

# ŽENY PO MATERSKEJ MAJÚ ŤAŽŠÍ ROZBEH. PONÚKNUŤ VŠAK VEDIA VIAC, AKO SI MYSLIA

Slovensko nevychádza matkám v ústrety tak ako vyspelé európske štáty. Mnohé preto majú problém uplatniť sa a nájsť si prácu, ktorá by zodpovedala ich schopnostiam či kvalifikácii.

Vrátiť sa do práce po niekoľkých rokoch strávených doma s deťmi predstavuje pre mnohé ženy neustávajúci kolobeh nepríjemných situácií a problémov. Dôvodom je nízka ponuka pozícií, ktoré by vedeli zosúladiť s rodinou, ale často aj nedostatočná sebadôvera samotných žien.

Nepomáhajú ani zaužívané stereotypy v roliach mužov a žien v súvislosti so starostlivosťou o deti. „Muža sa na pohovore nikto nespýta, ako ma zabezpečenú opateru detí v prípade choroby. Naopak, žena je s touto otázkou na pohovoroch konfrontovaná často,“ hovorí kariérová poradkyňa, koučka a lektorka LUBICA REHÁKOVÁ VAJSOVÁ.

**S akými problémami sa ženy najčastejšie stretávajú pri uplatňovaní sa na trhu práce?**

Niektoré firmy uprednostňujú ženy, ktoré už deti majú, pred tými, ktoré ešte len rodinu plánujú. Problémom je nedostatok predškolských zariadení a ich finančná dostupnosť. V poslednej dobe je vysoká chorobnosť detí a ženy sú frustrované z toho, že často v práci absentujú.

Sťažujú sa aj na to, že zamestnávateľ im na pohovore nepovie, že si práca vyžaduje neplatené nadčasy, a pracovný pomer sa preto skončí už v skúšobnej dobe. Či už zo strany zamestnávateľa, alebo ženy, ktorá nevie situáciu vyriešiť inak. Znáмым problémom je aj nedostatok pracovných príležitostí v malých mestách a problém s dochádzaním na veľké vzdialenosti.

**Do akej pozície stavia ženy fakt, že väčšinou ostávajú na rodičovskej dovolenke a starajú sa o deti?**

Ženy po dlhšej rodičovskej dovolenke majú štart trochu

ťažší. Mnohé sa do pôvodného zamestnania nevrátia, hľadajú si novú prácu, často aj v inom sektore. Na rodičovskej sa niekedy vrátia k starým záľubám alebo vymyslia nejaký produkt pre deti a snažia sa s ním podniknúť. Mnohé ženy s vysokou kvalifikáciou však ostávajú pracovne neaktívne, pretože pracovať na plný úväzok je pre ne náročné. Je dôležité povedať, že v rodinách, kde spolu žije niekoľko generácií, je iná situácia ako v rodinách, ktoré žijú v hlavnom meste bez pomoci a blízkosti starých rodičov a iných rodinných príslušníkov.

**Je materstvo alebo budúce materstvo pre ženy komplikáciou pri snahe získať prácu?**

Problém, ktorý na Slovensku znižuje ženám šancu, je nedostatok čiastočných úväzkov. Podľa posledných štatistík z roku 2020 bolo na Slovensku len 4,9 percenta čiastočných úväzkov, zatiaľ čo v Českej republike 6,4 percenta. Priemer Európskej únie v roku 2020 bol na úrovni 19 percent. Najviac čiastočných úväzkov má Holandsko, 52,2 percenta, kde ich využíva až 75 percent žien.

Nedostatok možností pre ženy po rodičovskej dovolenke a počas nej zapríčiňuje, že ženy sú ekonomicky závislé od partnerov a tiež od štátu. Ďalším problémom je nedostatok jasnej a predškolských zariadení, čo spôsobuje, že ženy sú dlho doma ešte aj po skončení rodičovskej dovolenky. Takto sa rozťaha špirála problémov, ako sa vrátiť do zamestnania po niekoľkoročnom výpadku z pracovného procesu.

**Keď si matka po troch rokoch na rodičovskej dovolenke chce nájsť nové zamestnanie, aký jej odporúčate postup, aby**

**bola úspešná?**

Na hľadanie práce je potrebné sa pripraviť. Príprava na pohovor a hľadanie práce sa môže začať šesť až dvanásť mesiacov pred ukončením rodičovskej dovolenky. Nielen ženy po materskej, ale aj ľudia po dlhšej pracovnej pauze by sa mali pripraviť na to, že si o pár mesiacov budú hľadať prácu.

Je vhodné absolvovať viac pohovorov v dlhšom čase a hľadať firmy, ktoré majú pozitívny prístup k ženám po rodičovskej.

K aktívnemu hľadaniu práce patrí aj sledovanie trhu práce a aktuálnych trendov. Je možné sledovať weby a sociálne siete kariérových poradcov, koučov či personalistov.

Zamerať sa treba na aktuálne informácie, články spred desiatich rokov už nemusí byť aktuálne. Je možné navštevovať veľtrhy práce, sledovať stránky úradu práce, pracovné portály a všimnúť si, aké nové zručnosti a znalosti sa vyžadujú v danom odbore v posledných rokoch.

Dostupné sú aj štatistiky úradu práce o nedostatkových profesiách. Je dobré sledovať inzeráty a zistiť, čo firmy od zamestnancov očakávajú.

Žena pred koncom rodičovskej, pokiaľ sa nevráti do pôvodnej práce, môže porozmýšľať aj o možnostiach zvýšenia svojej súčasnej kvalifikácie alebo nadrekvalifikáciou. Je dobré sa zaujímať, čo sa deje v danom odbore alebo profesii. Niekedy stačí ísť na kávu s bývalými kolegami.

**Ako môže na pracovnom pohovore zaujať a vhodne sa odprezentovať?**

Žena, ktorej sa skončila rodičovská dovolenka, by si mala urobiť osobnú inventúru svojich silných stránok, skúseností a úspechov. Sebavedomie po materskej môže byť výrazne znížené. Poznanie svojich silných stránok pomôže na pohovore aj pred samotným uchádzaním sa o pozíciu. Silné stránky zistí jednoducho tak, že si spíše na papier, čo ju baví, čo jej ide lepšie ako ostatným, s akými žiadostami o radu za ňou chodia príbuzní, pri ktorej činnosti zabúda na čas.

Uchádzač o prácu by mal poznať aspoň tri kritériá, ktoré v danej práci musí splniť. Je dobré napísať si päť až desať informácií, ktoré chce o sebe povedať na pohovore. Motivácia, ktorú môže žena po materskej



ilustračné foto: freepik.com

prezentovať, je aj to, že sa teší do práce po šiestich rokoch alebo že sa vzdelávala vo svojom odbore aj počas rodičovskej.

Žena počas materskej nadobudla nové skúsenosti a zručnosti, ktoré predtým nemala, preto je vhodné ich spomenúť. Napríklad time management, myslenie dopredu, prioritizácia úloh a podobne.

**Ako sa má správne pripraviť na pohovor?**

Dobré je, ak je žena ochotná ukázať nejaký druh aktivity. Ak firma napríklad potrebuje Excel na výbornej úrovni a žena má len priemerné zručnosti, môže navrhnúť, že absolvuje kurz a uhradí si ho na vlastné náklady. Na pohovor je dobré ísť s predstavou, koľko sa približne na danej pozícii zarába. Niekedy sa to dá zistiť od známych alebo podľa priemernej mzdy v konkrétnom regióne či podľa rokov praxe a úrovne vzdelania.

**Aké problémy musia ženy prekonať pri nástupe do práce po materskej dovolenke?**

Mnoho žien vyjednáva so súčasným zamestnávateľom čiastočný úväzok alebo flexibilnú pracovnú dobu a nie vždy sa to podarí. Veľa z nich si chce len získať a udržať akúkoľvek prácu, nemyslia na kariéru. Taktiež môžu byť po materskej prekvapene zmenou obsahu práce na danej pozícii. Problémom môže byť aj nepostačujúce vzdelanie na danú pozíciu, nízke sebavedomie alebo aj syndróm podvodníka (ženy často neveria svojim schop-

nostiam). Podľa štatistík sa až polovica žien nevracia do pôvodnej práce a začína novú kariéru. Bez možnosti čiastočných úväzkov alebo platených opatrovateliek je to často náročné.

**Mnohé ženy na materskej zľakajú ponuky na prácu doma. Na čo si treba dať pozor?**

Práca z domu v mestách s menším počtom pracovných ponúk môže byť ďalšia možnosť, ako sa zamestnať. Trendom posledných rokov je virtuálna asistentka. Je to administratívna práca pre viacerých zamestnávateľov na živnosť. Napríklad, pre každého odpracuje desať hodín týždenne.

Po pandémie covidu firmy oveľa častejšie pristupujú k práci z domu a veľa z nich sa už do kancelárií nevrátilo. Je to spojené aj so znižovaním nákladov na prenájom. Pandémia urýchlila zmeny na trhu práce, ktoré by časom nastali. Pri práci z domu a ponukách, ktorých je na internete množstvo, si treba dávať pozor na pracovnú zmluvu a odvody s tým spojené. Z niektorých pracovných dohôd sa totiž neodvávajú

## Priemerný plat mužov a žien

Podľa prieskumov portálu profesia.sk priemerný plat žien je 1323 eur brutto a priemerný plat mužov je 1751 eur. Rozdiel v odmeňovaní mužov a žien je na Slovensku okolo 25 percent.

► Zdroj: Slovak Spectator

dza nemocenské do sociálnej poisťovne.

**Ako efektívne zvládnuť pracovné a rodinné povinnosti po nástupe do práce?**

Plánovať aktivity podľa priorit a hodnôt. Osvojiť si základy time managementu. Ľudia vo veľkých mestách, ktorí žijú ďaleko od svojej rodiny, sa neraz musia spolaňovať aj na platené opatrovatelky. Veľkou pomocou pri efektívnom plánovaní aktív rodiny je režim. Rozdelenie úloh je tiež dôležité. Lepšie rozdelenie domácich povinností a starostlivosti o členov rodiny medzi ženy a mužov môže výrazne pomôcť.

► Jana Wurstová

## Bremeno bezplatnej starostlivosti leží na ženách

Pred pandemiou koronavírusu venovali ženy neplatenú starostlivosť o deti podľa prieskumu OSN každý týždeň v priemere o šesť hodín viac ako muži. Počas pandémie ženy vzali na seba ešte viac a teraz sa venujú neplatennej starostlivosti o deti o 7,7 hodiny týždenne viac ako muži. Táto „druhá zmena“ tvorí 31,5 hodiny týždenne, čo je takmer toľko práce ako na plný úväzok. Toto zvýšenie neplatenej

práce znížilo zapojenie žien do ekonomiky. Spôsobilo to, že viac žien natrvalo opustilo trh práce, viac žien ako mužov, čo zvrátilo pokrok smerom k rodovej rovnosti a znížilo produktivitu v ekonomike. Výskum ukazuje, že prerušenie kariéry má dlhodobý vplyv na vyhliadky žien na trhu práce, ženy sa následne vrátia k horšie plateným a menej kvalifikovaným pozíciám.

► Zdroj: www.pwc.com

## Otcovia na rodičovskej dovolenke

Na Slovensku v súčasnosti funguje prax čerpania rodičovskej dovolenky otcov, pričom trend otcov využívajúcich túto možnosť neustále narastá. Podľa Inštitútu finančnej politiky bolo v júni 2018 z celkového počtu približne 32-tisíc osôb na rodičovskej

dovolenke 17 percent otcov, kým pred dvoma rokmi to bolo iba 4,6 percenta a pred piatimi rokmi iba 0,5 percenta. V júni 2019 to bolo už 24 percent. Štatistiky teda ukazujú, že záujem otcov o rodičovskú dovolenku stále rastie.

► Zdroj: www.ludskezdroje.gov.sk