



Urlop macierzyński - luka w CV czy trening kompetencji przyszłości?

Webinar z **Olą Czekaj**



Moją misją zawodową jest wspieranie innych w odkrywaniu swojego naturalnego potencjału i wykorzystaniu go w swojej pracy zawodowej.

Jestem **certyfikowanym Coachem Mocnych Stron Instytutu Gallupa®** oraz **moderatorem Grup Mastermindowych**. Pracuję jako coach kariery i przeprowadziłam już ponad **400 h** sesji coachingowych z klientami indywidualnymi, którzy poznali i rozwinęli swoje talenty. Specjalizuję się także w **team coachingu** opartym na mocnych stronach i prowadzę warsztaty zespołowe, które pomagają budować zaangażowanie w zespole i efekt synergii talentów.



Czy urlop
macierzyński
to naprawdę
urlop?



Semantyczna pułapka

Słowo „urlop” oznaczało kiedyś tylko „pozwolenie na nieobecność”. Dziś brzmi jak „czas dla siebie”.



Aktywność zawodowa kobiet po urodzeniu dziecka*

*dane z poprzednich lat – GUS, ok. 2021

- **Blisko 90%** kobiet nie pracuje zarobkowo w pierwszym roku po porodzie.
- **56% na urlopie** macierzyńskim lub rodzicielskim korzysta z przysługujących świadczeń formalnych.
- **33% nie ma żadnego zatrudnienia**, nie ma umowy o pracę i nie jest aktywne zawodowo.

Pierwszy rok po porodzie to często czas wyłączenia z rynku pracy – formalnie, ale niekoniecznie kompetencyjnie.

Lęk przed powrotem do pracy często wynika nie z braku umiejętności, ale **z braku uznania społecznego i zawodowego** dla tego okresu.

Nie pytajmy: ***czy ona jeszcze potrafi?***

Pytajmy: ***czego się przez ten czas nauczyła?***



**Czy w trakcie urlopu
macierzyńskiego się
nie rozwijamy?**

W ciągu kilku miesięcy młoda mama:

- uczy się zarządzania czasem w warunkach permanentnego kryzysu,
- podejmuje szybkie decyzje pod presją (czasem z deficytem snu, czasem z krzykiem w tle),
- trenuje empatię, komunikację niewerbalną i cierpliwość ponad granice,
- testuje elastyczność, uważność, planowanie

**To kompetencje
miękkie –**
dziś jedne z najbardziej
poszukiwanych na rynku.
I mam na to dowody
empiryczne...



Rosnące znaczenie kompetencji miękkich

Według raportu Digital Economy Lab Uniwersytetu Warszawskiego „Kompetencje przyszłości” w niedługim czasie najbardziej znaczące na rynku pracy będą kompetencje, które nie mogą być zastąpione pracą systemów informatycznych czy sztuczną inteligencją.

Wzrost zapotrzebowania na kompetencje miękkie:

Prognozuje się, że do **2030**
roku popyt na pracowników
posiadających kompetencje
miękkie **wzrośnie o 22%**.

Źródło:

https://www.delab.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2019/09/Kompetencje_przyszlosci_Raport_DELabUW.pdf



Kompetencje w erze post pandemicznej - raport OLX Know-How

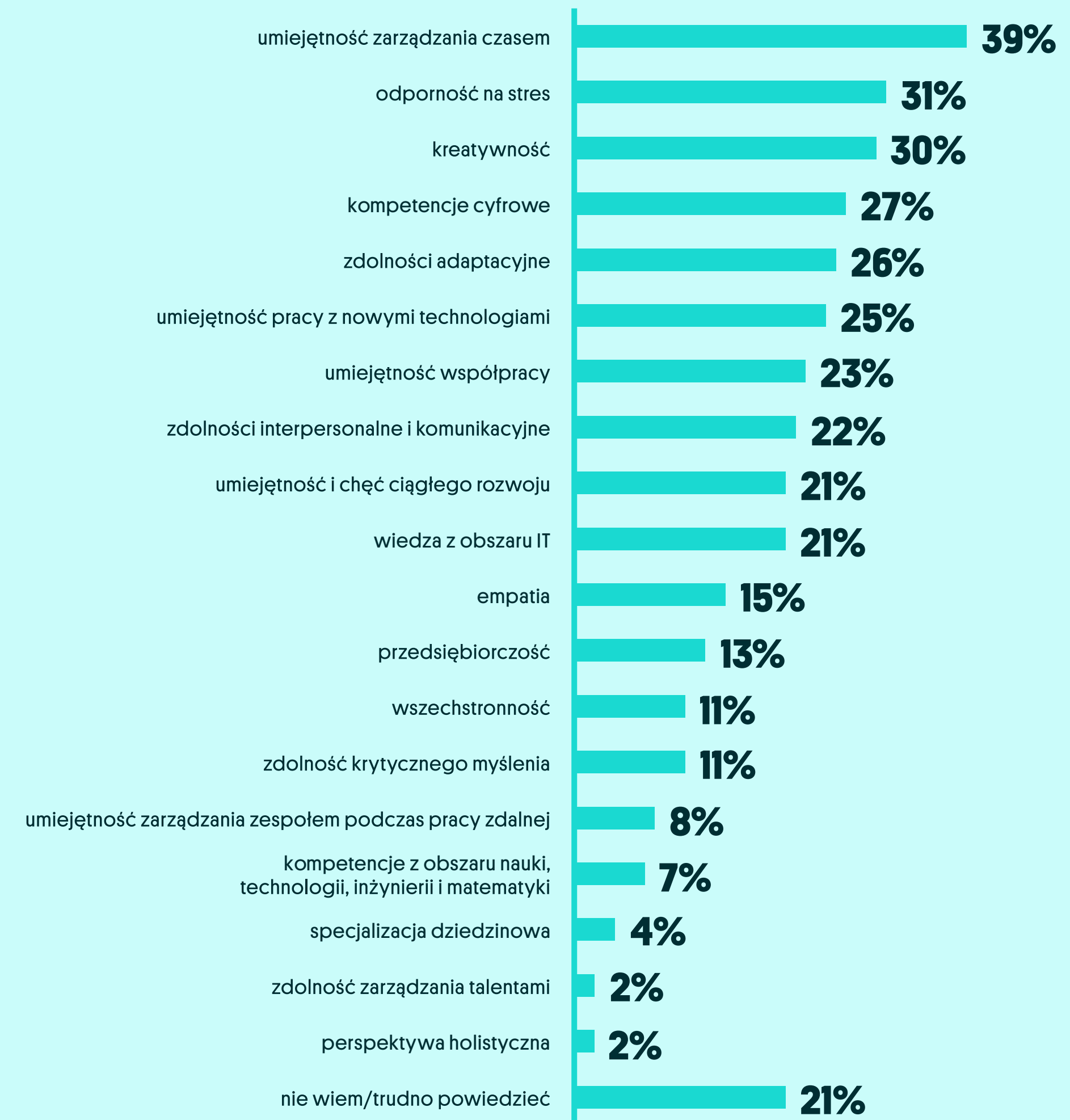
- Wzrost znaczenia kompetencji miękkich – charakterystycznych dla świata ludzi: inteligencji emocjonalnej, empatii, budowania relacji.
- Pandemia uwydatniła istotę posiadania przez pracowników umiejętności szybkiej adaptacji do zmian oraz potrzebę otwartości

Źródło:

<https://zawodowo.olx.pl/raporty/perspektywa-pracownikow-prognozy-przyszlosci-2021.pdf>

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI PRACOWNIKÓW, KTÓRE PRZED PANDEMIĄ BYŁY MNIEJ WAŻNE, W OBECNEJ SYTUACJI ZYSKUJĄ NA ZNACZENIU?

Podstawa: $n = 612$



TOP 10 kompetencji
przyszłości według raportu
Future of Jobs 2025 World
Economic Forum

1. Myślenie analityczne
2. Myślenie kreatywne
3. Rezyliencja, elastyczność i zwinność
4. Motywacja i samoświadomość
5. Ciekawość i uczenie się przez całe życie
6. Umiejętności technologiczne
7. AI i analiza dużych zbiorów danych
8. Umiejętność skutecznej komunikacji
9. Przywództwo i wpływ społeczny
10. Empatia, aktywne słuchanie
i priorytetyzację zadań każdego dnia

Dlaczego adaptacyjność jest tak ważna w teraźniejszości, a nie w przyszłości?

- Dynamiczne zmiany na rynku pracy
- Nowe modele pracy
- Ciągłe uczenie się



Adaptacyjność to zdolność do trwałego przystosowania się do nowych warunków.

To proces uczenia się, wyciągania wniosków i zmieniania swoich strategii, budowania nowych nawyków.



Przykład strategii adaptacji reaktywnej: Krab pustelnik

- Działa w ramach istniejących zasobów
- Skanuje otoczenie i wybiera najlepszą możliwą opcję
- Reaguje, kiedy zmiana jest konieczna [np. muszla jest już za mała]
- Współpracuje z innymi, żeby się dopasować [kolejka do muszli]
- Nie tworzy od zera – adaptuje i dostosowuje



Przykład strategii adaptacji proaktywnej: Ośmiornica

- Zmienia siebie, nie tylko otoczenie (zmienia kształt i kolor w sekundę)
- Szybko reaguje, eksperymentuje, improwizuje
- Uczy się “w biegu”, rozwiązuje problemy na bieżąco
- Działa nieszablonowo – elastyczna struktura i strategia
- Tworzy nowe sposoby działania tam, gdzie nie ma gotowych rozwiązań



Przykłady adaptacyjności mamy na urlopie macierzyńskim

1. Budowanie sieci wsparcia

Mama zakłada grupę sąsiedzką, dołącza do forum online albo tworzy mikrospołeczność mam w okolicy, by móc wymieniać się pomocą, wiedzą czy po prostu pogadać.

2. Wdrażanie rozwiązań technologicznych

Instaluje aplikację do monitorowania snu, zamawia zakupy z dostawą, korzysta z podcastów o rodzicielstwie podczas spacerów.

3. Zmiana stylu pracy lub zawodu

Mama wykorzystuje czas na refleksję – i podejmuje decyzję o zmianie zawodowej, np. zaczyna pracować zdalnie, rozwija freelancing albo zapisuje się na kurs.

Jak to wpisać do CV, by brzmiało profesjonalnie?

Sekcja: „Doświadczenie”
lub „Inne aktywności”

2023–2024 | Urlop macierzyński

- Rozwój kompetencji miękkich i zarządzania w zmiennych warunkach
- Podejmowanie decyzji pod presją czasu i przy ograniczonych zasobach
- Tworzenie i moderowanie grupy wsparcia dla mam w okolicy
- Organizacja życia codziennego w dynamicznych warunkach

Jak to wpisać do CV, by brzmiało profesjonalnie?

Sekcja „Umiejętności
miękkie” / „Kompetencje”

Wypunktuj konkretne umiejętności, np.:

- zarządzanie stresem
- podejmowanie decyzji pod presją czasu
- szybkie uczenie się i samodzielność
- elastyczność i adaptacyjność
- wielozadaniowość
- komunikacja empatyczna
- priorytetyzacja zadań

Przykład CV



Ania Nowak

Project Manager

CEL ZAWODOWY

Jestem doświadczoną menadżerką projektów z pasją do **efektywnej organizacji, wizją i umiejętnościami przywódczymi**. Szukam możliwości rozwoju w dynamicznym, nowoczesnym środowisku biznesowym. W czasie urlopu macierzyńskiego aktywnie rozwijałam kluczowe kompetencje dla tej roli – **elastyczne zarządzanie zasobami, podejmowanie decyzji w warunkach zmienności i priorytetyzację zadań**. Utrzymywałam też kontakt z branżą poprzez kursy online i prowadzenie własnego projektu edukacyjnego dla młodych rodziców.

DOŚWIADCZENIE

2020-2023

Urlop macierzyński

- Rozwój elastyczności i zarządzania w zmiennych warunkach
- Podejmowanie decyzji pod presją czasu i przy ograniczonych zasobach
- Tworzenie i moderowanie grupy wsparcia dla mam w okolicy
- Organizacja życia codziennego w dynamicznych warunkach

2018-2022

Menadżerka Projektu, Firma Borcelle

- Skuteczne zarządzanie zespołem projektowym w celu realizacji terminowych celów i osiągnięcia wyznaczonych wyników.
- Planowanie, koordynacja i monitorowanie działań projektowych zgodnie z wymaganiami klienta oraz budżetem.
- Komunikacja i współpraca z klientami w celu zapewnienia sukcesu projektu.

EDUKACJA

2014-2018

Uniwersytet Borcelle, kierunek: marketing

- Stopień magistra

UMIEJĘTNOŚCI

- zarządzanie stresem
- podejmowanie decyzji pod presją czasu
- szybkie uczenie się i samodzielność
- elastyczność i adaptacyjność
- komunikacja empatyczna

JĘZYKI

- Angielski
- Niemiecki
- Francuski

HOBBY

- Blogowanie / pisanie – komunikacja, storytelling
- Joga / medytacja – samoświadomość, zarządzanie stresem

Kontakt

📍 123 Anywhere St., Any City

📞 123-456-7890

✉ hello@reallygreatsite.com

Jak opisać konkretne przykłady w języku rekrutacji?

Kompetencja	Opis z życia mamy	Jak wpisać do CV?
Adaptacyjność	Zmiana planów kilka razy dziennie, reagowanie na nieprzewidziane sytuacje	Codziennie dostosowywanie się do dynamicznego środowiska – elastyczne zarządzanie czasem i zadaniami”
Komunikacja	Odczytywanie emocji, radzenie sobie z napięciem, rozmowy z otoczeniem dziecka	„Rozwój komunikacji empatycznej i rozwiązywania konfliktów w praktyce”
Organizacja	Planowanie dnia, zakupów, drzemek, wizyt u lekarza	„Zarządzanie projektem rodzinnym w warunkach dużej zmienności i ograniczonych zasobów”

Jak mówić o tym na rozmowie rekrutacyjnej?

Jeśli padnie pytanie o przerwę w pracy:

Zamiast się tłumaczyć – pokaż rozwój.

„W tym czasie skupiałam się na nowej roli – macierzyństwie. Był to bardzo wymagający okres, w którym codziennie rozwijałam kompetencje, które dziś są kluczowe na tym stanowisku: radzenie sobie ze stresem, zarządzanie czasem w nieprzewidywalnych warunkach, elastyczne reagowanie na zmiany”.

Jak mówić o tym na rozmowie rekrutacyjnej?

Jeśli rekruter/manager pyta:

„Co robiła pani zawodowo w ostatnim roku?”

Nie mów: „Nic” lub „Tylko opiekowałam się dzieckiem.”

„Byłam na urlopie macierzyńskim, który był dla mnie okresem intensywnego rozwoju kompetencji miękkich. Ćwiczyłam codziennie elastyczność, reagując na zmiany w codziennym rytmie dnia. Zorganizowałam też mikrospołeczność mam w swojej okolicy, które wspierały się w tym czasie. Pomogły mi w tym moje umiejętności organizacyjne oraz komunikacyjne. Wykorzystałam swoje doświadczenie z pracy w marketingu i dotarłam z komunikacją o tej inicjatywie do konkretnej grupy docelowej”.

Jak wrócić na rynek pracy?

5 kroków:

- Spójrz na siebie inaczej
- Zrób listę kompetencji
- Przełóż je na język rekrutacji
- Zadbaj o aktualność (kurs, webinar, podcast)
- Zbuduj swoją narrację i opowiedz językiem wartości dla pracodawcy



To, jak zostanie odebrany Twój
urlop macierzyński, w dużej mierze
zależy od Ciebie.

Twoja historia ma wartość –
naucz się ją opowiadać.

**Macierzyństwo to nie luka -
to upgrade Twoich umiejętności.**



Q&A



Dziękuję za uwagę