0 - 12個月
文章

媽媽要如何為重投職場而作準備？

十一月 10, 2020

女性因為生育而影響了職業生涯發展，是現代職場中的一個普遍問題。全職太太要想重歸職場，有必要在復出前進行充分的準備和修煉。作為職場媽媽，要考慮到照顧寶寶，找工作時除了要考慮與自己的適合度之外，還要關注工作與生活的平衡。

- 協調家人幫忙照顧孩子，與丈夫一同分擔家務
- 預先尋找可信的支援對象，日後萬一遇上加班等，也可以立即找人幫助照顧孩子
- 與丈夫及孩子有良好溝通，調整全家人的生活模式
- 準備保存及擠母乳的工具
- 參加工作培訓，更新行業知識
- 上班前先主動向同事、客戶聯絡，重建人際關係網絡
- 向產假期間工作上幫助自己的同事表示謝意
- 保持謙恭的心態和同事溝通，重拾工作進度
- 對身份轉變保持樂觀、積極的態度
- 做好時間管理，安排工作與家庭時間分配

參考

資料由兒科醫生張傑監修

立即分享