

Sebevědomí v červených číslech

ŽENY 21. STOLETÍ

KONFERENCE pro ženy, které si chtějí
plnit své kariérní sny i s dětmi

Markéta Paulínová
www.marketapaulinova.cz

Jak opečovat sebe jako mámu

- 67 % matek se cítí mentálně přetížených; 50 % udává v posledním roce problémy jako úzkost, depresi či vyhoření
- pouze 51 % říká, že má “dost času pro sebe”
- 32 % má pocit, že jejich role není společností uznávaná

Abyste mohla aplikovat “kyslíkovou masku”, musíte začít u sebe.

Model 2+2+3

2 večery mám volné já

2 večery má volné můj muž

3 večery jsme spolu jako rodina všichni

+ jednou za měsíc společné rande s mužem bez dětí

Vím, není to jednoduché. Většina z nás nemá prarodiče, kteří by pohlídali.

Hledejte cesty.

Poproste kamarádku. Jednou pohlídá ona vám, podruhé vy jí.

Nebo jednou za měsíc dejte pár stovek chůvě.

A jak na to?

Praktické tipy:

- Promluvte si doma s partnerem o tom, jak napláňovat čas.
- Důležité je komunikovat, proč a jak moc je to pro vás důležité.
- A buďte k sobě vzájemně respektující. Jedině tak tohle může fungovat.
- Pokud máte pocity viny, že „berete čas rodině“, tak myslete na kyslíkovou masku v letadle. Kdo si ji nasazuje jako první?
- Řekněte si o pomoc, pokud už nevíte, jak dál. Je to úplně v pořádku.

A teď otázky, kterými můžete začít:

- Napište si jednu drobnost, kterou si můžete dopřát pro sebe už zítra. Co to bude?
- Pokud byste našla a zavedla model, kdy budete mít více času na sebe, co byste dělala? Čím byste čas vyplnila?

Jak se dívat na finance v rodině?

- 31–40 % „dle poměru příjmů“
- ~28 % „stejným dílem“
- ~10–11 % platí jen jeden partner

Jsme rodina, takže jsme jednotka. Jsme v tom spolu, ne každý zvlášť.

Společný účet + kapesné

Každý příjem, který jde do rodiny, dělíme na tři procentuální hromádky:

70 – 15 – 15

70 % jde na společný účet

15 % jde na účet můj

15 % jde na účet manžela

Je to cesta, jak spravedlivě nastavit finance v rodině.

Nejde o to, kdo a kolik vydělává, jestli někdo víc, někdo míň, jde o **společnou odpovědnost**.

Podíl procent se odvíjí od toho, kolik peněz spolkne společný účet, jak velké máte náklady.

Najednou jsi začnete **být rovni** i ve financích.

A jak na to?

Praktické tipy:

- Promluvte si doma s partnerem, jestli a případně proč jsou pro vás důležité společné finance.
- Navrhněte, jak s penězi pracovat. Těch modelů je několik, představili jsme si jeden z nich.
- Dělejte si radost sami sobě. Myslete i na sebe. Díky tomuto modelu bez výčitek můžete.

A teď otázky, kterými můžete začít:

- Co by pro vás znamenala finanční spravedlnost v partnerství?
- Do čeho byste investovala nebo co byste si koupila, kdybyste měla najednou víc peněz jen pro sebe, než máte teď?

Jak se vrátit zpět do pracovního procesu

- jen 35 % zažilo pozvolný návrat do práce
- 63 % domácích a pečujících úkolů stále nese po návratu do práce především matka

Než se ale pustíte do hledání, tak je dobré si zodpovědět otázky:

Co si opravdu chci a můžu dovolit?

Proč práci hledám?

Jakou práci hledám – jen „něco“, nebo práci, která mě naplňuje?

Jak si nastavím hranice mezi prací a rodinou?

Co od té práce očekávám, co je moje priorita?

tvorba/úprava životopisu + motivačního dopisu

- upravte si, případně si vytvořte životopis, který bude aktuální, zajímavý a dostatečný
 - zaměřujte se na klíčová slova, na to, ať se dostatečně prodáte a ať druhá strana najde dobré propojení s tím, co v inzerátu hledá
- napište si takový motivační dopis, který bude autentický a firmy budou mít větší chuť ho číst
- obojí je vaše vizitka, první dojem a dejte si na něm záležet

LinkedIn profil

- na základě vytvořeného životopisu si založte/upravte profil tak, aby splňoval základní nastavení při hledání práce
- profil vám může výrazně usnadnit práci při hledání
- na této síti je dost inzerátů, které se párují s tím, co umíte a hledáte

příprava na pohovor + kde a jak hledat

- porozhlídněte se jak a kde hledat práci - mějte oči otevřené, navazujte nové kontakty, buďte proaktivní
- projděte si tipy, jak se prezentovat a čím zaujmout
- připravte se na otázky, co je vaše přidaná hodnota a silná stránka
- natrénujte si, jak fungují „behaviorální rozhovory“, otevře vám to oči

A jak na to?

Praktické tipy:

- Najděte si čas a zamyslete se nad tím, proč hledáte práci a co má splňovat. Čím lépe tohle promyslíte, tím lépe bude probíhat výběr.
- Proberte s partnerem, jak bude vypadat váš rodinný život po vašem nástupu do práce. Projděte každou jednotlivou činnost. Není totiž cílem, že ženě zůstane vše jako doposud, plus k tomu nastoupí do práce.
- Buďte trpělivá, vše má svoje tempo. Je to velká změna pro celou rodinu a musíte chytnout s celou rodinou nový rytmus.

A teď otázky, kterými můžete začít:

- Chystám se do práce kvůli penězům, nebo to má jiný důvod?
- Jaké 3 dovednosti jsem získala během mateřství a dají se využít v práci?
- Co je mojí silnou stránkou a co můžu nabídnout?

At' to vymyslíte jakkoliv,
přeji, at' jste spokojená
a přitom stále svá ❤️

Pokud byste potřebovala nebo chtěla pomoci s návratem do
pracovního procesu, máte jako účastnice konference možnost
využít 25 % slevu na konzultace nebo koučování

www.marketapaulinova.cz/moje-aktivita/osobni-marketing



www.marketapaulinova.cz

Použité průzkumy

MMM: State of Motherhood in Europe 2024 (EU, vč. Česka)

celoevropský průzkum (9 600 matek v 12 zemích, vč. ČR), silné kapitoly o duševní pohodě, uznání mateřské role, návratu do práce a péči vs. zaměstnání

<https://makemothersmatter.org/wp-content/uploads/2025/03/MMM-State-of-Motherhood-in-Europe-2024.pdf>

Velký průzkum o výchově v Česku 2024 (Mamio)

lokální, velmi čitelný PDF s metodikou; hezky pokrývá pocity maminek, rozdělení péče a domácnosti

<https://www.mamio-app.com/app/uploads/2024/05/velky-pruzkum-o-vychove-v-cesku.pdf>

RILSA (VÚPSV): Slad'ování práce a rodiny (ČR, 2023)

česká výzkumná zpráva – tvrdá data k financím v domácnosti a flexibilitě práce

https://www.rilsa.cz/wp-content/uploads/2024/01/Paloncyova_Sladovani_prace_a_rodiny.pdf

Použité průzkumy

MMM: State of Motherhood in Europe 2024 (EU, vč. Česka)

celoevropský průzkum (9 600 matek v 12 zemích, vč. ČR), silné kapitoly o duševní pohodě, uznání mateřské role, návratu do práce a péči vs. zaměstnání

<https://makemothersmatter.org/wp-content/uploads/2025/03/MMM-State-of-Motherhood-in-Europe-2024.pdf>

Velký průzkum o výchově v Česku 2024 (Mamio)

lokální, velmi čitelný PDF s metodikou; hezky pokrývá pocity maminek, rozdělení péče a domácnosti

<https://www.mamio-app.com/app/uploads/2024/05/velky-pruzkum-o-vychove-v-cesku.pdf>

RILSA (VÚPSV): Slad'ování práce a rodiny (ČR, 2023)

česká výzkumná zpráva – tvrdá data k financím v domácnosti a flexibilitě práce

https://www.rilsa.cz/wp-content/uploads/2024/01/Paloncyova_Sladovani_prace_a_rodiny.pdf