROKEM

12

Rozhodly jste se na sobě pracovat? Rozhodly jste se, že zvýšíte své šance na trhu práce a že o sobě dáte pořádně vědět?

To děláte, milé ženy, určitě dobře. Už v některém z mých prvních blogů jsem psala, že mateřská a rodičovská dovolená je ideální pro váš osobní (re)start. **Čas, kdy jste na „dovolené“ s dětmi je ideálním odrazovým můstek pro vás všechny.** Je efektivní, pracovat na „dovolené“ na sobě samé a tento čas využívat pro budování své značky a budování svých vztahů.

JAK začít budovat svoji osobní značku?

Předtím, než vůbec začnete, milé ženy, se přijměte. Uvědomte si, že jste skvělé právě takové, **jaké jste a právě v tomto okamžiku. Uvědomte si, že každý okamžik je nový začátek.** Před samotným startem se tedy zamyslete nad tím: KDO jste a CO chcete. Myslete na to, že vaše osobní značka by měla vycházet také z temperamentu, snů, cílů a plánů, z vašeho vzdělání a sebevědomí. **Kam se chcete v profesní oblasti ubírat? Co vás baví a naplňuje? V čem jste silná?** To vše ve své strategii pro budování vaší značky zohledněte.

Pravidlo, které mějte na paměti: **Nesrovnávejte se s ostatními ženami.** Srovnávání je cesta do pekel, kdy můžete získat jen dva pocity – pocit nadřazenosti, či podřazenosti (zpravidla to druhé). Jiné ženy vás mohou inspirovat, motivovat, mentorovat, neustálé srovnávání se ale není na místě. Při stylizování se do někoho jiného ztrácíte svoji identitu a autenticitu, a to je škoda. **Pracujte tedy s tím, „co“ máte.**

Krok za krokem k vaší osobní značce

- **Krok č. 1: Určete si jasně svoji pozici a buďte si značku tím směrem.**

Ujasněte si, KAM (KDE) chcete být zařazeny. Kam chcete, aby si vás lidé v pracovním světě zařadili? Chcete být účetní? Podnikatelka se šperky? Výživová poradkyně? Realitní makléřka? Administrativní pracovnice?...

- **Krok č. 2: Poznejte dobře samu sebe.**

Když je vám jasně daná vaše pozice na trhu práce, ujasněte si vaše přednosti a silné stránky. Čím se odlišujete od konkurence a co NAVÍC můžete nabídnout?

- **Krok č. 3: Pracujte na svém vystupování, sebevědomí, autenticitě.**

Když je vám jasně daná vaše pozice, když jasně víte, ČÍM se odlišujete a v čem jste jedinečná, pak začněte pracovat na svém vystupování a autentické komunikaci - budování vaší osobní značky musí zapadat do vaší přirozenosti, do vašeho skutečného „já“.

- **Krok č. 4: Ve své značce se musíte cítit dobře – myslete na emoce.**

Myslete na to, že vám musí být při budování vaší značky dobře – důležité jsou emoce, které vy cítíte a které také vyvoláváte v druhých. A připomínám – následujte svoji přirozenost, protože, v čem jste přirozené, v tom jste dobré. Pokud budete vaši značku proti „vašemu já“, brzy sebe a svou značku začnete nenávidět.

- **Krok č. 5: Komunikujte a dejte o sobě vědět!**

Pokud máte jasno, KDE chcete být, V ČEM jste silná, JAKÉ vzbuzujete emoce, povědomí, JAKÝ vzbuzujete respekt a CO chcete u své osoby prodat, začněte více komunikovat. **Do své komunikace zapracujte všechnu vaši snahu, poznání, cíle, kterých chcete dosáhnout, energii, autenticitu.** Vstupte s větší razancí na sociální sítě, vytvořte si originální a autentický životopis či videovizitku. Pracujte na své rétorice a vyzkoušejte si před zrcadlem či kamarádkami vaši sebe prezentaci. Pěstujte networking a spojte se s ostatními ženami, sdílejte své zkušenosti.

Vzkaz pro vás:

- Nezapomeňte na to, že v tom co děláte, musíte být skutečně dobré, proto na sobě neustále pracujte.
- **Skutečná značka, která MÁ HODNOTU, se nebuduje jen na facebooku, ale SKUTEČNÝMI činy a konkrétní akcí – tedy tím, co skutečně lidem přinášíte a co skutečně děláte.**
- **Začněte právě teď!**

O SÍLE PARTNERSKÉ, TOLERANCI A SMYSLU PRO HUMOR

13

Matky malých dětí znají dobře ten pocit „nicnestíhačství“. Tzv. „dovolená“ znamená **celodenní kolotoč a snoubení XY rolí**. Jsme matky, manželky, uklízečky, kuchařky, taxikářky, zahradnice, venčitelky, dcery, vnučky. Jsme servis pro všechny a stíháme vše, co musíme. Často však nestíháme to, co chceme. Nemáme čas být samy se sebou. Nemáme čas na komunikaci se sebou, s partnerem.

At' děláte cokoli, síla partnerského vztahu a pocit, že se máte o koho opřít a že máte podporu těch nejbližších, je ten největší zdroj vaší energie. Proto se vyplatí do partnerského vztahu investovat svůj čas, chuť, energii, komunikaci i pozitivní mysl. A to hned od začátku. A průběžně. A pořád.

Na komunikaci a vztah s partnerem totiž mají vliv také určité životní etapy, kterými procházíme a které mohou být náročné. Patří sem určitě narození dítěte, mateřská/rodičovská dovolená a návrat ženy do práce po rodičovské dovolené.

Je důležité mluvit, mluvit, mluvit – o všem. O chodu domácnosti, o dětech, o financích, o společných plánech, o svých snech, o svých pocitech, o své lásce, o svém vztahu. A pozor na domněnky, se kterými my ženy občas rády pracujeme.

„Však on mi můj muž nic nemusí říkat, já stejně vím, co si myslí, to nemá cenu se s ním ani bavit“, řekla mi nedávno jedna žena. A to je chyba – nepracujte s domněnkami. **Vždycky má cenu se se svým partnerem bavit – myslete na to, že váš vztah má taky cenu.** Jedině, když se jej otevřeně ptáte (a on se ptá otevřeně vás), jedině když mu opravdu nasloucháte a snažíte se ho pochopit (a on naslouchá vám a snaží se vás pochopit), jedině tak zjistíte, co chce a potřebuje a o čem sní váš muž (a jedině tak zjistí váš muž, co chcete a potřebujete a o čem sníte vy).

Připomínám, že **jak otevřená a hluboká je vaše komunikace – tak otevřený a hluboký je váš vztah.**

Milé ženy, nezapomeňte, že pracovat na sobě, svém osobním a profesním rozvoji je sice důležité, ale **pracovat na partnerském vztahu a komunikaci a pohodě – ještě důležitější.** Teprve, když cítíte partnerskou sílu a víte bezpečně, že se máte o koho opřít, získáváte pevný základ a pevnou půdu pod nohama. **Lépe se pak můžete „rozběhnout“ do světa a „odrazit“ se od země a zkoušet věci,** které vás baví, zajímají. Ve vašem srdci, ve vaší duši, ve vaší rodině pak vládne láska, respekt a pohoda a to je to nejvíc, nejen pro vás a partnera, ale taky pro vaše děti.



Vzkaz pro vás:

- **Mluvte se svým mužem**, nejen o rodině a dětech, ale také o svých snech a plánech a **především o svých pocitech**.
- Řekněte svému muži, čeho si na něm ceníte a pro co si jej vážíte a poproste jej, aby to řekl i on Vám (je krásné to slyšet nahlas – zvyšuje to sebevědomí a vztahu to jistě neublíží – naopak).
- Pokud je partner nekomunikativní „od přírody“ a je spíše introvert, pak mu **hlavně buďte nablízku**, dávejte mu na vědomí, že vám může důvěřovat a že jste tady vždy pro něj.
- **Klíčová slova pro vás:** respekt, úcta, nadhled, tolerance, smysl pro humor, empatie.
- **Klíčová slova pro Vašeho muže:** respekt, úcta, nadhled, tolerance, smysl pro humor, empatie.

O ŽENSKÉ ENERGII A LIFE MANAGEMENTU

14

Milé ženy, tento blog věnuji ženské energii a Life managementu. Proč? Jsme totiž manažerkami našich rodin a to znamená, že **Life management (další krok ve vývoji time managementu), je pro nás všechny důležitý – abychom byly plné energie, abychom měly sílu, abychom byly v pohodě, abychom všechno zvládly, abychom se ne(z)hroutily.**

Teď otázka na vás, milé ženy. Jak stíháte koordinovat vaši rodinu? Stíháte všechno, co musíte? Stíháte všechno, co chcete? Máte čas na sebe? Máte čas na partnera? Máte dost energie na všechno, co děláte? Life management je způsob organizace a plánování vlastního (osobního, rodinného a profesního) života a samotné řízení času posouvá do nové roviny, a to – jak řídit a organizovat svůj vlastní život komplexně. **Pokud zvládáte Life management úspěšně, pak je ve všech oblastech vašeho života skutečná rovnováha, kdy vaše tělo, duše, myšlení i konání je v harmonii a vy máte dost energie na vše, co potřebujete a chcete stihnout.**

Pokud čtete tento blog vy ženy, které nestíháte všechno, co chcete a potřebujete, a pokud cítíte, že jste bez energie a bez nadšení, pak vězte, že vše se dá napravit. Začnu opět větou: „Vše začíná uvnitř vás samotných“😊.

Mějte na paměti, že:

- Ve všem, o čem přemýšlíte, co plánujete a co děláte – **POZOR na vaši osobní životní rovnováhu.**
- **Pokud víte, co chcete, a pokud si zatím stojíte = lépe realizujete svoji vlastní cestu, která vychází z vašich hodnot, vašeho (sebe)poznání, vašich silných stránek, vašich možností i vašich zájmů.**

Základem všeho je vaše energie, která vychází z vašeho zdraví a vaší psychické/fyzické kondice. Právě psychická a fyzická energie je základním zdrojem pro veškeré vaše myšlení, jednání, konání – pro váš život.

Pokud chcete svoji energii rozproudit více, odpovězte nejprve na těchto 7 otázek:

1. CO, KDO je zdrojem vaší energie?
2. KDE energii berete a KDE energii ztrácíte?
3. JAK se staráte o své zdraví?
4. JAK upevňujete svoji fyzickou a psychickou kondici?
5. JAK relaxujete?
6. JAKÝ máte jídelníček?
7. JAKÝ je váš životní styl?

Tak jak, dámy? Co vám vaše odpovědi řekly? A jak tedy budete postupovat dále? **Doporučuji všem ženám, aby si našly ten svůj akumulátor ženské energie.** Ženská energie je důležitá, přitom je stále skoro zadarmo, měla by podražít alespoň o 100%.

Vzkaz pro vás:

- **Sežeňte si svůj osobní akumulátor** na bezpečné dobití vašich vlastních baterek.
- Najděte si na sebe čas a **povinně se “hod’te” do psychické a fyzické pohody.**
- Mějte na paměti, že **když budete v pohodě a fit vy – budou v pohodě a fit i vaše rodiny.**

O PREZENTACI „NA STOJÁKA“ - ANEB STAND-UP PREZENTACE

15

Komunikace, rétorika, prezentace a sebezprezentace - existuje velké množství kurzů na toto téma, často to ale nejsou kurzy účinné, protože jsou nepřirozené. Je to jen teorie o tom, jak máte stát, kam se dívat a že na slidu máte mít maximálně 3-5 bodů, abyste zaujaly. Tohle ale zdaleka nestačí – takhle nezaujmete, takhle se neodlišíte, takhle spíše jen zapadnete...

Přitom je to vlastně jednoduché. Správné komunikaci se můžete naučit všechny. Je to vaše zbraň v osobní i pracovní oblasti a díky vaší komunikaci si budete taky svoje PR a svůj (i osobní) marketing.

Jako žena i jako podnikatelka vím, že komunikace je alfa a omega všeho a že ta schopnost JASNĚ, STRUČNĚ, ZAJÍMAVĚ a ENERGIČKY sdělit, o co vám jde, přímo ovlivňuje vaše osobní i pracovní (ne)úspěchy.

Pokud se chcete někde předvést, něco odprezentovat před větší skupinkou osob, nějak se odlišit, zařídit, aby si zapamatovali zrovna vás, pak vezměte v potaz níže uvedené:

- 1. Buďte sebevědomé** - budujte si sebevědomí, udržujte si ho. To pravé, zdravé sebevědomí = odvaha, vyrovnanost, vnitřní klid a vnitřní síla, kdy jste si vědomy toho, co znamenáte, co už jste zvládly = klíčový prvek pro úspěšnou komunikaci!
- 2. Forma je často důležitější než obsah** – vy, jako prezentující, jste důležitější, než to, co prezentujete – nečtěte teoretické manuály o tom, jak komunikovat a jak si připravovat prezentaci - uvědomte si, že vy jste ta hlavní síla.
- 3. Jednoduchost a srozumitelnost jako základ** - na slidu (pokud už jej máte) stačí jen pár klíčových slov, ze kterých musí být vidět a cítit hlavní vzkaz.
- 4. Mějte na paměti - co, komu a proč něco sdělujete** - a to jim sdělte, bez omáček, bez vytáček, napřímo.
- 5. Buďte autentické** - nejlépe se mluví, když jste přirozené, nestylizujte se do někoho, nehrajte si na někoho - toto vám jen bere energii - buďte samy sebou. (Jaká klíčová slova vás definují? Víte to? Napište si je před sebe - jste to vy? Pokud opravdu ano, tak taková buďte.)
- 6. Pozitivní myšlení a smysl pro humor je základ** - odlehčení situace, vtip, společné zasmání se situaci všechny sblížuje, přebreby nevadí, všichni jsme lidi...

Čím déle přednáším, tím více si uvědomuji, jak je **základ všeho autenticita, osobní příběh, jasné předání myšlenky**. A uvědomuji si taky, že čím dál častěji prezentuji bez slidů a prezentace. Jsem to jen já a mé myšlenky a poselství, které chci sdělit...

Pokud i vy, milé ženy, máte téma, které není třeba podepřít statistickými čísly, zkuste využít někdy JEN svoji sílu a svoji osobnost pro odprezentování myšlenek. Zkuste si prezentaci na stojáka! Tato stand-up prezentace je opravdová síla a je velmi účinná, ale náročnější na vás - musíte zvládnout všechny výše uvedené body: být sebevědomá, vědět CO, KOMU a PROČ to prezentujete, musíte být jasná a čitelná a srozumitelná, pozitivní a hlavně autentická!

Vzkaz pro vás:

- Před každou veřejnou stand-up prezentací je ideální 100% domácí příprava.
- **Ženy – uvolněte se, prosím, o nic nejde – netřeba se stresovat – je to zase další zkušenost – tak to zkuste.**
- **Každá z vás jste jedinečná a originální a zajímavá a každá z vás má svůj osobní příběh, kterým někoho můžete zaujmout.**

SAMA SOBĚ ŠÉFKOU? SAMA SEBOU? SAMOSEBOU! 😊

16

My, všechny ženy – matky, jsme tak trochu šéfky. Jsme manažerky našich rodin, řešíme time management náš i našich rodin a jednotlivých členů, **máme pod kontrolou všechny termíny, akce, preventivní prohlídky, často musíme rozhodovat, řešit nové situace, pracovat flexibilně, pracovat pod stresem, komunikovat, určovat priority, řešit mezilidské vztahy, řídit, delegovat, koordinovat, organizovat...** Někdy se to všechno daří, někdy méně, někdy vůbec.

PROČ je tedy dobré být dobrou manažerkou? Protože je dobré na sobě zapracovat a rozvíjet se. Určitě chcete, abyste všechno zvládly se ctí a abyste měly více pod kontrolou samy sebe i svůj osobní život.

Mějte na paměti, že dobrá manažerka:

- zná svoje hodnoty a ví, co ve svém životě opravdu (ne)chce
- věří si a dobře zná svoji cenu
- rozpozná (i svůj) talent
- umí s tím pracovat
- vidí příležitosti kolem sebe a využívá je na max
- umí zvýšit výkonnost

- je autentická a je sama sebou
- ví, odkud vítr vane a ví, že ONA může být ta změna a hybná síla ve svém životě, ve své rodině, ve svém okolí

Abyste zvládaly „řídít“ svoji rodinu, je ideální:

- mít zdravé sebevědomí a být jistou autoritou, **být důsledná** ve svých rozhodováních
- otevřeně komunikovat, naslouchat, ptát se, sumarizovat = **být čitelná pro ostatní**
- mít pozitivní myšlení a smysl pro humor
- být sama sebou

Vzkaz pro vás:

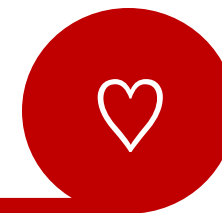
- Všechno máte ve svých rukou.
- Snažte se být aktivní a proaktivní, vzbuzujte sympatie a důvěryhodnost a vytvořte ve svém okolí (rodinném, osobním i profesním) atmosféru vzájemné otevřenosti a důvěry.
- Nesrovnávejte se – každá z vás je jedinečná a je originál.
- Buďte autentické a samy sebou a nic nepředstírejte.
- Komunikujte jednoduše, jasně, autenticky, srozumitelně.

A taky se, milé ženy, **nebojte chyb. Tisíckrát spadnete, tisíckrát vstaňte** – to je prostě život, to jsou zkušenosti, to je poznání – prostě jděte dál.

A mějte pokoru a respekt a úctu – ke všem a především sama k sobě.

A handwritten signature in black ink, reading 'Kateřina' followed by a decorative flourish.

SLOVO ZÁVĚREM A PODĚKOVÁNÍ



Milé ženy, touto knihou blogů jsem si splnila další ze svých snů a udělala si tak radost. A budu moc ráda, pokud kniha udělá radost i vám.

Smyslem a cílem vydání této knihy, která čítá 16 na sebe navazujících, motivačních a nakopávacích blogů, bylo pomoci odstartovat váš osobní restart.

Dalším a nemalým cílem této knihy bylo také to, že jsem si chtěla udělat pořádek ve svých textech a chtěla jsem ty blogy vidět pěkně pohromadě, což se podařilo. 😊

Chci moc poděkovat své široké rodině, která je pro mě hlavní energií, hlavní motivací a hlavní vnitřní silou pro vše, co dělám.

Své mamince děkuji za dodávání zdravého sebevědomí od mala. Její věta „kdo už jiný, když ne Ty“ mě provázela od dětství a stala se mantrou. Maminka tak pro mě vždy byla hlavní dodavatelka sebevědomí a hlavně mě nejenom povzbuzovala, ale především mi věřila a věří.

Svému tatínkovi děkuji za jeho velký smysl pro humor, nadhled a pozitivní myšlení – to jsem zdělila (vedle ranního vstávání kol 5hodiny ranní) určitě po něm. Díky tatínkovi zvládám všechny situace s humorem (anebo se o to alespoň vždycky snažím☺).

Svým dcerám – Elišce a Terezce – které jsou pro mě VŠÍM a největší osobní motivací. Ať dělám, co dělám, vždycky si řeknu „co by na to řekly moje holky?“... „jak se jich moje konání dotkne?“

To až díky mým dcerám odpadl veškerý stres v práci, protože ony jsou tady, zdravé a moje top hodnota. Všechno ostatní je pro mě zábava a vším ostatním se buď bavím, nebo je to pro mě výzva a snažím se ji maximálně zvládnout – nikdy ale ve stresu – přišlo vyklidnění☺

Svému muži – Davidovi. Za těch (prozatímně) 21 let, co jsme spolu. Za jeho psychickou i fyzickou oporu. Za naše dvě dcery. Za to, jak mě vždy v mé práci a všech aktivitách podporuje.

.....

Poděkovat chci i ženám, které mi s e-bookem pomohly. Lucii Krausové www.luciekrausova.cz a Evě Rybníčkové www.pepeta.cz.

Kateřina Kaňoková

- kontakt: info@katerina-kanokova.cz, 602 524 302
- www.katerina-kanokova.cz
- zakladatelka a jednatelka GENDER Consulting, s.r.o. a AŽeny, o.p.s., www.genderconsulting.cz
- členka BPWCR
- mentorka Equal Pay Day, www.equalpayday.cz
- blogerka pro ŽENY s.r.o., SUNAR, PODNIKAVÁ ŽENA
- a především matka

