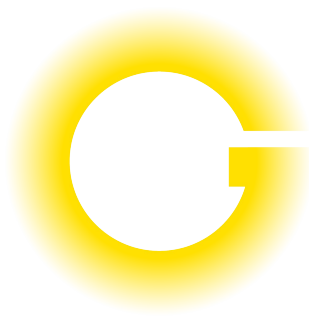
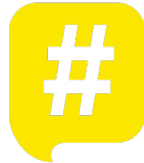




Webinar #4

Rodzina w domu a praca zdalna - jak nie oszaleć?

 możesz
na nas liczyć

O mnie

- Nazywam się [Agnieszka Czmyr-Kaczanowska](#)
- Od 13 lat pracuję zdalnie. Mam trójkę dzieci.
- Od 9 lat współtworzę portal www.mamopracuj.pl i Fundację Mamo Pracuj.
- Zarządzam zdalnym zespołem, który łącznie posiada... ok. 16 dzieci (jest nasz 7 ;-)
- Projektuję i realizuję kampanie employer brandingowe i rekrutacyjne klientów Fundacji.
- Wspieram pracodawców w tworzeniu środowiska pracy przyjaznego rodzicom i buduję [Bazę Pracodawców Przyjaznych Rodzicom](#).


[Oferty pracy](#)
[Profile pracodawców](#)
[Centrum kariery](#)



Agnieszka Czmyr-Kaczanowska

Aby połączyć swoje zainteresowania, doświadczenie i potrzebę elastyczn...

📍 Kraków, małopolskie

[Zaproś do znajomych](#)
[Wyślij wiadomość](#)

[więcej](#)

Wspieram kobiety szukające swojego miejsca na rynku pracy współtworząc portal www.mamopracuj.pl i realizując misję Fundacji Mamo Pracuj. Drugim ważnym aspektem mojego działania jest bliska współpraca z pracodawcami, którzy z jednej strony poszukują świetnych, efektywnych i zaangażowanych pracowników, a z drugiej, są gotowi wspierać swoich pracowników - rodziców, zapewniając im najlepsze warunki do łączenia życia rodzinnego i zawodowego. Społeczność, którą współtworzę to blisko 120 tys. kobiet z całej Polski. Kobiet, które chcą łączyć życie rodzinne i zawodowe. Sama, będąc matką trójki dzieci, wiem doskonale co się sprawdza a co nie.

W zespole Fundacji Mamo Pracuj odpowiadam za współpracę z pracodawcami oraz rozwój naszej organizacji. Mam ogromną przyjemność współpracować z pracodawcami, którzy wiedzą jak ważna jest różnorodność w zespołach i jakie korzyści niesie za sobą otwartość na zmiany. Wierzę, że działania oparte na autentyczności i otwartości na słuchanie potrzeb pracowników zapewnia najlepsze efekty.

Zawsze chętnie porozmawiam o tym jak być lepszym pracodawcą dla rodziców. Zapraszam do kontaktu.



Doświadczenie zawodowe

Wiceprezes zarządu
mamopracuj.pl
 od grudnia 2011 (od 8 lat i 4 miesięcy)

9 lat temu współtworzyłam koncepcję portalu i budowałam go od podstaw. Przez moje "ręce" przechodziły teksty, pierwsze oferty pracy i reklamy. Tworzyłam grafiki, obrabiałam zdjęcia, pisałam teksty i prowadziłam wywiady. Znałam każdy kawałek portalu, każdy ruch w Google Analytics i wszystkich autorów, prawie osobiście... Uczylam się budować społeczność w social mediach (czasem bardzo boleśnie), i czym jest digital marketing. Dzisiaj, wiele z tych zadań przejął nasz zespół. A ja mogę skupić się bardziej na współpracy z pracodawcami.

Nadal ustawiam skuteczne reklamy na Facebook'u, i piszę mailingi o wysokich CTR'ach, prowadzę i organizuję webinary. Uczę się każdego dnia.

Agenda

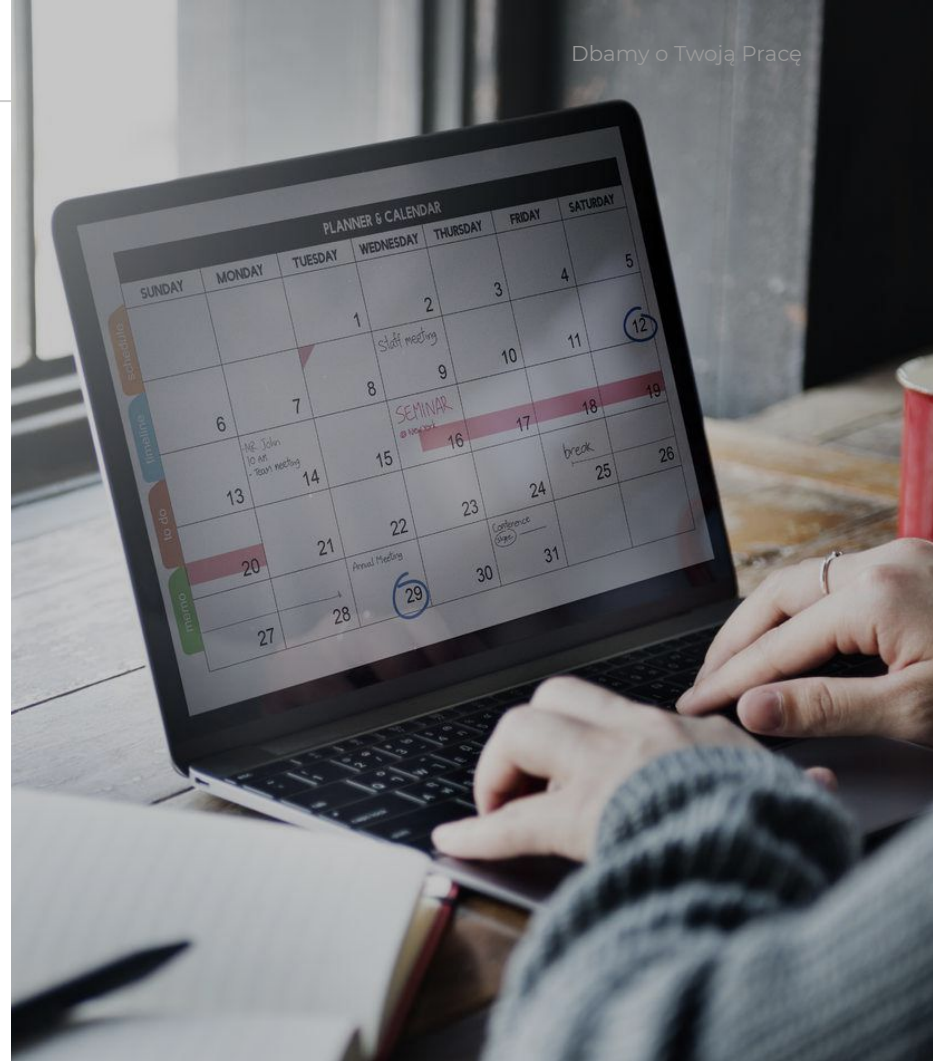
- 01 Plan działania
- 02 Plan B, C i D...
- 03 Higiena pracy i życia
- 04 Koła ratunkowe
- 05 Q&A

Plan działania



Plan działania

- ustal **wspólny** plan działania, czyli: Kto? Co? Kiedy?
- podziel zadania i obowiązki między domowników (adekwatnie do wieku)
- ustal zmienowość pracy (między domownikami) i pracuj w interwałach
- pamiętaj o komunikacji (w domu i w pracy)
- pokochaj elastyczność

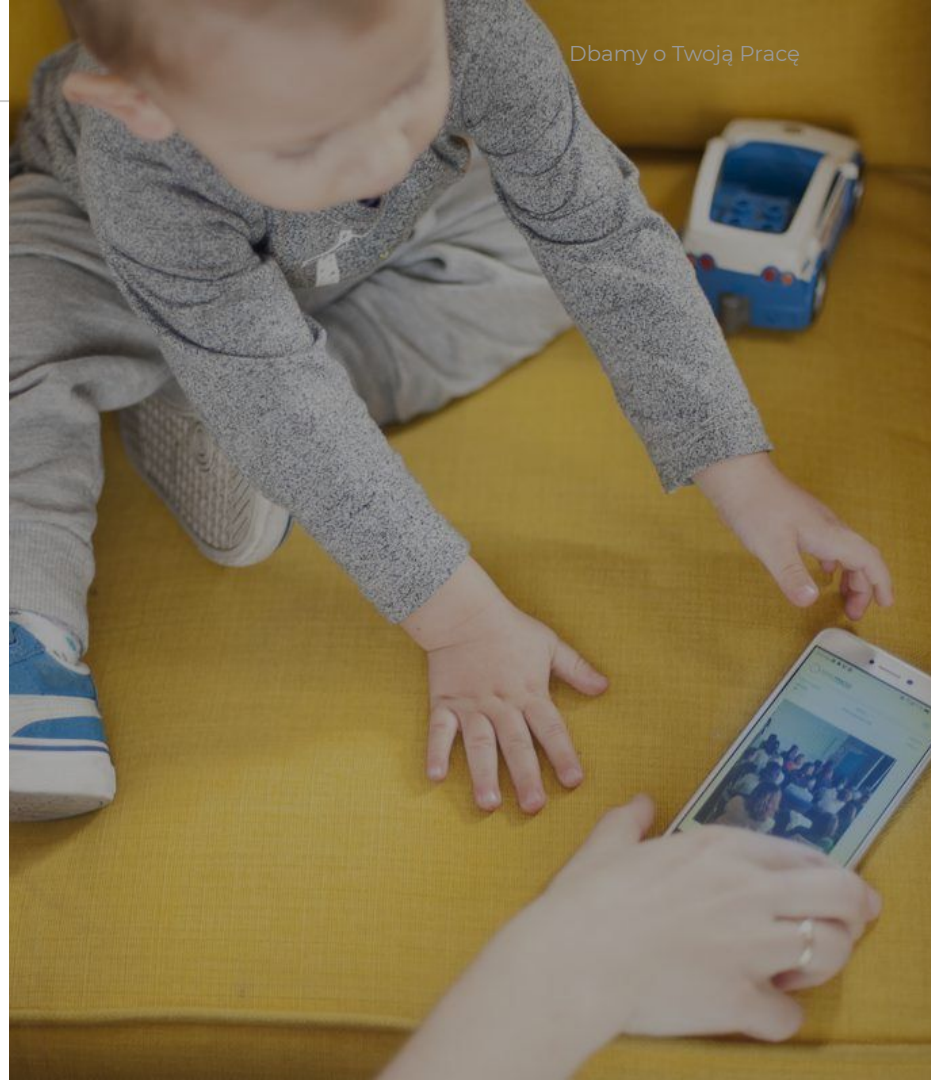


Plan B, C i D...



Plan B, C i D...

- otwórz się na zmianę planu i kolejnych planów...
- przestaw się na pełną elastyczność --> “rodzicielski agile”
- stwórz listę ratunkową z pomysłami na zajęcie czasu dziecka
- wypróbuj nawet najdziwniejsze pomysły np. niania on-line ;-)
- korzystaj ze wsparcia każdego dostępnego

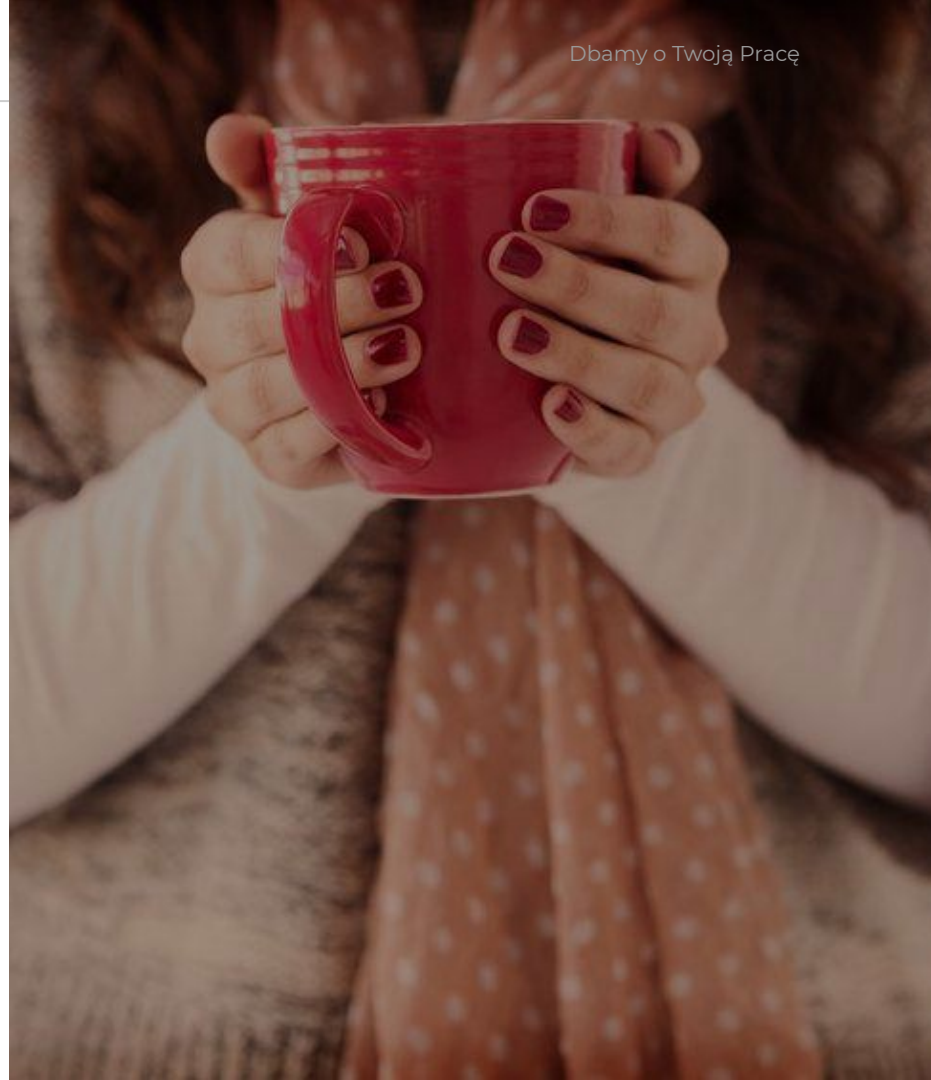


Higiena pracy i życia

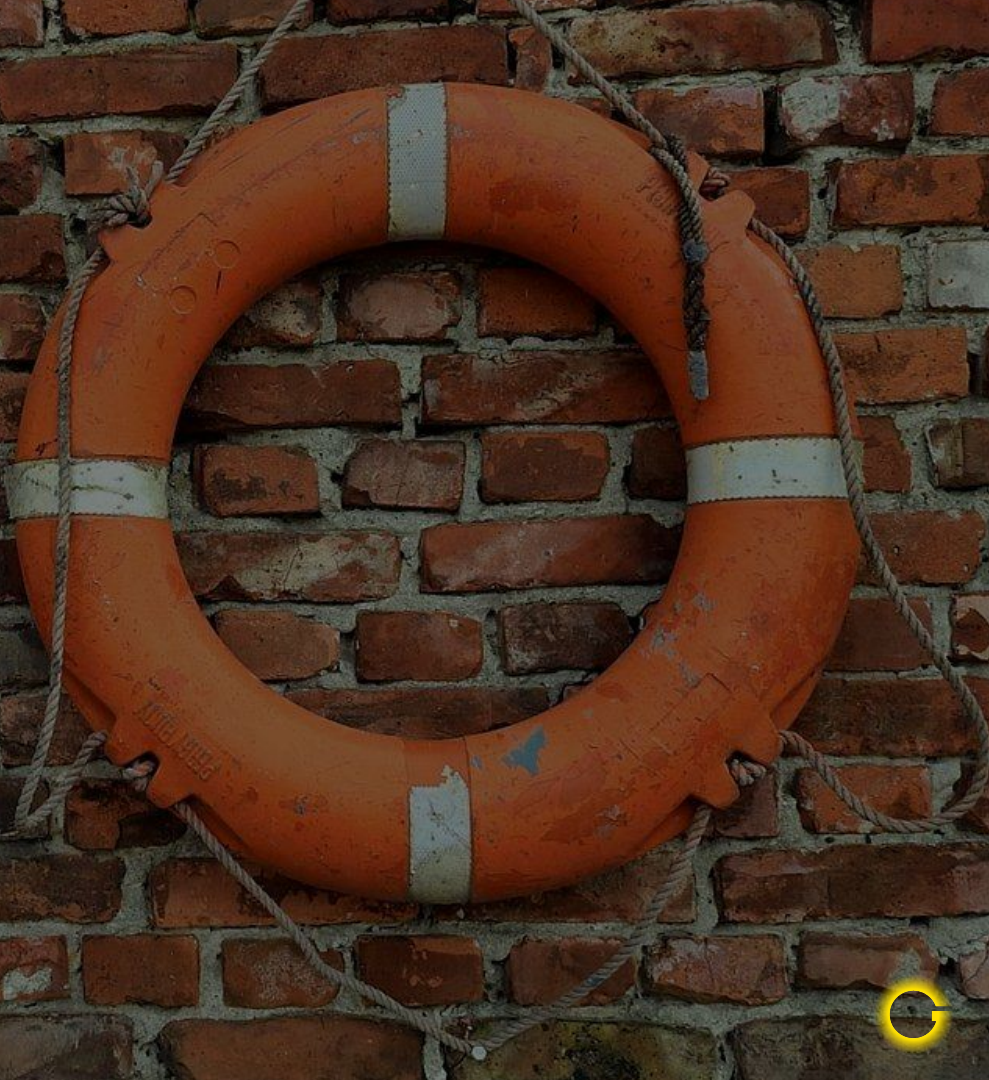


Higiena pracy i życia

- zadbaj o **swoje** miejsce pracy
- pamiętaj o swoich potrzebach i mów o nich otwarcie
- “zasada maski tlenowej”
- pamiętaj, że inni też mają potrzeby...
- ruszaj się i rób przerwy
- niby oczywiste ale ubierz się...
- sprawiaj sobie małe przyjemności
- ćwicz mówienie “nie” i “tak” jeśli ktoś oferuje pomoc ;-)

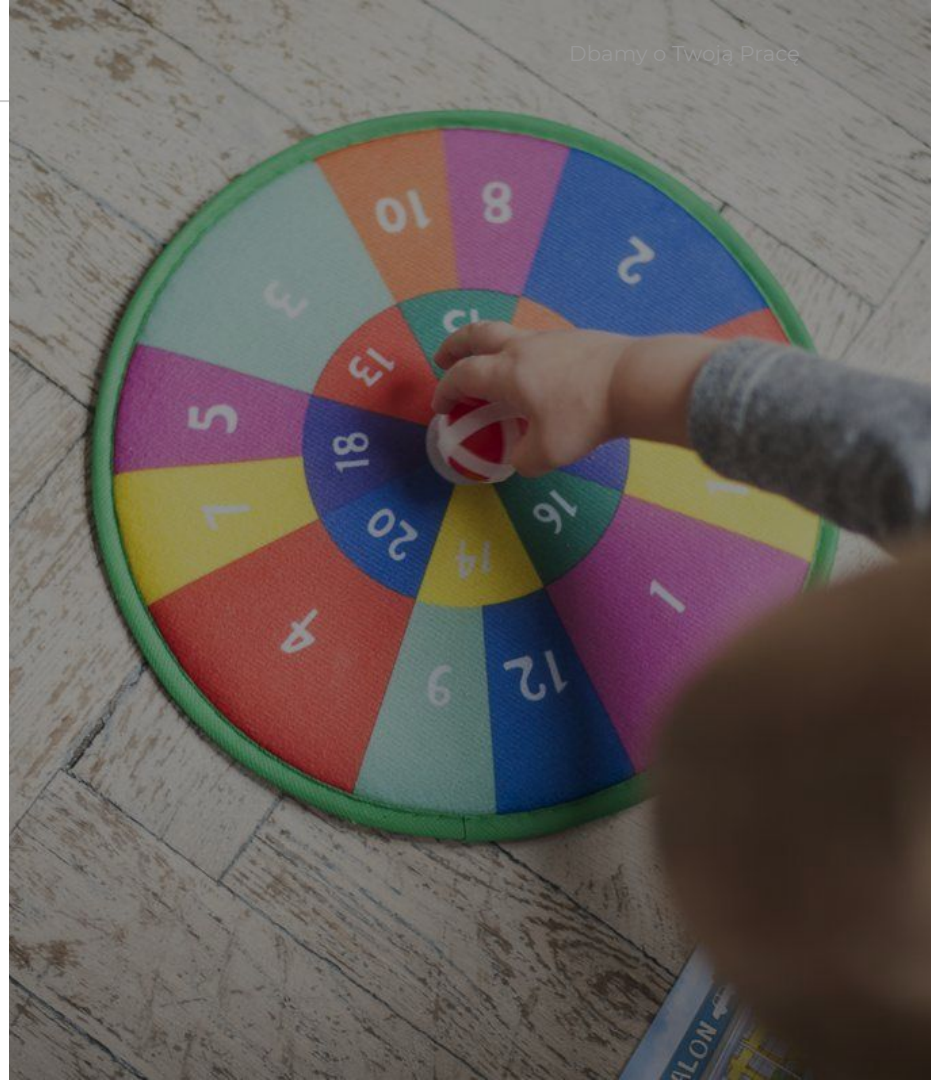


Koła ratunkowe



Koła ratunkowe

- korzystaj z każdej możliwej pomocy jaka przyjdzie Ci do głowy
- stwórz listę czynności, które przyniosą Ci szybką pomoc (muzyka, telefon do przyjaciela, taniec czy medytacja...)
- śmieję się często i szukaj okazji do zabawy
- zapomnij się w zabawie z dzieckiem
- podziękuj sobie za cały dzień



- Jakie macie pytania?



Linki do materiałów

- [7 zasad pracy zdalnej z dziećmi na pokładzie](#)
- [Jak pracować z dzieckiem w domu?](#)
- [Dzieci w domu - jak zorganizować im czas i pracować zdalnie?](#)
- [Co robić w czasie kwarantanny? Atrakcje online dla dzieci](#)
- [Jak pracować z małym dzieckiem w domu?](#)
- [Przedszkole on-line](#)
- blogi kreatywne prowadzone przez rodziców
- szkoły i placówki prowadzące zajęcia dla dzieci - większość przeszła w tryb on-line i oferuje różne atrakcje dla dzieci

Dziękuję!
