

Cześć! Z tej strony Ela Malinowska z Fundacji Mlekiem Mamy. Dziś moim gościem jest Dorota Tomaszewicz. Dorota jest profesjonalnym trenerem biznesu, doradcą zawodowym i edukacyjnym, a także coachem kariery. Dorota, z tego co przeczytałam na jej stronie, potrafi także zarządzać zasobami ludzkimi. Doroto, powiedz, czy ja jeszcze czegoś nie wymieniłam? Obawiam się, że nie wymieniłam i tak naprawdę czym ty się na co dzień zajmujesz, bo jak ja przeczytałam, czym się zajmujesz, to ja i tak do końca nie wiem, na czym polega twoja profesja.

Rzeczywiście to, co powiedziałaś, jest prawdą, natomiast pragnę jeszcze uzupełnić kilka rzeczy, które pokażą taki szerszy obraz. Przede wszystkim o kilku lat prowadzę własną działalność. Jest to działalność szkoleniowo - doradcza i od jakiegoś czasu też coachingowa. To, co jest dla mnie ważne, to że rozwijam dwa środowiska. Z jednej strony biznesowe, z drugiej strony edukacyjne i takim bardzo ważnym obszarem też pracy jest praca indywidualna z kobietami, z mężczyznami. Po prostu z każdym człowiekiem, który ma taką potrzebę rozwoju, ale całościowego.

Można by powiedzieć, że kobieta - orkiestra. Doroto, spotykamy się dzisiaj po to, żeby porozmawiać o tej wyjątkowej sytuacji, w której się znajdujemy. Myślę, że skutki pandemii COVID-19 będą odczuwalne w wielu obszarach przez jeszcze długi, długi czas. Myślę, że jesteś właśnie tą osobą, która jest w stanie na coś ten temat więcej powiedzieć. Jak się przygotowywałam do naszej rozmowy, to przyszło mi takie hasło, że na samym początku, kiedy, na samym początku lockdownu w wielu mediach czytałam: oto nadeszły takie trochę przymusowe wakacje. I wydaje mi się, że to takie mało trafione określenie, biorąc pod uwagę, że większość osób pracowała z domu, zdalnie. Dodatkowo zajmowała się dziećmi, edukacja tych dzieci oraz oczywiście domem i wieloma jeszcze innymi rzeczami. I tak sobie pomyślałam, że to takie trochę kiepskie wakacje.

A drugiej strony mam taką świadomość, że ci, co mogli pracować w domu, zdalnie, to i tak należeli do takiej grupy szczęśliwców, bo ogromna grupa ludzi pracy nie miała w tamtym momencie. Straciła tę pracę. Ja znalazłam takie dane, nie wiem jak bardzo są do tej pory aktualne, ale dane z ZUSu, z czerwca 2020 roku, kiedy to na tamten czas, właśnie według tych danych pracę straciło około 110.000 osób. Nie wiem, jaką część stanowiły kobiety. I tutaj pojawia mi się od razu takie pytanie: po pierwsze, czy wiemy co się dzieje, działa, dzieje z kobietami? I po drugie - w ogóle co się dzieje w tym momencie z tymi ludźmi? Jak bardzo się zmienił rynek pracy? Czy ci ludzie mają szansę znaleźć nową pracę? Znaleźli?

Rzeczywiście ostatni czas może nie jest taki czasem spokojnym, jednak ja w swoim życiu kieruję się taką ważną myślą, którą pewnie chciałabym też przekierować do innych osób: do kobiet, mężczyzn, w szczególności dla kobiet, bo rozmawiamy o kobietach, że nigdy w życiu nie jest dane nic na zawsze. I to jest w ogóle kwestia podejścia w co uwierzysz i co jest ci dane, co możesz, co potrafisz i to co jest ważne, żeby przez cały czas starać się siebie poznawać i dogłębnie siebie odkrywać. Bo okazuje się, że dzięki



temu naprawdę możemy robić różne fantastyczne rzeczy, o których nawet nie śniliśmy. Dlaczego o tym mówię? Bo też wspomniałam wcześniej, że swój biznes rozpoczynałam tak naprawdę z takiego trudnego momentu, kiedy straciłam wymarzoną pracę, byłam spełniającą się kobietą. Uważałam, że wtedy miałam taką pracę, która mnie realizuje na 120%. I też przyszedł taki moment, że ten rynek się zachwiał, no i spośród 440 osób, które dostały wypowiedzenia, również ja otrzymałam takie wypowiedzenie. Wówczas byłam trenerem biznesu, pracowałam wewnątrz firmy, już byłam po swojej takiej ścieżce też związaną z pracą dla edukacji. I siadłam w domu w rozpacz i zastanawiam się co w ogóle dalej zrobić.

I dlaczego o tym mówię? Dlatego, że to jest często taki moment, kiedy nam się zdarzy trzęsienie ziemi, w cudzysłowie, że jakby nie widzimy w ogóle jakiejś takiej przestrzeni dla siebie. Także raczej mamy tendencję do tego, żeby wracać to co było dobre i żeby to jeszcze sobie pielęgnować, albo trochę mówić o wielu rzeczach zewnętrznych, które nam się przydarzają i widzieć w tym jakieś takie przyczyny swoich niepowodzeń. Natomiast jeśli jednak stawimy temu wszystkiemu czoła, zechcemy przede wszystkim dać czas dla siebie, rozejrzeć się wokół, zapytać siebie samą: co ja jeszcze potrafię? Co ja jeszcze mogę? Jakie mam w sobie nieodkryte moce? Bo ja bardziej mówię o mocach, które są w nas, to okazuje się, że nagle odnajdujemy przepiękne, różne ścieżki, które nawet mogą być rozwiązaniami w tym trudnym czasie. Czasie lęku, czasie niepokoju, kiedy ta broń daje nam emocje, bo niby normalnie życie się toczy, a niejedna z nas znajdzie się na zakręcie.

Kiedy ogłoszono czas pandemii, ja byłam akurat w Warszawie i też wtedy zastanawiam się jak ja teraz będę żyła? I otrzymałam mnóstwo telefonów od moich znajomych, w tym też wiele kobiet, z którymi współpracuję i one mówią: co my teraz zrobimy? Przecież praktycznie my swój cały czas spędzamy na sali szkoleniowej, albo pracujemy z klientami jeden na jeden. Ale jak rynek nie będzie sprzyjający, no to my też na pewno tej pracy mieć nie będziemy. Ja z taką myślą jechałam do domu, ale myślałam sobie wtedy, że jeszcze mam wiele rzeczy do skończenia, mam do uporządkowania moje biuro, więc na początku przerzuciłam swoje myślenie totalnie jakby trochę na inną przestrzeń.

Ale rzeczywiście był taki moment, kiedy w pierwszym tygodniu dałam sobie trochę luzu, natomiast od drugiego tygodnia postanowiłam nie poddawać się i iść wbrew wszystkiemu. I tak naprawdę minęło kilka miesięcy pandemii, a ja w tym czasie podjęłam bardzo dużo bardzo ważnych decyzji. Po pierwsze przesłam w dużej mierze, i to bardzo szybko do prowadzenia szkoleń zdalnych. I nie są to tylko szkolenia takie produktowe, czy też mechaniczne, tylko to są też rozwojowe szkolenia miękkie. I ja wiem, że można, i że to jest możliwe. To wymaga bardziej przedstawienia o tym co myślimy w naszej głowie. Dlaczego o tym mówię? Dlatego, że przede wszystkim, żeby zrobić krok do przodu. Nawet w sytuacji, w jakiej się znajdujemy, to potrzebujemy chwilę zatrzymania, wzięcia głębokiego oddechu i znowu wrócić do tego - poszukania w sobie, albo rzeczywiście skorzystania z różnego rodzaju wsparcia, czy też specjalistów, bo to mogą być bardzo różne ścieżki. Ale myślę, że jedną właśnie z takich ciekawych ścieżek jest to, że możemy

również skorzystać właśnie z takiego coachingu osobistego, nawet w tej chwili w on-line. I to może nam bardzo dużo pomocy też wyjaśnić i podpowiedzieć dla nas co my możemy sami zrobić.

Wiele kobiet obserwuje, że szukając swojego miejsca na ziemi, ale też nawet nie tylko chodzi tutaj o lockdown, czy jakieś sytuacje, w których jesteśmy, ale próbuje pogodzić rolę matki z rolą kobiety, która chciałaby się spełniać zawodowo. To również mnie dotyczy. Ja już w tej chwili mam 17. letniego syna i też miałam taki moment rozjazdowy, czy ja oby jestem dobrą matką, ponieważ, nie wiem, często mnie nie ma w domu, ponieważ chcę się rozwijać, ponieważ chcę gonić za swoimi marzeniami. I wtedy usłyszałam bardzo ważną myśl od mojej siostry, bo chciałam zrezygnować trochę z siebie. Ona powiedziała mi wtedy tak: twoje dziecko ma tej chwili 5 lat, ale za kolejnych 10 będzie miało 15 i tak bardzo nie będzie ciebie potrzebować. Pytanie, czy ty za 10 lat odnajdziesz się w tym, co robisz teraz bez takiego ciągłego rozwoju i zrobienia kroku do przodu? I powiem szczerze, to była taka myśl, która mnie wrzuciła w inną przestrzeń, że rzeczywiście ten czas będzie biegł i ja będę, albo zostanę z tyłu, albo jednak jakby nadażę z tym drukiem, który jest ważny. Zadałam sobie pytanie: czy ja będę szczęśliwą matką i będę dobrą matką, jeśli nie będę zrealizowaną osobą też zawodowo? Czyli nie będę pielęgnować też tej przestrzeni, która jest dla mnie istotna. I nie zesłam z tej drogi, co jest jakby wynikiem kolejnych lat i pracy, podejmowania wyzwań. I teraz w kontekście do tego też chcę powiedzieć, że każda chwila, każdy dzień, każdy miesiąc może przynosić zmiany.

I to jest bardziej kwestia, czy my weźmiemy tego byka za rogi i nie uwierzmy w jedną, jedyną prawdę, że potrafimy zrobić tylko jedną rzecz, że potrafimy się spełniać tylko w jednym zawodzie. Tylko czy będziemy potrafiły popatrzeć na swoje zasoby, moce, to wszystko, co mamy dobre w sobie i czy będziemy potrafiły się zastanowić: jak podniesiesz taką decyzję, że okej, trzeba, warto spróbować, zrobić krok do przodu. Możesz spróbować czegoś zupełnie innego. I myślę, że takim bardzo ciekawym zawodem w tej chwili, który się bardzo mocno pojawił na rynku jest to zawód dedykowany dla kobiet, oczywiście też dla mężczyzn, i jest to wirtualna asystentka, która daje bardzo dużo możliwości. Daje możliwość pogodzenia właśnie takiej pracy zawodowej, najczęściej jednak w formie jednak własnej działalności gospodarczej. Ale też daje bardzo dużo satysfakcji, dlatego że wirtualna sekretarka, ona nie zamyka się tylko na jedną działalność, tylko w zależności od tego, czego potrzebuje klient bardzo szybko przystosowuje się do tych potrzeb i tak naprawdę odpowiada na potrzeby swoich klientów. Na przykład może zajmować się całym brandingiem, może zajmować się dokumentacją, może zajmować się prowadzeniem umów, może zajmować się social mediami. Wszystko zależy od tego oczywiście trochę też, jakie mamy doświadczenia. Ale zaczynając jeden mały kroczek jesteśmy w stanie jakby rozwijać się i poznawać znowu inne rzeczy, biorąc pod uwagę rzeczywiście to, czego potrzebuje też rynek, czego potrzebują klienci. Taki biznes przede wszystkim prowadzi się na zaufaniu. Więc ludzie poszukują między sobą osób, którym są w stanie z jakiegoś powodu zaufać, ale też wierzą, że ludzie mają dobre intencje i są ich w stanie wspierać, pomagać jakby w różnych sferach biznesowych. Więc chcę poprzez to powiedzieć, że tej chwili jest wiele



takich możliwości, w szczególności jeśli powiedziałam o tego typu zawodzie, który daje możliwość właśnie kobietom pogodzenia tych dwóch kwestii. Po drugie cały czas rozwijamy się i poszukujemy nowych wyzwań. Bo myślę, że w XXI wieku, w świecie VUCA (zwracanie uwagi na zmiany w otoczeniu firmy oraz kompetencje menedżerskie w obszarze zarządzania zmianą), który jest właśnie złożony, nieprzewidywalny, który jest źródłem lęku, jedyną receptą jest rozwijanie się przez całe życie i poszukiwanie nowych ścieżek.

Czy ja dobrze rozumiem, że w obecnej sytuacji, że to nie jest tak, że jesteśmy w sytuacji bez wyjścia? Czy każda z tych osób, która do tej pory jest straciła z różnych względów swoją pracę jest w stanie znaleźć coś nowego? Czy jest taka możliwość obecnie na naszym rynku? Bo powiedziałaś tutaj o bardzo fajnej pracy, o fajnym sposobie zarabiania pieniędzy, czyli o tej asystentce. Czy masz może w swoich zasobach gdzieś jakieś jeszcze inne pomysły? I myślę sobie, że tak, bardzo często kobiety, które tak sobie wizualizują, że te kobiety, które straciły jakąś tam pracę, mogą mieć takie poczucie, że przecież ja potrafię robić tylko to, muszę zmienić swoje kwalifikacje. Może nie mają odwagi, żeby zmieniać te kwalifikacje? Może sobie myślą, że to nie jest dobry czas? Że przecież, no kto będzie teraz chciał tej asystentki? Przecież ludzie mają ważniejsze problemy na głowie. Więc w zasadzie takie dwa pytania: Co jeszcze, oprócz tej asystentki, o której wspomniałaś, bo ja myślę, że to może być fajna inspiracja? No i pytanie numer dwa: jeżeli zmieniamy swoje kwalifikacje, to w jaki sposób w ogóle podejść do tego procesu, bo domyślam się, że tego się nie robi "tak" (pstryk), że dzisiaj siadam i sobie zmieniam swoje kwalifikacje, będę pracować w zupełnie innej branży, tylko widzę to jako taki, no, długotrwały. Może bardziej, mniej długotrwały proces.

Odniosę się najpierw do jednego, ważnego słowa, które usłyszałam - odwagę. Dla mnie to jest w ogóle taki punkt zwrotny w myśleniu o tym, że coś mogę, że mogę iść do przodu. W tej chwili, i to też jest związane może z pewną taką podpowiedzią i też takim rozwojem indywidualnym, który ma ogromne znaczenie w podejmowaniu decyzji, i też w tym czy jesteśmy w ogóle gotowi na nowe wyzwania. Dopóki jesteśmy bardziej w źródle lęku, frustracji, w takim przeświadczeniu o tym, że cały świat się sprzysiężył przeciwko nam, to jesteśmy, niestety muszę to tak nazwać fachowo, na bardzo niskim poziomie własnej świadomości. I dopóki dajemy się wciągać sami sobie w tę grę, to nigdy nie zrobimy kroku do przodu, tylko doprowadzimy siebie do depresji, do czarnej rozpaczki i będziemy narzekać na życie i mówić, że już w życiu nic lepszego na świecie nie może się przydarzyć.

Dlaczego słowo odwaga? Dlatego, że odwaga jest takimi drzwiami na poziomie własnej świadomości, która przerzuca już nas w taką pozytywną sferę myślenia. Ale też pozwala nam już jakby trochę zupełnie inaczej patrzeć na świat, na samą siebie. Bo myślę, że takim pierwszym krokiem do takiej własnej metamorfozy i do zmiany jest przede wszystkim zaakceptowanie siebie. Po drugie - zbudowanie własnej świadomości i danie sobie takiej możliwości, w cudzysłowie, przywrócenia się na poziom odwagi. Czasami rzeczywiście wymaga to takiego wsparcia w rozwoju, skorzystania z takiej złożonej troszeczki też ścieżki. Jednak warto.



To, co mogę powiedzieć w oparciu o własne doświadczenia, sama taką drogę przyszedłam, ale również taką drogę proponuję osobom, z którymi współpracuję, czy też pracuję, żeby cokolwiek w życiu zmienić i żeby podejmować niestandardowe decyzje, i żeby właśnie iść w kierunku zmiany zawodu, czy rozwoju własnych kompetencji, tudzież zmiany kwalifikacji. Bo dla mnie zmiana kwalifikacji jest pewnym wynikiem też dojrzałości, jeżeli jestem na to gotowa. Czasami wystarczy popracować nad własnymi kompetencjami, nad swoją głową i to już nas może przetrząsnąć w zupełnie w inną sferę myślenia i dawać nam też inne rezultaty.

To, co mogłabym podpowiedzieć, i to, co moim zdaniem się sprawdza, to nie takie jednorazowe ad hoc fundowanie sobie pojedynczych gdzieś tam warsztatów, które wydaje nam się, że coś nabędziemy, coś rozwinemy. Tak jest, że coś zyskamy, ale jakby nadal nie mamy trochę takiej ścieżki, czy też osoby, która mogłaby nas wspierać w naszym rozwoju po to, żeby rzeczywiście dotrzeć do swojego wnętrza jakby podjąć dla siebie najlepsze decyzje. Uważam, że chyba takim najlepszym rozwiązaniem w tej chwili jest tak zwane podejście holistyczne i to podejście holistyczne, to jest takie całościowe podejście do człowieka. Gdybyśmy mieli człowieka porównać do góry lodowej, to na samym wierzchu widać też środowisko, w jakim żyje, jego zachowania, po części umiejętności, które mogą być, właśnie albo po części ukryte, albo też nie. Natomiast jak zejdziemy głębiej w nasze przekonania, tam są nasze wartości, tam jest nasza tożsamość, wizja, misja. I teraz dlaczego o tym mówię? Bo to jest to całościowe, holistyczne spojrzenie na człowieka. Nie patrzę tylko na człowieka, jako na automat, który ma osiąść pewne umiejętności i być przystosowanym, jakby wykonywać różne rodzaje pracy, ale zbudowanie jego całej świadomości funkcjonowania w środowisku. To, że może podejmować dobre decyzje, to że może się rozwijać adekwatnie właśnie z własnym wnętrzem, i to do czego się też odwołałam, robi to z poziomu przekonania i swoich wartości, czyli paliwa, które go odpala do działania. Bo jeśli ja uwierzę w to, że wykonywałam do tej pory pracę, w której spełniam się i ja już nic więcej w życiu lepszego nie znajdę, to ja będę robić wszystko dokładnie tak, żeby sobie samej udowodnić i wszystkim wokół, że to jest jedna, jedyna prawda.

Natomiast ważnym takim krokiem jest jednak podarowanie sobie odrobinę, trochę takiego luksusu dla samej siebie. Zatrzymanie się, poszukania w sobie, odkrycia własnych mocy. Jest to możliwe, albo na zasadzie pracy w tak zwanych grupach coachingowych, albo przejścia przez własną ścieżkę indywidualną i może to być na przykład sprofilowane tylko dla kobiet, albo na przykład w tak zwanych grupach mieszanych. I to, co ja bardzo preferuję, jakby też zachęcam i polecam, żeby pójść w tym kierunku, żeby łączyć właśnie takie spotkania grupowe z elementami rozwoju indywidualnego. Dlaczego tę ścieżkę połączyć? Dlatego, że słuchając też innych, współuczestnicząc w rozwoju innych osób, my nagle zaczynamy odkrywać, że w jakiś sposób pewne kwestie mnie dotyczą, a nigdy na to nie zwróciłam uwagi. Że nigdy o sobie nie pomyślałam w taki sposób. I to bycie w grupie, pomimo to zajmowania się sobą, własnymi celami, tym co jest dla mnie ważne, ale bycie właśnie z innymi osobami otwiera dla mnie, moim zdaniem, otwiera też w takie szersze perspektywy, daje takie większe wglądy wewnętrzne. Ojej, nigdy o tym nie pomyślałam. Boże, przecież coś takiego, przecież ja też to potrafię.



Jakby trochę popatrzenie wokół siebie na innych, otwiera większe drzwi dla siebie samej, ale dzięki temu, że można przechodzić tak zwaną ścieżkę sprofilowaną, to wtedy właśnie w takich bardziej sesjach indywidualnych można sięgać po takie bardziej, powiedziałabym intymne narzędzia, i jeszcze byłam przy odkrywaniu właśnie siebie. Między innymi na przykład może być to praca z talentami Gallupa. Ja podam na swoim przykładzie, że dopóki nie natknęłam się na to narzędzie i sama na sobie tego nie wypróbowałam, to w ogóle nie miałam, źle zinterpretowałam na przykład talent komunikowania, bo mi się wydawało, że to jest właśnie łatwość, płynność rozmowy, prowadzenia szkoleń. I tu widziałam to sprzężenie. Ale okazało się, że ten talent może również polegać, że to jest super pisaniem. I od tego momentu, kiedy uwierzyłam w to, że ja mogę inaczej jeszcze realizować swój talent, a poza tym chciałam być więcej w domu, zaczęłam dużo więcej pisać. Okazało się, że zaczęłam dostawać takie propozycje, o których w ogóle nie marzyłam. Natomiast zaczęłam też światu komunikować, że mogę zupełnie inaczej to realizować.

Innym też takim przykładowym narzędziem, które bardzo zmienia i to nie jest to takie chodzenie, że tak powiem, po ciemnym tunelu i poszukiwanie jakiegoś światelka, jest badanie na przykład mensenarowe, które można zrobić również w sesji indywidualnej. Mensenar jest bardzo ważnym narzędziem, dlatego że on nas wrzuca w poziom świadomości jak twój sposób myślenia przekłada się na twój sposób działania. Pracuje się tam na dwóch poziomach. Z jednej strony kryteriami są wartości, które są dla nas ważne w jakimś konkretnym kontekście, w którym się prowadzi to badanie, ponieważ jest to badanie kompleksowe. A z drugiej strony dotykamy tam metaprogramów, których jest naprawdę wiele. I popatrzenie jak ten rozwój wygląda, jak ten mój sposób myślenia przekłada się na mój sposób działania może mi też bardzo mocno pomóc przy podjęciu bardzo ważnej decyzji albo też adekwatnie do podjęcia pracy nad sobą. I wtedy to jest takie, można powiedzieć, bardziej przezroczyste też dla osoby, która w ogóle decyduje się na tego typu rozwój. Bo nie jest to czekanie w chmurach, tylko doświadczanie samej siebie i popatrzenie na siebie z bardzo różnych stron. Oczywiście pewnie mogłabym podawać jeszcze wiele innych przykładów, ale dałam takie przykładowe narzędzia, które właśnie warto, albo w sesjach grupowych też wykorzystać, albo bardziej w sesjach indywidualnych. I to po co to wszystko? Po to, żeby po pierwsze: odkryć swoją ścieżkę, czyli zastanowić się co mnie buduje, co ja tak naprawdę mam w swoim wnętrzu. Ale z drugiej strony, czyli żeby umieć odkrywać te moce takie, mocne strony, ale z drugiej strony żeby też odkryć co ciebie trzyma. Ja to czasami nazywam trochę tak żartobliwie: jaka guma się dla ciebie przyczepiła i nie pozwala ci zrobić tego kroku do przodu. Bo jeśli sobie, na przykład nie wiem, na poziomie przekonania coś zrobiliśmy, albo uwierzyliśmy w coś i uważamy, że tak będzie przez całe życie, to uświadomienie sobie jak mnie to ogranicza i nie pozwala mi zrobić kroku do przodu, myślę, że jest takim pierwszym krokiem w ogóle do tego, żeby podejmować ważne decyzje i przerzucać się również w poziom wyższej świadomości: patrz, odwaga i wyżej, wyżej, wyżej, wyżej, żeby kroczyć dalej też z takim bardzo świadomym podejmowaniem decyzji i własnego rozwoju.

Chcę też tylko jeszcze poprzez to powiedzieć, że każdy z nas ma prawo i wiele osób potrzebuje takiego uświadomienia podejmowania działania z tak zwanego światła i cienia. I teraz cień, nawet jeśli jestem na wysokim poziomie własnej świadomości, to jest sposób, w jaki ja sposób działam, jak ja reaguję i mam ochotę czasami iść na skróty. Natomiast wiedząc o tym, że wyrządzam czasami sobie krzywdę, albo też innym, którzy są wokół nas, a z drugiej strony mogę czasami iść dłuższą ścieżką, ale podejmując dobre decyzje dla siebie i dla innych. Podam taki przykład prosty, może bardziej na dzieciach. Że jak ktoś mi zrobi krzywdę, to ja mogę uderzyć, czyli też pójść z cienia. Nie będę zastanawiać się z czego to wynika, tylko będę miała poczucie krzywdy i będę chciała szybko na to zareagować. A z drugiej strony mogę się zastanowić i pomyśleć, co ja w tej sytuacji mogę zrobić. Co stoi za tym zachowaniem, żeby ta druga osoba chciała mnie skrzywdzić. Pochylenie się nad tym i zastanowienie się jak ja mogę inaczej zadziałać, żeby z jednej strony ochronić siebie, ale z drugiej strony, poniekąd też wpłynąć na zachowanie na przykład drugiej osoby. I to jest po pierwsze adoptowanie samej siebie, a po drugie to jest takie mocne oddziaływanie na drugiego człowieka. Dlaczego oddziaływanie? Dlatego, że jakbyśmy postawili 2 góry obok siebie, to zanim, wydaje się, że te wierzchołki nigdy się nie spotkają, ale tak naprawdę oddziaływanie zaczyna się już od samego dołu. I nawet, kiedy wymijamy ludzi, albo się z nimi spotykamy, to jeszcze nic powiemy a już nasza energia oddziaływuje i ma ogromne znaczenie to, co z siebie dajemy, ale też w jaki sposób kształtujemy innych. I uważam, że żeby podejmować dobre decyzje dla siebie, żeby mieć śmiałość, żeby chodzić czasami w przepaść, która się wydaje, że tam nic nie ma, żeby podejmować działania rozwojowe, żeby właśnie pójść w kierunku zmian, nie wiem, zawodu, czy rozwoju swoich kompetencji zupełnie w innym obszarze niż dotychczas, to ta cała przygoda musi się zacząć od samego siebie.

Można to jeszcze, jeżeli mogę to powiedzieć, przełożyć na takie bardzo świadome rozwijanie w kontekście inteligencji emocjonalnej. Jak się zajmujemy bardzo porządnie inteligencją emocjonalną, to wszystko co do tej pory powiedziałam ma z tym ogromny związek. Ale tam jest pierwsza bardzo ważna rzecz - najpierw relacje z samym sobą. Jak człowiek jest taki poukładany, jak już czuje, poza tym jeżeli odkrywa ważne przestrzenie dla siebie. Ma przekonanie o tym, że coś może, zaczyna mieć tą odwagę, to zupełnie też zaczyna dostrzegać inaczej rzeczywistość i też korzystać z pomocy nie wiem, innych osób, czy nawet potrafi o czymś zaczynać mówić i komunikować innym osobom, bo bardzo często dopóki jesteśmy w takim potrzasku swoim wewnętrznym i uprawiamy tylko samych siebie do kreowania własnego życia, to okazuje się, że gdzieś tam, nie wiem, pobłądziłam, albo nie jesteśmy szczęśliwi.

Dlatego też druga przestrzeń, jaką jest umiejętność budowania relacji, ale też umiejętność korzystania z otoczenia, w którym jesteśmy z ludźmi, z którymi się spotykamy, czy znamy to jest w mniejszym czy większym stopniu. Dlaczego o tym mówię? Dlatego, że wiele z nas ma po prostu kłopot z poproszeniem, albo w ogóle powiedzeniem o tym, że z jednej strony jest mi źle i dlaczego jest mi źle, albo nawet zapytaniem czy znamy kogoś, kto mógłby nam na przykład pomóc, albo polecenie kogoś, kto mógłby



rzeczywiście jakby zaopiekować się trochę nami, czy towarzyszyć w naszym rozwoju.

Natomiast trzecia bardzo ważna rzecz, która się pojawia na trzecim poziomie inteligencji emocjonalnej, to jest cały czas praca nad naszym nastawieniem do życia. Czyli im bardziej masz pozytywne nastawienie do życia, tym przeskoczysz największy mur, który wydaje się nie do przeskoczenia. Natomiast, żeby to robić, to trzeba zacząć, po pierwsze - od siebie, po drugie zauważać ludzi i to co daje nam rzeczywistość, bo pytając siebie na koniec dnia: jakie drobne rzeczy dzisiaj zauważyłam, które mogłyby zmienić moje życie albo wpłynąć na to, żebym mogła podjąć dobre decyzje, to okazuje się, że jesteśmy tak sfokusowani na inne rzeczach, że nie zauważamy drobnych rzeczy, które przylatują nam nad głową. A czasami drobna rzecz powoduje efekt motyla. Czyli jak motyl ruszy delikatnie skrzydłami, ale jest to dla niego ważne, to może wywołać burzę piaskową. Więc warto korzystać z tych drobnych rzeczy, dbać o swoje nastawienie, nie bać się korzystać z różnego rodzaju pomocy i zadbać o siebie w pełnym tego słowa znaczeniu. Czyli zatrzymać się, nie podejmować takich radykalnych, ad-hoc tylko decyzji, i szybko przekwalifikować się na kogoś, co nam się wydaje, że to będzie dobre, nawet w zawodzie. Tylko poświęcić te, powiedziałabym no niestety czasami, kilka miesięcy na to, żeby jednak znaleźć bardzo świadomie swoją drogę.

Doroto, to jest ogromnie ważne i bardzo inspirujące to, o czym mówisz. Natomiast, żeby nie było tak słodko. Ja myślę sobie tak. Słuchają nas różne dziewczyny, prawdopodobnie w większości będą to mamy i myślę sobie, że jak będą słuchać tego, co mówisz, to pomyślą sobie: jak ona sobie wyobraża?! Że ja teraz co? Rzucę wszystko i co ja zacznę ze sobą teraz robić? Do kogo ja mam iść? Przecież ja nie mam czasu, ja nie mam pieniędzy na taki rozwój. Co może zrobić taka kobieta, matka małego dziecka, która ma dużo ograniczeń? Prawdopodobnie będzie to metoda małych kroków. Czy możemy o tym powiedzieć, żeby dziewczyny też nie czuły się takie w tym momencie sfrustrowane, że one chętnie by się podjęły takiej pracy nad sobą, ale z drugiej strony myślę sobie, no nie, to jest w mojej rzeczywistości, to jest niewykonalne.

Ja myślę, że to jest wykonalne. Natomiast rzeczywiście metoda małych kroków, to chyba jest taka najlepsza recepta na życie. Myślę, że każda z nas może znaleźć pół godziny w przeciągu dnia, bez wychodzenia z domu, żeby sięgnąć po różnego rodzaju, na początek, literaturę, czy poprzeglądać jakieś ciekawe strony, żeby poszukać w internecie jakichś ciekawych osób i chociażby poczytać ich życiorysy, po to, żeby się trochę zapalić. Żeby trochę rozruszać samą siebie. Ja myślę, że w tej chwili akurat to jest też taki czas, że wiele firm, wiele biznesów daje też taką możliwość, naprawdę, albo za niewielkie pieniądze, a nawet też takich próbnych powiedzmy różnych sesji, z których można skorzystać. I to jest bardziej tylko taka kwestia troszeczkę otworzenia się i też poszukania. Że jednak mam do tego dostęp, że ja nawet nie muszę wychodzić z domu. To jest pewnie kwestia bardziej poukładania swojego czasu i takiego przekonania wewnętrznego, czy ja tego na pewno chcę.

Czyli po pierwsze zachęcałabym do poczytania, po drugie zachęcałabym do tego, żeby właśnie



przeszukiwać troszeczkę też strony, przeszukiwać na przykład różne grupy, chociażby, nie wiem, na Facebooku. Bo można znaleźć bardzo wiele ciekawych wskazówek i czasami za niewielkie pieniądze, a czasami w ogóle bez jakichś takich inwestycji finansowych można znaleźć bardzo ciekawe rozwiązania. Ja na przykład widziałam jednym z takich rozwiązań była na przykład godzina z wartościami i ta godzina z wartościami kosztowała 30 złotych i to był taki czas, kiedy w sesji online można było sobie właśnie podarować odrobinę takiego luksusu, czy szczęścia takiego indywidualnego. Ja myślę, że w ogóle wszystko zaczyna się od tego, że kiedy my troszeczkę tak po próbujemy i też poczytamy, i wtedy nasza świadomość wzrasta, to wtedy jesteśmy bardziej gotowi na to, żeby już poszukać takich rozwiązań kompleksowych. Dlaczego tak mówię? Dlatego, że na przykład klientki, które do mnie trafiają, to najczęściej jest właśnie tak, że najpierw czytały, próbowały jakichś różnych rzeczy, poszukiwały jakichś takich możliwości na miarę też na przykład ich finansów, ale też bardzo często zapominamy o tym, że my możemy również otrzymać pomoc finansową. Oczywiście są pewne uwarunkowania, na przykład możemy skorzystać z środków, jeżeli jesteśmy osobą na przykład niepracującą czy osobą zarejestrowaną bezrobotną. Jest Krajowy Fundusz Szkoleniowy, za pomocą którego też możemy na przykład sięgnąć po bardzo różne formy rozwojowe. Niestety czasami są pewne obwarowania: wiek, tudzież inne, ale myślę, że warto się na przykład tym interesować. Poza tym myślę, że organizacje pozarządowe we współpracy również z biznesem proponują wiele ciekawych form dla kobiet, pisząc różnego rodzaju projekty.

I to jest bardziej kwestia właśnie poszukania i zainteresowania się i myślę, że naprawdę można znaleźć bardzo ciekawe rozwiązanie dla siebie rozwojowe bez jakichś wielkich wydatków. To jest bardziej inwestycja w czas, który ja poświęcę na to, żeby coś poszukać. A jeśli mi na czymś zależy, to tak naprawdę to jest chyba jedyna droga, żeby zainwestować ten czas właśnie trochę w poszukiwania, bo znowu wrócę do tego. Jeśli sobie nałożę tych ograniczeń, że ja na to wszystko muszę mieć masę pieniędzy i zrobię sobie z tego barierę, to ja nigdy nie zrobię tego kroku do przodu.

Zapewniam panie, że ja tak naprawdę jestem w miejscu, w którym jestem po 25 latach swojego rozwoju i też zaczynałam od zera. I też nie miałam wielu pieniędzy, a okazało się, że potem tak naprawdę, kiedy szłam swoją drogą już coraz bardziej zdecydowanie, to zaczynały się pojawiać różnego rodzaju możliwości. Właśnie też zachęcam, żeby rozmawiać ze sobą, żeby zadawać na różnych forach pytania, bo ludzie dają tyle podpowiedzi, że nawet nasza głowa nie jest w stanie tak naprawdę tego wszystkiego pojąć. Także nagle zaczynają się wydarzać, jakby przychodzą różnego rodzaju podpowiedzi, czy propozycje. natomiast myślę, że jest wiele, wiele przestrzeni i wiele miejsc, w których już kobiety mogą się odnaleźć i mogą tutaj bardzo dużo skorzystać.

Wiele razy wspominałaś przed chwilą o umiejętności komunikacji. W kontekście mam na rynku pracy przyszedł mi do głowy taki temat, związany trochę z komunikacją, bardzo ściśle związany z macierzyństwem. Zagadnienie jest takie: mama wraca do pracy po urlopie macierzyńskim, czasami



po wychowawczym i my tutaj jako Fundacja Mlekiem Mamy wielokrotnie podkreślamy, że dziewczyny, jeżeli wracacie do pracy i karmicie swoje dzieci piersią, to macie prawo kontynuować to karmienie w momencie, kiedy jesteście w pracy, bo mamy takie prawo w naszym kraju i fajnie z niego korzystać, jeżeli macie taką potrzebę. I co nam mówią kobiety? Mówią tak: no, owszem mam takie prawo, natomiast mój pracodawca mówi, że nie pozwoli mi korzystać z przerwy, która mi przysługuje... Dopowiem, że jest to przerwa na karmienie albo na odciąganie pokarmu, którą można wykorzystać albo w trakcie pracy, albo na przykład skończyć godzinę godzinę wcześniej pracę i wrócić wcześniej do domu.

Więc albo pracodawca mówi, że nie wyraża zgody, albo na przykład zakład pracy nie posiada takiego miejsca, w którym taka mama mogłaby sięść i ten pokarm odciągnąć. I teraz moje pytanie jest takie: w jaki sposób te kobiety mają rozmawiać z pracodawcami, bo nie ukrywam, że one boją się i bardzo często mówią: nie, ja wolę nie karmić, nie korzystać z tej przerwy, czyli nie korzystać z tego prawa, które mi przysługuje, bo ja boję się, że stracę pracę. Więc, jeżeli mam wybrać, czy korzystam z tej przerwy, korzystam z tego prawa, czy mam gdzie pracować, no to wolę się nie narażać, trzymać tę posadę, no i nie wykorzystywać na przykład tych przerw.

Dziękuję za te słowa "boję się", bo ja znowu wracam do odwagi i jeśli mówię o też takiej bardzo świadomej komunikacji, no to nie mogę robić byle sobie. Myślę, że każdej mamie zależy na zdrowiu własnego dziecka i na tym, żeby ono się prawidłowo rozwijało i żeby mogła dać jak najwięcej szczęścia swojemu dziecku, ale jeśli będzie nakładać sobie właśnie takie obręcze na głowę, że nie zapytam mojego szefa, albo rzeczywiście nie ma tam jakiegoś miejsca odpowiedniego. Ja myślę, że to znowu jest tylko w naszych głowach. Że większość kobiet po prostu nie zadba najpierw jakby o tą swoją przestrzeń i o tą przestrzeń, żeby mieć też taką świadomość, że robię to dla siebie i dla swojego dziecka. Tylko właśnie pod przykryciem trochę tego, że nie wiem, może to głupie, a może niepopularne, a może stracę pracę, a może się naraża na jakieś tam szyderstwo. Ja jednak wrócę do tego momentu odwagi. Warto zadać sobie pytanie: co jest dla mnie w życiu ważne? Bo co z tego, że nawet będę miała najcudowniejszą pracę na świecie, jak za chwilę będę sfrustrowana, potem będę czuła jak ten pokarm mi nabiera i będę czuła, że to jest czas, które te pół godzinki chciałabym poświęcić swojemu dziecku, ponieważ zdecydowałam się na powrót do pracy i jestem w takiej, a nie innej rzeczywistości.

Moim zdaniem, tak naprawdę, to jest kwestia takiej bardzo otwartej rozmowy. Że dla mnie, to też jest taki myślę moment dla wielu kobiet, oczywiście my się tego obawiamy i ja też przez to przechodziłam, bo kiedy miałam małe dziecko, to też jeszcze byłam zatrudniona wewnątrz firmy, i też obawiałam się jak to na przykład zostanie odebrane. Natomiast to co jest jedynym ratunkiem, to jest szczerza rozmowa. W ogóle kiedy planujesz taki powrót do pracy, to to do czego bym zachęcała, to żeby porozmawiać ze swoim szefem, nawet wtedy kiedy jeszcze jesteśmy w domu, i powiedzieć właśnie o swojej gotowości do pracy,



ale również powiedzenia o tym, jakie emocje są w nas i jakie mamy też potrzeby. Bo ja myślę, że to nie jest wielki problem, mieć godzinę czasu, żeby móc nakarmić własne dziecko. Ja dam taki przykład, też życiowy, że znam wokół siebie, ja mam takie zaprzyjaźnione też kobiety, przyjaciółki i koleżanki, które też przechodziły właśnie taką drogę i był też taki moment, że mąż jednej z nich po prostu pakował ten wózek, przyjeżdżał do pracy i nie było warunków, więc ta dziewczyna schodziła do samochodu i karmiła po prostu to dziecko. Tak więc naprawdę można znaleźć rozwiązanie. Może one, czasami może, mogą w naszych głowach powodować: ojejku, ale że tak nie wypada, a czy to w ogóle jest dobra droga, tak jakby pytanie, co jest lepsze? Czy nie robienie tego, czy robienie czasami w spartańskich warunkach, albo czy w ogóle nie podejmowanie tego tematu i wyrzucanie sobie i nakładanie na siebie właśnie takich różnych ograniczeń, czy jednak szczerza rozmowa z szefem? To, do czego bym zachęcała, a to naprawdę do szczerzej rozmowy. Ja myślę, że wiele osób jest w stanie zrozumieć drugich ludzi, i nie mówię, że 100%. Znajdą się osoby, dla których to nie będzie ważne, ale może to jest informacja, czy to jest dla mnie praca na całe życie?

Jest takie ciekawe narzędzie, które można sobie też samemu zastosować. Jest to tak zwane narzędzie stawiania granic. Warto sobie wyświetlić jakby ten film, wyjąć go z głowy, przygotować sobie zwykłą kartkę A4, którą dzielimy na kilka pól i warto sobie właśnie wyświetlić swoje granice, czyli po pierwsze - coś na co mogę się zgodzić na 100% i wiem, że to nie będzie mnie uwierało, że to nie będzie bolało. Bo to też trochę złagodzi, po pierwsze powrót kobiety do pracy po okresie macierzyństwa i pewnie czasowej nieobecności w pracy. Z drugiej strony pewne rzeczy, jeżeli będę miała to na 70%, czyli pewne, to są te granice, które wiem, że z czegoś tam muszę troszkę zrezygnować, ale jestem w stanie to zaakceptować. Chociażby w pewnym czasie. Ale też rzeczy, na które się w ogóle nie jestem w stanie zgodzić. Czyli coś, jeżeli takie bariery też nastąpią, to też będę wiedziała, że będę miała problem z tym zaakceptowaniem i tutaj od razu proponowałabym taką pracę, żeby poszukiwać też inne rozwiązania. Czyli, żeby myśleć rozwiązaniami, że jeżeli na taką barierę na przykład napotkam, to co ja mogę innego zrobić, jakie mogę podjąć kroki? Albo jeżeli mam, widzę pewne takie bariery, natomiast potrafię je ugrać w czasie, mogę powiedzieć: dobrze, że jeżeli taka bariera będzie się pojawiać raz w miesiącu, to ja jestem w stanie to zaakceptować. Czyli poszukać w sobie tej granicy bólu, na którą jestem się w stanie zgodzić w różnych sytuacjach. Więc to, co bym zachęcała, żeby po prostu wziąć kartkę papieru, uświadomić sobie, kiedy będę się czuć dobrze, kiedy będę taka na 100%, kiedy będę na 70%, ale będę miała wysoki poziom akceptacji i uświadomić sobie właśnie też te przestrzenie, które mogą mnie ograniczać w poszukiwaniu rozwiązań, bądź z myślą o tym, na ile w stanie jestem i w jakim czasie jestem to w stanie zaakceptować.

Więc warto też sobie uświadomić, że nawet jeśli coś jest niewygodne, to to jest czasowe. Jak znajdziemy dla siebie taką wewnętrzną zgodę na to, że dobra, przez ten rok jestem w stanie się zgodzić na to, że nawet wysłucham czasami z rana tego mojego szefa, ale mimo wszystko nakarmię to dziecko o godzinie 12 w południe. Więc ten poziom akceptacji, nawet jeżeli będziemy się spotykać z różnymi negatywnymi gdzieś tam opiniami, bo to często są opinie, albo zachowaniami, które będą też działały na nas



destruktywnie, to warto sobie uświadomić i powiedzieć: dobra, okej. Ta druga osoba też mogła mieć gorszy dzień, bo naburczała na mnie, ale z drugiej strony moje dziecko będzie mnie w taki sposób potrzebowało jeszcze, nie wiem, przez rok, czy tam półtora. Także to nie jest stan wieczny. A potem znowu można wszystko zbudować na nowo. I myślę, że w takich rozmowach warto też pokazać, że to jest stan przejściowy, że szefie, ja Ciebie nie proszę na 120 lat, tylko ja Ciebie proszę na kolejne pół roku, bo jestem na etapie w ogóle odstawiania powoli dziecka od piersi.

Ale zobaczcie, to o czym tu mówię. Mówię o szczerzej rozmowie i uświadomienie sobie, że to jest moment, to jest chwila, której myślę, że na pewno nie należy w życiu przegapić.

Będziemy powoli kończyły tę rozmowę. Ja myślę, że przekazałaś tak dużo informacji że ten odcinek trzeba będzie sobie jeszcze dzielić na mniejsze odcinki, a może słuchać i notować od razu. Doroto, dziękuję ci bardzo, bardzo za tę rozmowę. I myślę sobie, że to, co mi utkwilo najbardziej w pamięci, to jest to, że zaczynamy zawsze od siebie. A kiedy patrzę na mamy, które przychodzą do nas na warsztaty, które gdzieś tam spotykamy, one bardzo często myślą o sobie gdzieś tam na samym końcu. I z jednej strony mają marzenia, żeby ich życie wyglądało inaczej, żeby miały inną pracę, ale z drugiej strony nie mówią o sobie, że ja jestem dla siebie najważniejszą osobą na świecie. Ostatnio usłyszałam jak Kasia Nosowska zapytana przez Magdę Mołek: kto jest dla ciebie najważniejszą osobą w życiu i ona powiedziała "ja, teraz na tym etapie, to ja jestem najważniejszą osobą dla siebie w życiu" i myślę sobie że tego nam, Polkom cały czas brakuje tego myślenia o sobie, że jestem warta tego, żeby się sobą zająć, zaopiekować, i że tak, stawiam siebie na pierwszym miejscu, bo chcę, żeby moje życie w jakiś inny sposób wyglądało. To takie moje i świeże przemyślenia. I mam nadzieję, że dziewczyny, które będą nas słuchały też, że coś im się w głowie otworzy, i że może spojrzą na siebie w jakiś zupełnie inny sposób.

Dlatego jeszcze raz bardzo ci dziękuję, i mimo, że to nie była indywidualna sesja, to myślę, że można będzie można ten podcast potraktować trochę jako taką, w takiej małej pigułce sesję coachingową. Bardzo dziękuję Ci za poświęcony czas. Ja tylko przypomnę, że naszym gościem była Dorota Tomaszewicz. Nie będę już mówiła czym Dorota na co dzień się zajmuje, bo tego jest bardzo dużo. Więc jeżeli chcecie sobie jeszcze przypomnieć to cofnijcie na początek.

Bardzo, bardzo dziękuję za możliwość tej rozmowy, ponieważ w moim sercu jest jeszcze jedno pragnienie na ścieżce zawodowej, żeby bardzo mocno właśnie wspierać kobiety. To wynika z moich własnych doświadczeń jaką sama przeszłam drogę i wiele razy, nie wiem, przewróciłam się, nie wiedziałam, w którą stronę pójść dalej. Potrzebuję to też powiedzieć, że jestem bardzo taką szczęśliwą kobietą, ale jestem szczęśliwa dlatego, że potrafię już w tej chwili dbać o siebie i potrafię podejmować niestandardowe decyzje, czego życzę każdej kobiecie. I mam takie krótkie przesłanie: szukajcie siebie, bo to w życiu najważniejsze i bądźcie dla siebie ważne.





Przedsięwzięcie jest realizowane w ramach Programu
"wESpół wspieramy ekonomię społeczną"
finansowanego przez UBS i koordynowanego przez
BORIS w partnerstwie z MCPS

Partner programu



Operator programu



Fundator programu



www.boris.org.pl