

Przerwa w karierze? Co zrobić, by z sukcesem powrócić na rynek pracy

Wiele osób zadaje sobie pytanie, jak wrócić do pracy, po długiej, nawet kilkuletniej przerwie w karierze. Brakowi aktywności zawodowej towarzyszą różne okoliczności – m.in. zwolnienie z pracy, zmiana miejsca zamieszkania, przeprowadzka do innego kraju, urodzenie i wychowywanie dziecka, problemy ze zdrowiem, plany związane z nauką i przekwalifikowaniem. Wiele osób nie potrafi ponownie odnaleźć swojego miejsca na rynku pracy, czego efektem może być długotrwałe bezrobocie. Bez względu na okoliczności decyzja o powrocie na rynek pracy wymaga planu działania i konsekwencji w jego realizacji.

Przedłużające się bezrobocie często powoduje zniechęcenie do poszukiwania pracy. Zdarza się to, gdy, zwolnienie z poprzedniego miejsca zatrudnienia traktujemy bardzo osobiście a kolejne rozmowy kwalifikacyjne nie przynoszą oczekiwanego rezultatu w postaci podpisania umowy o pracę. Źródłem takiego stanu rzeczy może być brak wiary we własne możliwości. Bywa, że osoby, które dłuższy czas bezowocnie poszukują pracy, nie potrafią poradzić sobie ze stresem, reagują biernością. Długotrwałe bezrobocie zmniejsza aktywność codzienną. Z powodu kolejnych porażek w poszukiwaniu pracy i rosnącego zubożeniu osoba bezrobotna szuka zatrudnienia coraz mniej efektywnie, rzadziej odpowiada na oferty i z góry zakłada, że to nic nie da. Często osoby długotrwałe bezrobotne czując dyskomfort w kontaktach z ludźmi, unikają spotkań z pracującymi przyjaciółmi i znajomymi. Problemy pogłębiają się, kiedy pojawiają się inne trudności np. finansowe, czy rodzinne. Jeżeli czujemy, że utknęliśmy w martwym punkcie i trudno znaleźć wyjście z sytuacji warto zwrócić się po pomoc do specjalisty. Kontakt z doradcą zawodowym lub psychologiem pozwoli nam zachować dystans i wspólnie poszukać rozwiązania.

Trudny moment – podjęcie decyzji

Często im dłuższy czas braku zatrudnienia, tym większe obawy związane z powrotem do aktywności zawodowej. Jednak pamiętajmy, że to właśnie sposób myślenia o problemach decyduje o tym, w jaki sposób i jak intensywnie poszukujemy rozwiązania. Przykład stanowią kobiety, które ze względu na urlop macierzyński lub wychowawczy przerwały pracę zawodową i z dużą obawą podchodzą do konieczności poszukiwania zatrudnienia. Jedną z przyczyn lęku jest to, że pracodawcy spostrzegają kobiety, które zostały matkami, jako mało dyspozycyjne. One same boją się odrzucenia i nie podejmują działań, w kierunku znalezienia pracy. Ponadto – z jednej strony cenią sobie życie rodzinne i możliwość obserwacji rozwoju swoich dzieci, a z drugiej strony pojawia się znużenie monotonią codziennego życia. Chciałyby zmiany, ale obawiają się, że podjęcie przez nie pracy odbiłoby się niekorzystnie na relacjach w rodzinie. Kolejnym problemem, z którym muszą sobie poradzić, to decyzja o rozstaniu z dzieckiem i zapewnienie mu dobrej opieki. Jest to przedsięwzięcie, które może wywoływać silne emocje. Wymaga również reorganizacji życia rodzinnego, a także zmiany podziału obowiązków. Jeśli kobieta nie podejmie odpowiednich działań z czasem może jej być coraz trudniej ponownie podjąć pracę. Coraz częściej można spotkać także inny model, kiedy np. mężczyzna traci pracę w okresie, gdy dzieci są małe i wtedy, to on więcej czasu

poświęca rodzinie. Ten wzorzec również niesie ze sobą konieczność poszukiwania nowych rozwiązań oraz planowania rozwoju zawodowego w perspektywie kilku lat.

Znalezienie pracy w kraju może również nie być łatwym zadaniem dla osób powracających z emigracji zarobkowej. Pomimo, że doświadczenia zdobyte w innych krajach: znajomość języka obcego, elastyczność i umiejętność funkcjonowania w wielokulturowym środowisku stanowią dużą wartość, wiele osób ma kłopot z ponowną adaptacją do warunków pracy w kraju. Powodem rozczarowania jest najczęściej dysproporcja pomiędzy zarobkami za granicą a tym, co oferują polscy pracodawcy. Powracający z zagranicy często rozważają ponowny wyjazd, a jednocześnie nie chcą doświadczać rozstania z rodziną i krajem. Brak z ich strony konkretnych działań może utrwalac sytuację i sprawić, że czas pozostawania bez pracy będzie się niebezpiecznie przedłużał.

O przerwie w aktywności zawodowej mogą zdecydować inne przyczyny, także te związane z utratą zdrowia w wyniku choroby lub wypadku. Trudno może być wrócić tym osobom, których choroba spowodowała wycofanie z życia społecznego. Osoby te muszą nie tylko sobie poradzić z traumą i odbyć rekonwalescencję. Powrót do aktywności zawodowej wiąże się dla nich zarówno z koniecznością przełamania barier psychicznych, jak i spełnienia wymogów formalnych. Jednym z nich jest pozytywne przejście badań lekarskich.

Jak wskazują opisane przykłady - podjęcie aktywności zawodowej po dłuższej przerwie, wymaga wysiłku i konieczności poradzenia sobie ze stresem, by stworzyć plan pomocny w ponownym odnalezieniu swojego miejsca w życiu zawodowym.

Czas na refleksję

Plan działań powinien zawierać konkretne etapy. Rozpocznijmy od analizy sytuacji wyjściowej, zebrania informacji na temat naszych zasobów, potrzeb i możliwości - aż po konkretne działania, których celem ma być podjęcie zatrudnienia. Warto, by autoanaliza zawierała następujące komponenty:

1. *Zainteresowania i zdolności*- co umiemy i lubimy robić? Czego byśmy chcieli się nauczyć? Jakie są nasze zainteresowania i pasje?

2. *Cele i wartości* – co jest dla nas ważne? Co chcielibyśmy osiągnąć? Pamiętajmy, że praca spójna z naszymi wartościami i przekonaniami daje najwięcej pożytku nam i naszemu pracodawcy. Przeanalizujmy nasze dotychczasowe doświadczenia zawodowe, koncentrując się na tym, które z nich były dotychczas źródłem poczucia, że robimy coś ważnego. Jak chcielibyśmy, by wyglądała nasza przyszłość?

3. *Formalne wykształcenie i doświadczenie zawodowe* - jakie są nasze największe atuty? Które szkoły, studia, kursy udało się nam ukończyć? Jakie posiadamy umiejętności? Co udało nam się osiągnąć? Które nasze doświadczenia zawodowe uważamy za najcenniejsze?

4. *Podsumowanie* - zbierzmy wszystkie sukcesy i porażki, których doświadczyliśmy na różnych polach, wyciągając na tej podstawie wnioski na przyszłość. Zastanówmy się nad wymaganiami stawianymi obecnie pracownikom. Które z dotychczasowych kompetencji mogą być cenne dla pracodawcy? Czy są jakieś obszary wiedzy, które uległy dezaktualizacji?

W jaki sposób możemy nabyć umiejętności, by spełnić oczekiwania pracodawców? Na tym etapie najważniejszym celem jest konfrontacja swoich planów i oczekiwań, z tym co jest osiągalne na rynku pracy oraz wyznaczenie priorytetów.

Rozmowa z doradcą zawodowym

Jeśli mamy wątpliwości co do kierunku naszego rozwoju zawodowego, warto porozmawiać z doradcą zawodowym, lub z osobą mającą doświadczenie w rekrutacji. Warto szukać inspiracji w literaturze dotyczącej odkrywania swoich umiejętności lub poszukiwania wymarzonej pracy. Dużo ciekawych artykułów z tej tematyki znajdziemy w prasie oraz internecie. Wspólnie z doradcą zawodowym można przeprowadzić testy predyspozycji zawodowych, których wyniki pozwolą nam porównać wnioski ze swoimi przemyśleniami i odczuciami dotyczącymi dalszego rozwoju zawodowego. Tego rodzaju autoanaliza przydatna będzie również na rozmowie kwalifikacyjnej, na której będziemy mogli spokojnie odpowiedzieć na zadawane pytania związane zarówno z naszą przeszłością zawodową, jak i dalszą ścieżką rozwoju.

Dokumenty aplikacyjne

Jeżeli wybierzemy już kierunek naszych poszukiwań, to kolejnym krokiem jest przygotowanie dokumentów aplikacyjnych. By napisać CV i list motywacyjny warto dobrze przemyśleć, jak opisać przerwę w naszej historii zawodowej. Wiele osób starających się znaleźć pracę uznaje, że w oczach pracodawców ciągłość zatrudnienia to cecha pożądana u kandydatów. Często osoby powracające na rynek pracy po długiej przerwie obawiają się reakcji pracodawcy na informację w CV o okresie braku zatrudnienia. Jednak, nie należy zakładać, że pojawienie się tzw. luki w życiorysie z góry nas dyskwalifikuje. Nieplanowane czy zamierzone, lecz przedłużające się przerwy w zatrudnieniu są wpisane w scenariusze, według których przebiegają dzisiejsze kariery zawodowe. Najgorszym z możliwych rozwiązań jest pisanie nieprawdziwych informacji na temat swojego doświadczenia zawodowego, umiejętności oraz pełnionych stanowisk. Jeśli pracodawca odkryje nieprawdę uzyskamy efekt odwrotny do zamierzonego, co może go skutecznie do nas zniechęcić.

Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą

Ważnym zadaniem jest dobre przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej. Pomimo uzasadnionych obaw, jak pracodawca przyjmie informację o przerwie w aktywności zawodowej - warto być prawdomównym. Należy jednak przemyśleć sposób przekazania tej informacji. Przerwa w historii zatrudnienia, niezależnie, czy dotyczy czasu teraźniejszego, czy przeszłości, jest faktem, o którym ubiegając się o kolejną pracę musimy nauczyć się rozmawiać. Ważne jest jednak by nie przedstawiać siebie w roli ofiary. Przerzucanie odpowiedzialności za naszą sytuację na pracodawców, oskarżenia o nieprzychylność, czy wręcz złośliwość mogą pracodawcę skutecznie do nas zniechęcić. Podczas rozmowy kwalifikacyjnej warto skoncentrować się, na pozytywnych doświadczeniach. Jeżeli przerwa w zatrudnieniu została poświęcona na własny rozwój – m.in. doskonalenie zawodowe, podróże zagraniczne i doskonalenie języków obcych, wolontariat - pamiętajmy aby podzielić się tą

informacją. W oczach pracodawców, takie doświadczenia mogą świadczyć o naszej otwartości, elastyczności i chęci rozwoju. Podobnie możemy odnieść się do przerwy związanej z wychowaniem dzieci. Dobrze jest podać przykłady konkretnych działań, które stanowią dowód, że potrafimy się trzymać wytyczonego planu i postanowień.

Jakiej pracy szukać?

Najwięcej korzyści uzyskujemy podejmując pracę zgodną z zainteresowaniami i oczekiwaniami finansowymi. Czy poszukiwanie takiej pracy przyniesie oczekiwany rezultat zależy od naszej determinacji oraz warunków panujących na rynku pracy. Jeżeli mamy trudności ekonomiczne ważniejsza niż rozwój osobisty będzie możliwość zdobycia środków finansowych. W tej sytuacji możemy szukać pracy, w której nie jest wymagane duże doświadczenie zawodowe. W niektórych przypadkach warto jest przyjąć na jakiś czas pracę poniżej naszych oczekiwań. Nic nie stoi na przeszkodzie, by pracować i w tym samym czasie szukać innej pracy.

Kiedy sytuacja osobista nie pozwala na pracę w pełnym wymiarze godzin, rozwiązaniem mogą być tzw. elastyczne formy zatrudnienia, które pozwalają na większą swobodę w zakresie czasu pracy i miejsca. Taka forma pracy jest dobrym wyjściem np. dla rodziców wychowujących małe dzieci, osób młodych albo niepełnosprawnych, specjalistów wysokiej klasy lub przedstawicieli wolnych zawodów. Są pracodawcy, którzy korzystają z tego rozwiązania, gdyż pozwala im to obniżyć koszty zatrudnienia. W tych przedsiębiorstwach pracownicy nie muszą przyjeżdżać do biura w każdy dzień tygodnia, w innych zatrudnia się tylko zdalnych pracowników (np. tłumaczy, dziennikarzy, informatyków). Dzięki temu pracownicy mogą zaoszczędzić czas i koszty dojazdu.

A może własna działalność?

Na pewno warto również rozważyć samodzielne stworzenie dla siebie miejsca zatrudnienia i źródła dochodu. Rodzaj biznesu może wyznaczyć zarówno nasze wykształcenie, ale też szereg innych rzeczy, które potrafimy robić, np. nasze hobby. Gdy poszukujemy pomysłu na firmę ważna jest otwartość na nowe idee. Wraz ze zmieniającą się rzeczywistością powstaje zapotrzebowanie na coraz to inne zawody i usługi. Dobrze, jeśli mamy pomysł na nową usługę, czy produkt lub udoskonalenie tego, co już jest dostępne na rynku. Okazją do obserwacji są też podróże do innych miejscowości, czy krajów. W ten sposób powstało w Polsce wiele towarów i usług, m.in. dostarczanie przesyłek kurierskich, czy oferowanie posiłków z dostawą do klienta. W dobie internetu coraz więcej jest możliwości pracy zdalnej – np. e-sklep, który możemy prowadzić w domu.

Jeżeli nie mamy pomysłu na biznes i bezpieczniej czulibyśmy się prowadząc firmę według sprawdzonej już wcześniej przez kogoś innego recepty, możemy pomyśleć o założeniu firmy na licencji, w oparciu o wybrany system franczyzowy. W takich systemach działa coraz więcej firm, które występują pod określoną marką i oferują rozmaite usługi – od sklepów spożywczych, salonów fryzjerskich, po usługi finansowe, a nawet edukacyjne (np. szkoły językowe, szkółki piłkarskie dla dzieci itp.). Osoby zainteresowane rozpoczęciem działalności

gospodarczej muszą ponieść koszty związane z inwestycją. Dlatego ważnym krokiem jest rozeznanie, w jaki sposób możemy zgromadzić kapitał niezbędny do rozpoczęcia i prowadzenia biznesu.

Zarządzanie czasem

Prowadzenie własnej działalności lub inna forma elastycznego zatrudnienia pozwala łatwiej pogodzić życie zawodowe z rodzinnym. Jednak, aby taki styl pracy był efektywny musimy wyznaczyć miejsce do pracy, wygospodarować czas oraz zapewnić sobie warunki sprzyjające skupieniu i koncentracji na zadaniu. Pamiętajmy, że w praktyce większość czynności zawodowych wymaga poświęcenia i uwagi - nie da się równocześnie opiekować dzieckiem lub wykonywać innych czynności domowych. Dlatego praca w domu wymaga ustalenia planu i wypracowania harmonogramu zadań. W przypadku rodziców - konieczne może być znalezienie jakiejś formy opieki nad dzieckiem, choćby na kilka godzin dziennie lub tygodniowo. Jeśli długo pozostawaliśmy w domu, to prawdopodobnie przyzwyczailiśmy innych członków rodziny do możliwości poświęcenia swojego czasu i uwagi dla dobra innych. W takiej sytuacji warto przyjąć postawę asertywną i cierpliwie tłumaczyć, że jeśli nawet nadal dużo czasu spędzamy w domu, to teraz mamy w nim własne biuro i chcemy poświęcić czas swoim obowiązkom zawodowym. Trudności może sprawić przekonanie zwłaszcza osób ze starszego pokolenia, dla których praca kojarzy się jedynie z zatrudnieniem na etacie i działaniem w ściśle określonych godzinach (tzw. „od-do”).

Powrót do pracy wymaga często aktualizacji swoich umiejętności. Dysponując ograniczoną ilością czasu na rozwijanie swoich zainteresowań zawodowych i pasji warto skorzystać z możliwości jakie dają szkolenia internetowe. Bez konieczności wychodzenia z domu, (co pozwala ograniczyć czas i koszty dojazdu, noclegów itp.) można korzystać ze szkoleń internetowych, zarówno tematycznych, jak i zawodowych tzw. webinarów.

Powrót po długiej, przerwie w karierze może być zadaniem niełatwym. Jednak pamiętajmy, że największym naszym wrogiem jest bierność. Angażujmy się aktywnie, zarówno w poszukiwaniu pracy, jak i możliwości rozwoju. Korzystajmy ze wszystkich możliwych źródeł informacji: znajomi, internet, ogłoszenia w agencji. Aktywne działanie z pewnością będzie źródłem cennych doświadczeń i z dużym prawdopodobieństwem przyniesie efekt w postaci zatrudnienia.