

# Vraciam sa do práce

Text: Barbora V. Daxner, foto: archív, Shutterstock





SKÔR ČI NESKÔR  
SI TO POČKÁ NA  
KAŽDÚ Z NÁS, ČI  
MÁME KRÁTKO PRED  
PÔRODOM ALEBO  
SME PRÁVE NA  
MATERSKEJ ČI  
RODIČOVSKÉJ  
DOVOLENKE.  
PREHODIŤ VÝHYBKU  
NA NOVÝ REŽIM NIE  
JE JEDNODUCHÉ. PRE  
NIKOHO Z RODINY.

**P**rvý šok príde, keď sa z aktívnych žien, ktorým každodenný život vyplňa najmä práca, odrazu stanú mamy. Ostaneme doma, musíme sa nastaviť na celkom iný režim, poriadne si za celý deň nesadneme a ani sa s nikým (dospelým) poriadne neporozprávame, netušíme, čo sa vlastne deje „tam vonku“. A keď si po pár rokoch zvykneme na rolu mamy, prijmemo iné životné tempo a fakt, že nám denný režim určuje dieťa, naďide deň D, keď sme znovu vrhnuté na dynamický trh práce a máme sa zaradiť do pracovného kolobehu. Už nie sme tie bezdetné ženy, ktoré sa lúčili so svojimi kolegami a odchádzali na materskú. Sme mamy. S úplne inými prioritami, povinnosťami a časovým manažmentom. Najnáročnejšie je prechodné obdobie, kým si všetci zvyknú. Lebo zvyknúť si musia všetci.

#### ALENKA V RÍŠI DIVOV

Niekoľkoročný „výpadok“ urobí svoje. Nejedna z nás sa po návrate do pôvodného zamestnania cíti tak trochu ako mimozemšťan a chvíľu jej trvá, kým sa zorientuje, pretože máločo ostalo „po starom“. Noví kolegovia, nová firemná kultúra, nový softvér či nové pracovné úlohy. „Neprítomnosť zamestnankyne tých niekoľko rokov jednoducho cítiť. Na oboch stranách. Zaváži však, samozrejme, ako dlho bola „mimo“, či len tri roky, alebo viac. Záleží aj na konkrétnom zamestnávateľovi, v niektorých odvetviach a firmách sú zmeny dynamickejšie, inde menej. Napríklad v bankovom sektore sa po roku zvyčajne menia produkty, po troch rokoch softvér a po piatich rokoch firemné stratégie. Často dochádza aj k personálnym zmenám, po návrate vás môže prekvapíť nová generácia manažérov, aj vaši kolegovia budú

pravdepodobne iní,“ upozorňuje kariérna poradkyňa Ing. Ľubica Reháková Vajsová. Nečudo, že mnohé mamičky sa po návrate v pôvodnom zamestnaní príliš dlho neohrejú a ešte počas „skúšobnej le-

hoty“ dávajú výpoveď. Alebo si noví džob hľadajú už počas rodičovskej dovolenky. Nemálo z nich sa už do pôvodného zamestnania nechce vrátiť, napríklad preto, že im pripadá nezlučiteľné s rodinným

životom, alebo sa na materskej rozhodnú pre úplne iné odvetvie, prípadne sa pustia do podnikania.

#### OD NULY

Kariérna poradkyňa upozorňuje, že z dôvodu dlhšej neprítomnosti vás v zamestnaní môžu vnímať ako nováčika, ktorého treba znovu začať, a nie ako dlhoročnú zamestnankyňu, ktorá si tam pred materskou už čo-to odpracovala. Niektorí zamestnávatelia vnímajú matky po rodičovskej dovolenke ako „príťaž“ – musia do nich investovať čas, energiu a vlastne aj peniaze, aby im pomohli znovu naskočiť na rozbehnutý vlak. „Niektoré profesie si niekoľkoročný „výpadok“ ani nemôžu dovoliť. Preto v nich cítiť veľký tlak, aby sa žena vrátila do pracovného kolotoča ešte skôr, než sa jej po troch rokoch oficiálne skončí rodičovská dovolenka. Alebo je žiaduce, aby popri materských povinnostiach bola v kontakte so svojou profesiou a držala krok s jej vývojom,“ hovorí poradkyňa. Dnešná uponáhľaná doba tlačí totiž na výkon a výsledky a mamám po materskej príliš nepraje. „In“ sú ľudia bez >>



Ing. Ľubica Reháková Vajsová, kariérna poradkyňa

“ Najnáročnejšie je prechodné obdobie, kým si všetci zvyknú. ”

» záväzkov, u ktorých je práca na prvom mieste. Podľa kariéernej poradkyne je však napriek tomu žena po materskej ideálny zamestnanec. „V porovnaní s absolventmi je napríklad stabilnejšia, nemá tendenciu často meniť zamestnanie. Okrem toho sa ženy na materskej naučili dokonalému time manažmentu, krízovému manažmentu a určovať priority.“

## PREBUĎTE MOZOG

Počas materskej dovolenky sa minimálne prvý rok fyzicky aj psychicky točíme okolo bábätka a ostatné vedomosti, znalosti a zručnosti, ktoré sme predtým výdatne využívali v práci, sú vytesnené kamsi na okraj. Mozog je však sval, a ak ho nepoužívame, ochabuje. A fakt je ten, že na materskej skrátka zabúdame. Kariéerna poradkyňa preto odporúča nezaspať na vavrínoch a materskú dovolenku rozhodne nebrať ako dovolenku. „Najneskôr rok pred plánovaným nástupom do práce je vhodné znovu naviazať kontakt so svojou profesiou, prípadne si doplniť/aktualizovať vzdelanie v rovnakom alebo inom odbore. V zamestnaní vás napriek niekoľkoročnej pauze budú akceptovať a vítať všetkými desiatimi vtedy, ak vás budú potrebovať. A potrebovať

vás budú vtedy, keď budete mať kvalifikáciu a znalosti, ktoré sú pre zamestnávateľa prínosom.“

## PRÁCA Z DOMU

Obdobie pandémie prinieslo na pracovný trh veľkú zmenu – oveľa viac pracovných pozícií dnes možno vykonávať ako home office, a to nahráva do karát práve maminám, pre ktoré je každodennou výzvou zladit' pracovný čas s celkovou starostlivosťou o rodinu a domácnosť. „Keďže veľa spoločností už druhý rok funguje v režime home office, nástup do zamestnania môže v súčasnosti vyzeráť aj tak, že pracujete z domu a počas núdzového stavu sa osobne stretávate s kolegami a so šéfmi len sporadicky alebo online. Tento typ práce môže navyše na začiatku predstavovať aj menší stres z hľadiska dopravnej logistiky – odpadáva vám ranné dochádzanie do práce. Práca z domu – často aj za prítomnosti detí – však zahŕňa vyššie nároky na koncentráciu, pretože hrozí, že vašu pozornosť bude odvádzať starostlivosť o domácnosť, deti či manželka,“ upozorňuje Reháková Vajsová.

“  
V zamestnaní  
vás budú vítať,  
ak vás budú  
potrebovať.  
”

## ZLUČOVANIE POZÍCIÍ

Trendom nielen kvôli korone je v mnohých firmách tzv. zlučovanie pracovných pozícií. „Dnes napríklad hľadajú asistentku, ktorá sa vyzná aj v marketingu a sociálnych sieťach, dokáže optimalizovať SEO a ovláda aspoň jeden cudzí jazyk na pokročilejšej úrovni. Veľký dôraz je na mäkké zručnosti a schopnosť riešiť rôzne situácie. Na dnešnom trhu práce je vítaná flexibilita, všestrannosť, ochota učiť sa, disciplína a medzisektorové (medziodborové) znalosti.

Niektorí zamestnávateľia vyžadujú špecialistov, no iní, naopak, všestranných ľudí, tzv. generalistov,“ vymenúva Ľubica Reháková Vajsová. Ak sa teda po rokoch vrátite na trh práce len s jednou úzkou špecializáciou – ak nie ste práve neurochirurgička alebo nemáte iné vysoko odborné a špecializované vzdelanie –, stačí vám to už nemusí. Vďaka bohu za éru internetu, keď nemusíme chodiť nikam do školy, ale máme prakticky na dosah pár klikov nepreberné množstvo online kurzov a vzdelávacích programov, ktoré môžeme absolvovať z pohodlia obývačky.

## IDEÁLNY ŽIVOTOPIS

Mnohé maminy práve na materskej objavia svoje záľuby či vášne, a aj keby sa z toho nakoniec nestalo ich živobytie, každou novou zručnosťou a znalosťou si zvyšujú svoju kvalifikáciu, a teda hodnotu na trhu práce. „Je však dôležité uvádzať iba skúsenosti a certifikáty relevantné k pozícii, na ktorú sa hlásite. Personalisti nemajú čas na čítanie dlhých životopisov. Životopis by mal mať ideálne dve strany. Rovnako dôležitá je vaša prezentácia aj na sociálnych sieťach ako LinkedIn a Facebook, rátajte s tým, že personalista si pozrie vaše profily pred tým, ako vás prijme,“ prízvukuje poradkyňa.



# VAŠE PRÁVA A POVINNOSTI

S JUDr. Máriou Dvončovou z [pravneprerodica.sk](http://pravneprerodica.sk) o tom, ako návrat do práce po rodičovskej dovolenke upravuje zákon.



JUDr. Mária Dvončová

## Kedy treba začať riešiť návrat do pôvodného zamestnania?

Najneskôr pol roka pred koncom rodičovskej dovolenky. Ak sa nechcete vrátiť, treba si premyslieť postup z hľadiska skončenia pracovného pomeru. Je dobré byť posledný rok rodičovskej dovolenky v kontakte s pracovným kolektívom, mať aspoň čiastočný prehľad o aktuálnej situácii v zamestnaní a či bude váš zamestnávateľ naklonený k pokračovaniu alebo skončeniu pracovného pomeru, rovnako aký má prístup k rodičom zamestnancom a podobne.

## Čo ak ma však zamestnávateľ už nechce? Na čo mám nárok?

Ak mamičky očakávajú náročnejšiu komunikáciu so zamestnávateľom, ako prvé im vždy odporúčam vyhľadať si ich pracovnú zmluvu. V nej máte uvedený druh práce, miesto výkonu práce, pracovnú náplň, ako aj pracovnú pozíciu. Tieto údaje v pracovnej zmluve sú podstatné pri ďalšej komunikácii o tom, na čo máte nárok. Ak sa vraciate do práce po skončení rodičovskej dovolenky, zamestnávateľ je podľa Zákonníka práce povinný zaradiť vás na pôvodnú prácu a pracovisko.

## Za akých okolností ma nemôže vziať späť?

Len vtedy, ak pôvodná pracovná pozícia zamestnankyne objektívne neexistuje, bude sa hľadať iná pracovná pozícia, iná práca. Musí však korešpondovať s druhom práce, ktorý máte uvedený v pracovnej zmluve. Zamestnávateľ teda nemôže jednostranne

zmeniť zamestnankyni po rodičovskej dovolenke dohodnutý druh práce v pracovnej zmluve. Ak zamestnávateľ nemá prácu, ktorú by vám ponúkol podľa vašej pracovnej zmluvy, môže vám ponúknuť aj iný druh práce.

## A ak s ním nesúhlasím?

Zamestnávateľ by vám mal dať výpoveď podľa § 63 ods. 1 písm. a) alebo b) Zákonníka práce. Samozrejme, potom vám prináleží odstúpné. To, že napríklad medzičasom zamestnávateľ prijal nového zamestnanca na vaše zastupovanie počas materskej a rodičovskej dovolenky, neznamená, že vaše zaradenie na pôvodnú prácu po skončení rodičovskej dovolenky nie je objektívne možné.

## Čo ak sa sama rozhodnem, že do pôvodného zamestnania sa nechcem vrátiť?

Ste povinná minimálne mesiac vopred zamestnávateľovi písomne oznámiť ukončenie rodičovskej dovolenky. Obvykle to zamestnankyne dávajú vediať aj o dva či tri mesiace skôr. Ak sa dobrovoľne nechcete vrátiť do zamestnania, prichádza do úvahy uzatvorenie dohody o skončení pracovného pomeru k určitému dátumu.

Tu je, samozrejme, potrebná dohoda oboch strán, zamestnankyne aj zamestnávateľa. Druhou možnosťou je doručenie výpovede zamestnávateľovi v dostatočnom predstihu. Dĺžka výpovednej lehoty závisí od času trvania vášho pracovného pomeru v danom zamestnaní ku dňu doručenia výpovede.

## Mám v takomto prípade nárok na odstúpné?

Ak dáte výpoveď dobrovoľne, na základe vlastného rozhodnutia, nemáte nárok na odstúpné. V prípade dohody o skončení pracovného pomeru (z vášho vlastného podnetu, keď nie sú zákonom dané dôvody na odstúpné) taktiež nebudete mať nárok na odstúpné. Samozrejme, zamestnávateľ vám môže dať odstúpné aj dobrovoľne, čo sa uvedie v dohode o skončení pracovného pomeru.

## A čo ak si ešte na rodičovskej dovolenke nájdem nové zamestnanie?

Môžete mať uzatvorené súbežne aj dva pracovné pomery u dvoch rôznych zamestnávateľov. Títo zamestnávatelia by si však nemali konkurovať v predmete podnikania, vtedy by ste potrebovali súhlas pôvodného zamestnávateľa pred vznikom pracovného pomeru u nového zamestnávateľa. Ak chcete prejsť plynulo od pôvodného zamestnávateľa k novému, a teda pôvodný pracovný pomer ukončiť, môžete mu navrhnúť uzatvorenie dohody o skončení pracovného pomeru k určitému dátumu. Ak by však pôvodný zamestnávateľ s dohodou nesúhlasil a vy chcete pracovný pomer ukončiť, musíte dať výpoveď a začne vám plynúť výpovedná lehota. Až potom sa vám pracovný pomer skončí.

“Pred komunikáciou so zamestnávateľom si vyhľadajte pracovnú zmluvu.”