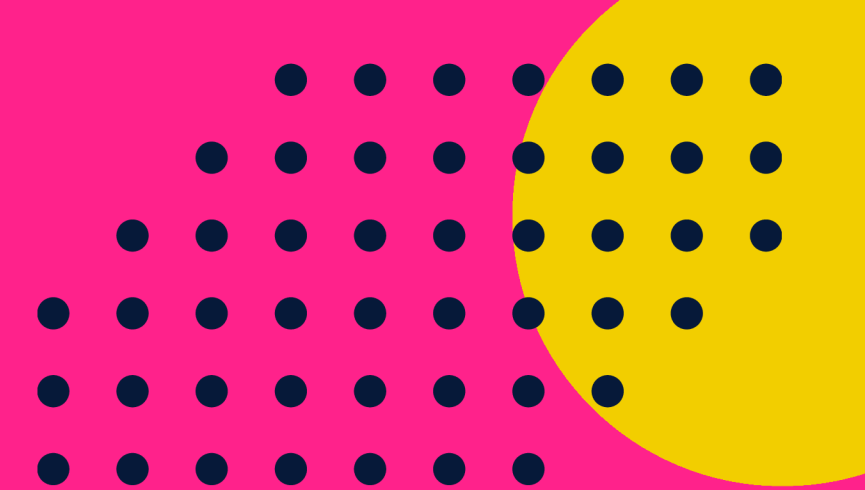




SZKOLENIE

**WRACAM DO GRY,
ALE NA SWOICH
ZASADACH.**





O FUNDACJI

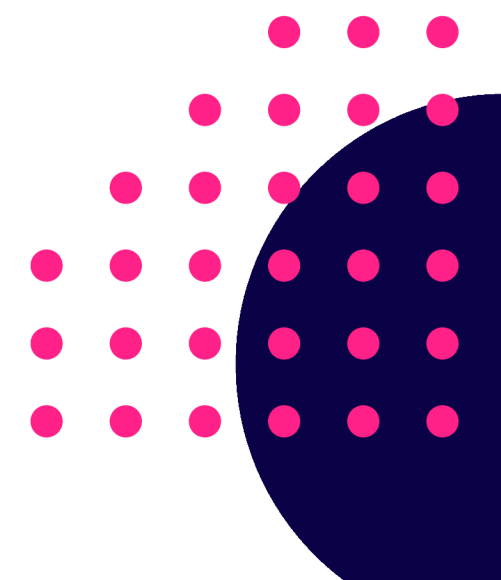
CZYM JEST RÓWNIK PRAW?



CO NAM W SERCU GRA?

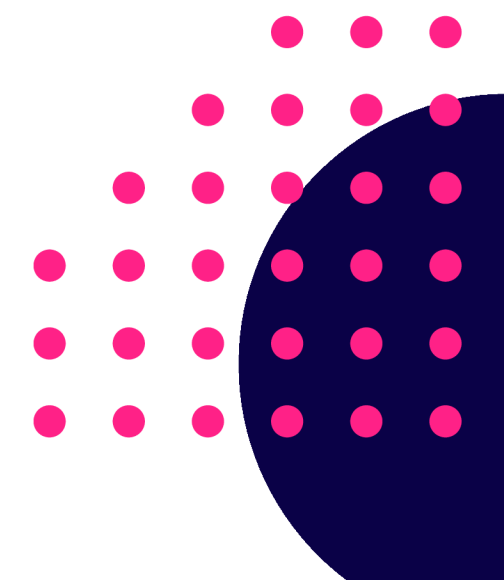
**Równość, bezpieczeństwo, prawo do
zdrowia psychicznego i szczęście
- dla każdego.**

Fundacja Równik Praw to przestrzeń otwarta
dla wszystkich - bez względu na to, kim są,
skąd pochodzą i jaką drogę życiową przeszli.



NASZE DZIAŁANIA

- **Edukacja i świadomość społeczna**
Warsztaty, szkolenia i kampanie dla szkół, firm i instytucji publicznych.
- **Projekty społeczne i kampanie**
Pomoc indywidualna, edukacja i działania rzecznicze, by tworzyć systemową zmianę.
- **Rzecznictwo i współpraca instytucjonalna**
współpraca z władzami lokalnymi, ministerstwami i innymi NGO, aby wspólnie tworzyć regulacje i programy, które respektują prawa człowieka.
- **Wsparcie psychologiczne i prawne**
pomoc indywidualna dla osób w kryzysie - ofiar przemocy, osób LGBTQ+ czy kobiet w trudnej sytuacji życiowej.



WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE



Pomagamy osobom w kryzysie psychicznym, które potrzebują bezpiecznej przestrzeni, by odzyskać równowagę.

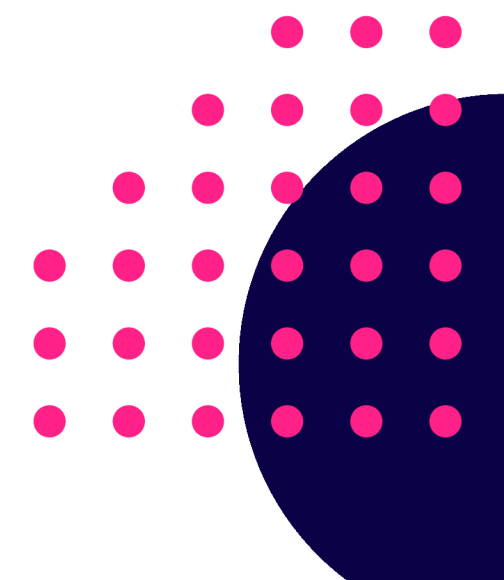


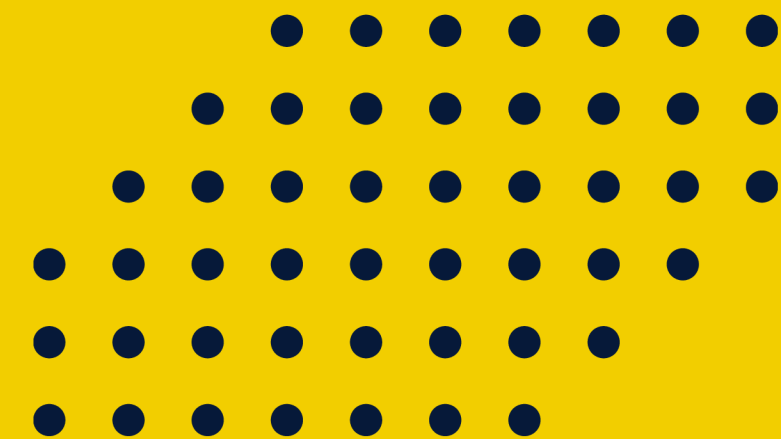
Zapewniamy bezpłatne i niskopłatne konsultacje psychologiczne oraz interwencje kryzysowe.



Współpracujemy z doświadczonymi psycholożkami, psychoterapeutkami i psychiatrami.

250 osób skorzystało z naszego wsparcia.





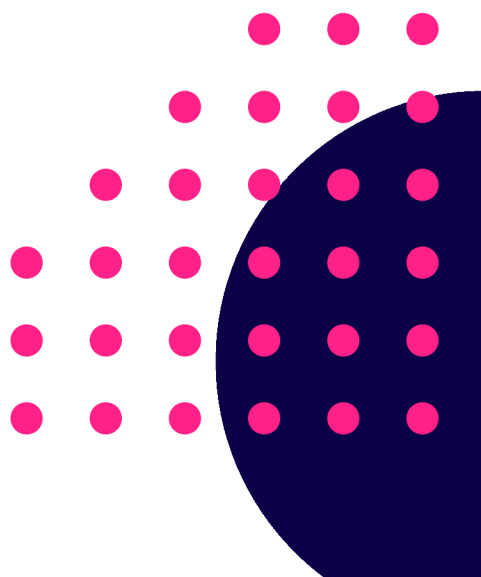
1. ZROZUMIEĆ “DZIURĘ” W ŻYCIORYSIE

FAKTY, KONTRA LĘK



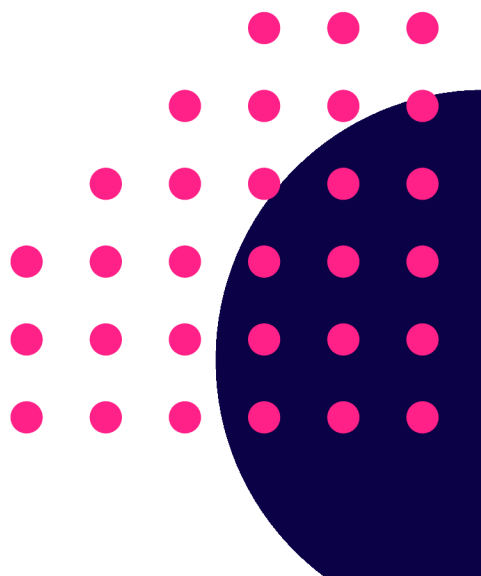
Dlaczego czujesz, że jesteś “do tyłu”?

- Poczucie „bycia do tyłu” często wynika z mechanizmów systemowych, a nie z Twoich osobistych braków.
 - W Unii Europejskiej kobiety poświęcają średnio 26 godzin tygodniowo na nieodpłatną pracę opiekuńczą i domową (mężczyźni tylko 9 godzin).
 - Istnieje zjawisko „kary za macierzyństwo”: aktywność zawodowa matek jest o 11,5 punktu procentowego niższa niż kobiet bezdzietnych, podczas gdy ojcowie zyskują „premię” w zatrudnieniu.
 - Twoja przerwa to często efekt konieczności wypełnienia luki w systemie opieki, a nie brak ambicji.



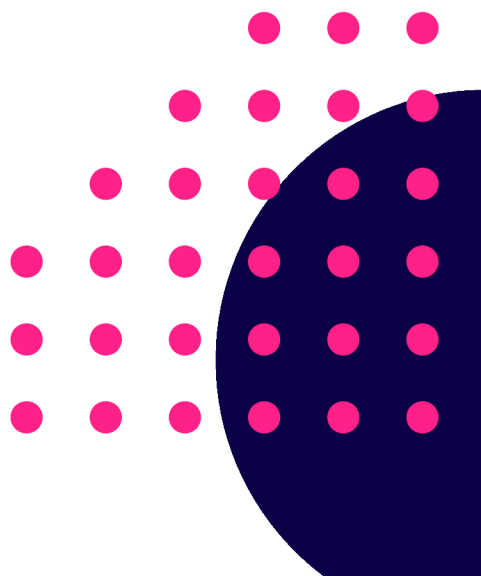
Przerwa w CV to nie pustka. To „domena eksploracji”

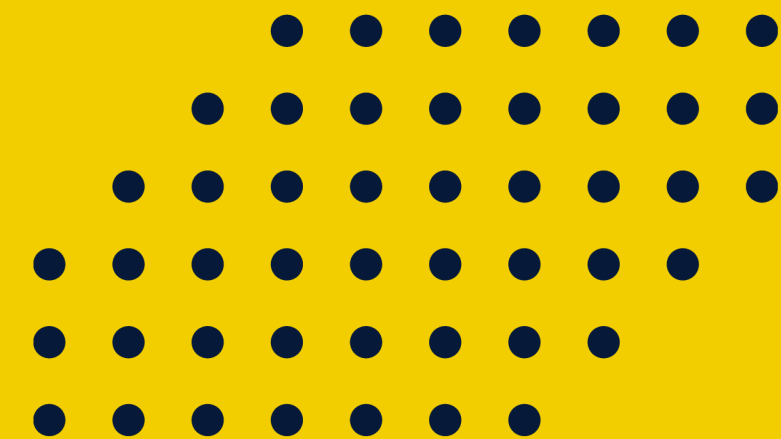
- Życie prywatne i kryzysy to poligon doświadczalny dla kompetencji.
- Literatura naukowa definiuje doświadczenia życiowe (opiekę, wolontariat, kryzysy) jako istotne źródło kompetencji transferowalnych (transferable skills),.
- To, co robiłaś w domu, to nie „siedzenie”, ale zdobywanie wiedzy ukrytej (tacit knowledge) – umiejętności nabytych przez doświadczenie, które są trudne do sformalizowania, ale kluczowe w działaniu.



Twarde vs. Miękkie – co naprawdę liczy się na rynku?

- Kompetencje twarde (Hard Skills): Wiedza techniczna, obsługa programów – tego można się nauczyć na kursie.
- Kompetencje miękkie (Soft/Durable Skills): Rozwiązywanie problemów, zarządzanie sobą, komunikacja – tego uczy życie. Są one obecnie bardziej poszukiwane przez pracodawców niż czysta wiedza techniczna,.
- 94% rekruterów uznaje kompetencje miękkie za ważniejsze od lat doświadczenia przy awansach leaderskich





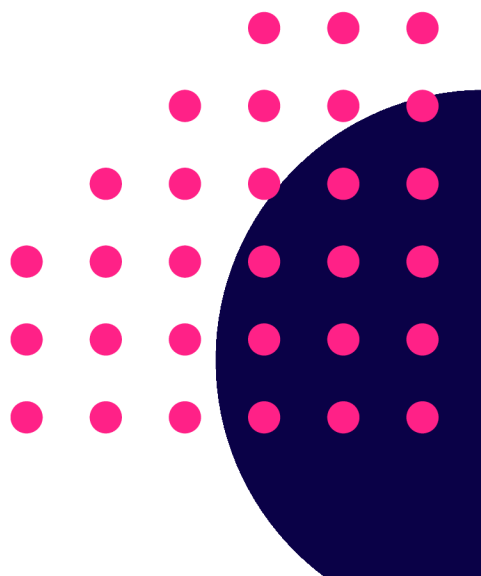
2. NARRACJA PRAWDY – JAK MÓWIĆ O ŻYCIU?

NAUKA BUDOWANIA OPOWIEŚCI
O SOBIE W SPOSÓB WZMACNIAJĄCY
(TOŻSAMOŚĆ NARRACYJNA).



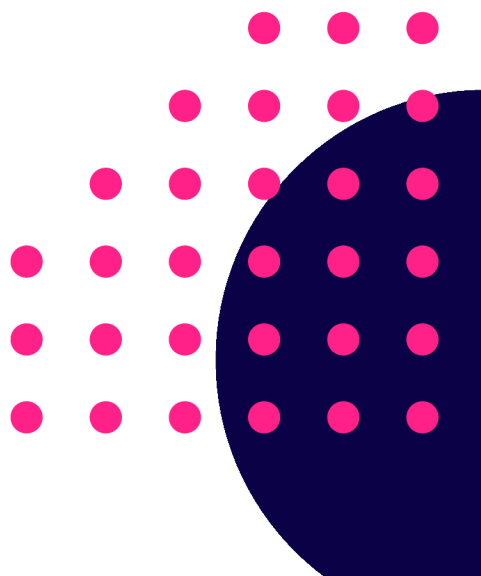
Nie jesteś swoim CV. Jesteś swoją historią.

- Twoja tożsamość zawodowa to nie lista dat, ale tożsamość narracyjna – historia, którą sama o sobie opowiadasz.
- W doradztwie zawodowym kluczowe jest rozróżnienie między „życiem przeżytym” (fakty, trudności) a „historią opowiedzianą” (interpretacja dla rekrutera).
- Masz prawo zredagować swoją historię tak, by służyła Twoim celom.



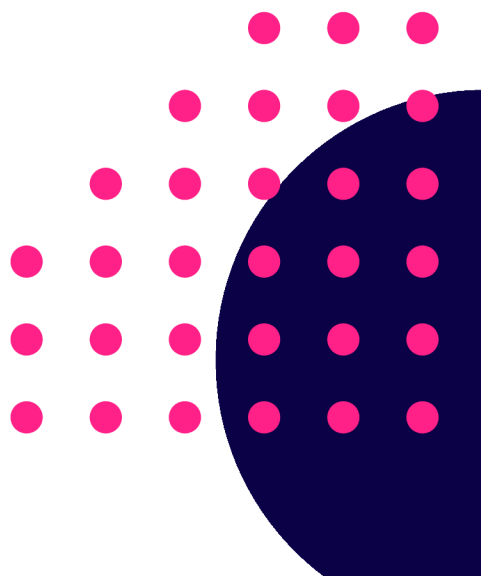
Sekwencje Odkupienia – Zamień trudy w zasób

- Unikaj „sekwencji kontaminacji” (opowieści, gdzie dobre rzeczy kończą się źle),
 - Buduj „sekwencje odkupienia” (redemption sequences):
 1. Trudne wydarzenie (choroba, rozwód, strata pracy).
 2. Zmiana perspektywy/nauka.
 3. Pozytywny wynik (wzrost odporności, nowe priorytety),.
 - Ludzie generatywni i skuteczni częściej opowiadają swoje życie jako historię wzrostu i odzyskiwania sprawstwa.



Sprawstwo (Agency) – Kto kieruje Twoim życiem?

- W opowieści o przerwaniu kariery lub kryzysie kluczowe jest sprawstwo.
 - Nie mów: „To mi się przydarzyło” (bierna ofiara).
 - Mów: „W obliczu tej sytuacji podjęłam decyzję o...” (aktywny podmiot).
 - Nawet w kryzysie (np. choroba bliskiego) zarządzałaś zmianą, logistyką i emocjami – to są cechy lidarskie





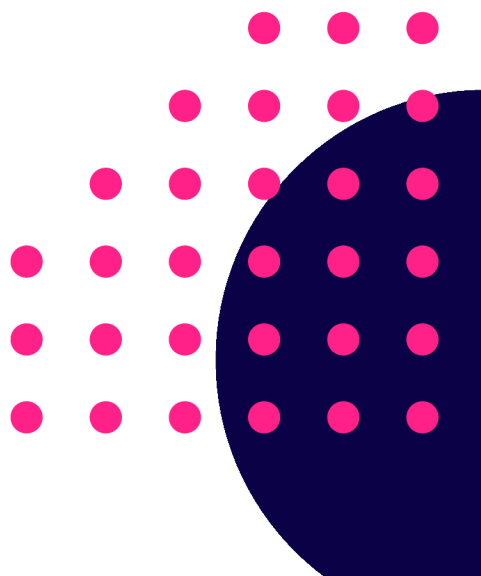
3. KONIEC Z TŁUMACZENIEM SIĘ – WIEK JAKO ATUT

OBALENIE MITÓW O PRACOWNIKACH
50+ I WSKAZANIE ICH PRZEWAG KONKURENCYJNYCH.



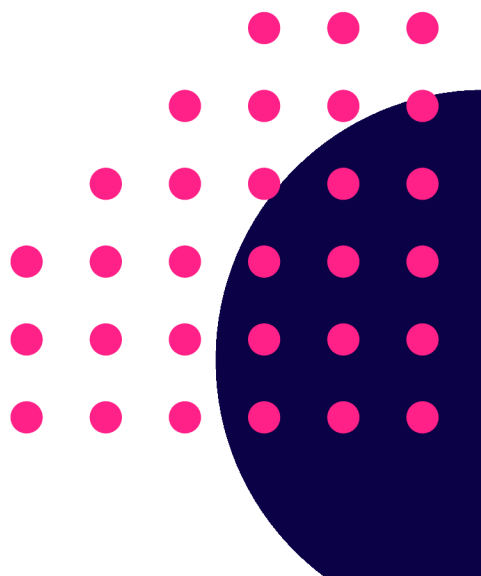
Mity o kobietach 50+ a rzeczywistość

- Mit: „Starsi nie radzą sobie z technologią”.
 - Fakt: 64% pracowników 50+ w Polsce codziennie korzysta z technologii informacyjnych, a ponad 70% używa komputerów w pracy.
- Mit: „Nie chcą się uczyć”.
 - Fakt: Aż 86% badanych osób 50+ uznaje potrzebę kształcenia ustawicznego.



Twoje przewagi konkurencyjne

- **Stabilność i Lojalność:** Pracownicy 50+ są bardziej lojalni wobec pracodawcy i rzadziej rotują niż pokolenie Y.
- **Dyspozycyjność:** Kobiety 50+ często mają odchowane dzieci, co eliminuje absencje związane z opieką (choroby dzieci, urlopy macierzyńskie), które są główną obawą pracodawców przy zatrudnianiu młodych kobiet.
- **Wiarygodność:** W kontakcie z klientem wiek buduje autorytet i zaufanie.





WRACAM DO GRY NA SWOICH ZASADACH

JAK ZAMIEŃĆ PRZERWY W ŻYCIORYSIE
W TWOJĄ NAJWIĘKSZĄ SIŁĘ NA RYNKU PRACY.



Idealny szablon a rzeczywistość

- Żyjemy w kulturze, która nagradza idealne, linearne życiorysy.
- Media społecznościowe, wszechobecny „amerykański uśmiech” i presja otoczenia tworzą iluzję, że życie powinno być pasmem nieprzerwanych sukcesów.
- Gdy nasza historia odbiega od tego wzorca – przez chorobę, rozwód, opiekę nad bliskimi czy inną przerwę – pojawia się poczucie, że musimy się tłumaczyć.
- Czujemy, że jesteśmy „w tyle”.
- To uczucie jest powszechne i ma swoją nazwę: psychologowie nazywają to pozycją „bronionego podmiotu”.

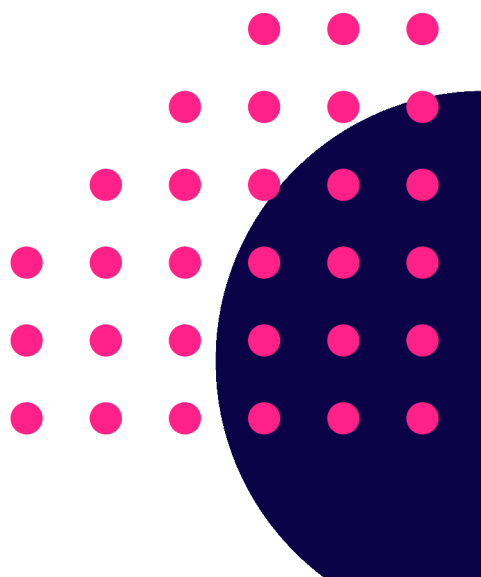


Syndrom “bronionego podmiotu”. Kiedy czujesz, że musisz cenzurować swoją historię.

„Broniony podmiot” to psychologiczna postawa, w której czujemy potrzebę obrony przed lękiem i wstydem poprzez cenzurowanie własnej opowieści i świadome zarządzanie tym, jak postrzegają nas inni.

Przejawia się to poprzez:

- Unikanie trudnych tematów: Mówienie „wszystko w porządku”, gdy w rzeczywistości tak nie jest.
- Używanie humoru do maskowania bólu: Obracanie trudnych doświadczeń w żart.
- Prezentowanie tylko „idealnej wersji” siebie: Zwłaszcza w mediach społecznościowych i sytuacjach zawodowych.
- Poczucie, że „inna” historia jest oznaką osobistej słabości.
- Celem tej obrony jest uniknięcie oceny, ale jej kosztem jest ukrywanie naszych najcenniejszych doświadczeń i kompetencji.



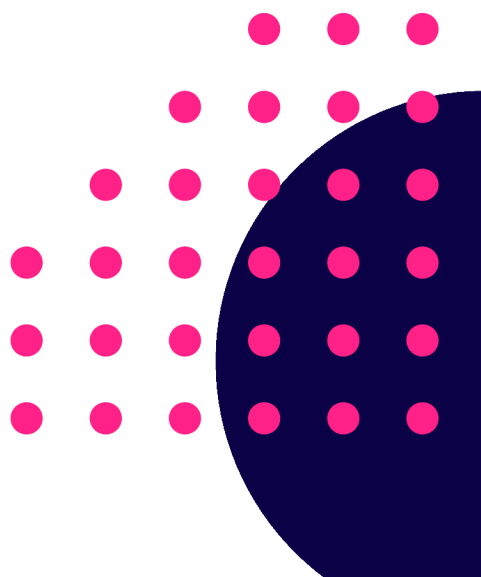
Dwie historie i rynek pracy

Istnieją dwie historie: Twoja i ta, której rozpaczliwie potrzebuje rynek pracy.

Podczas gdy Ty martwisz się, jak wytłumaczyć swoją przeszłość, pracodawcy mierzą się z ogromną luką kompetencyjną.

Rynek pracy zmienił się diametralnie.

- Umiejętności techniczne (twarde) stają się szybko nieaktualne.
- Prawdziwą walutą stały się uniwersalne, ludzkie umiejętności, których nie da się zautomatyzować.
- Paradoks polega na tym, że firmy nie wiedzą, gdzie szukać ludzi z takimi kompetencjami.

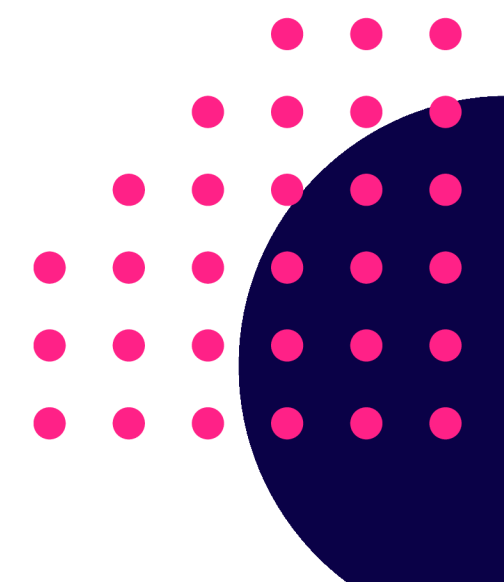


Prawdziwy obraz rynku pracy w 2023 r.

77%

**pracodawców na całym świecie zgłasza trudności w
znalezieniu pracowników z potrzebnymi umiejętnościami.
To najwyższy wynik w historii i wzrost o 42 punkty procentowe
od 2013 roku.**

**(Źródło: Manpower Group, 2023 Global Talent Shortage
Report).**



Czego brakuje na rynku? „Trwałych umiejętności”, które hartują się w życiowych wyzwaniach.

Pracodawcy szukają cech, które pozwalają przetrwać i rozwijać się w niestabilnym świecie.



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Identyfikacja, analiza i skuteczne pokonywanie przeszkód.



ZARZĄDZANIE SOBĄ

Regulowanie własnych emocji, myśli i działań; zarządzanie czasem i zasobami.



WYTRWAŁOŚĆ (PERSISTENCE)

Zdolność do utrzymania wysiłku pomimo trudności.



ELASTYCZNOŚĆ

Łatwość adaptacji do nowych sytuacji i zmian.



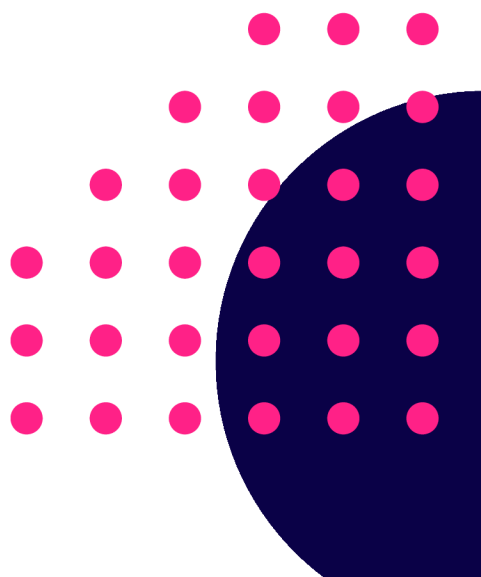
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE

Efektywna komunikacja i budowanie relacji.



NIEZAWODNOŚĆ (DEPENDABILITY)

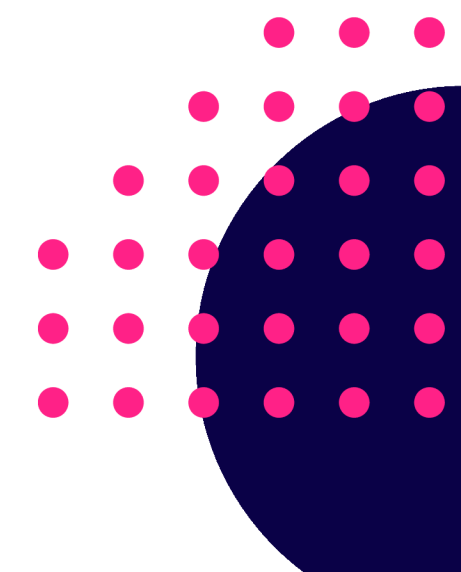
Bycie godnym zaufania i rzetelnym.



Twoje życiowe „przerwy” to w rzeczywistości intensywne, nieliniowe programy rozwojowe.

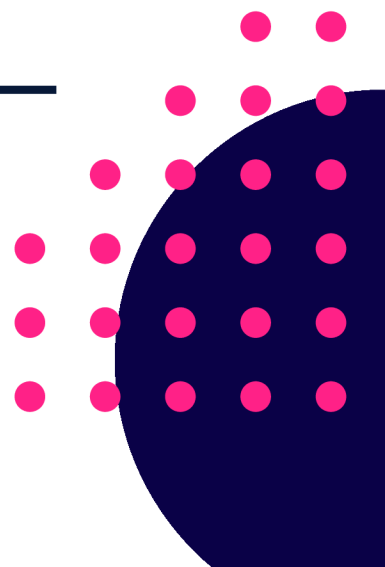
Doświadczenia, które postrzegamy jako przeszkody lub powód do wstydu, są w rzeczywistości poligonem doświadczalnym dla najbardziej pożądanых kompetencji na rynku.

- **Przewlekła choroba lub opieka nad bliskim** to nie „dziura w CV”. To zaawansowany, praktyczny kurs z zarządzania kryzysowego, wytrwałości i rozwiązywania złożonych problemów.
- **Trudny rozwód** to nie osobista porażka. To intensywny projekt z zakresu negocjacji, zarządzania zasobami, odporności emocjonalnej i podejmowania decyzji pod presją.
- **Dłuższy okres poszukiwania siebie lub przekwalifikowania** to nie „brak zdecydowania”. To dowód na zdolność do uczenia się, adaptacji i proaktywnego zarządzania własną karierą.



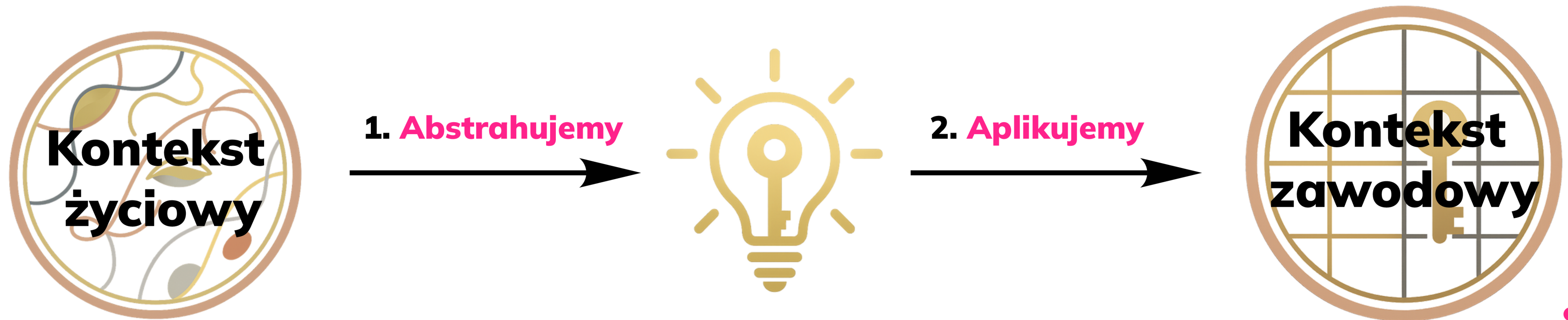
Zmień język, a zmienisz swoją historię. Oto Twój nowy profesjonalny słownik.

Stara, obronna narracja	Nowa, profesjonalna narracja oparta na kompetencjach
„Miałam kilkuletnią przerwę w pracy, bo opiekowałam się chorą mamą.”	„Przez kilka lat zarządzałam kompleksowym procesem opieki, co wymagało ode mnie zaawansowanych umiejętności logistycznych, elastyczności w reagowaniu na kryzysy i wytrwałości w dążeniu do celu.”
„Po rozwodzie potrzebowałam czasu, żeby stanąć na nogi.”	„Przeprowadziłam złożony proces osobistej i prawnej transformacji, rozwijając przy tym kluczowe kompetencje w zakresie negocjacji, zarządzania budżetem i podejmowania strategicznych decyzji w warunkach dużej niepewności.”
„Zajmowałam się domem i dziećmi.”	„Pełniłam rolę menedżerki gospodarstwa domowego, gdzie byłam odpowiedzialna za zarządzanie czasem i zasobami, rozwiązywanie konfliktów oraz organizację logistyki dla wielu projektów jednocześnie.”

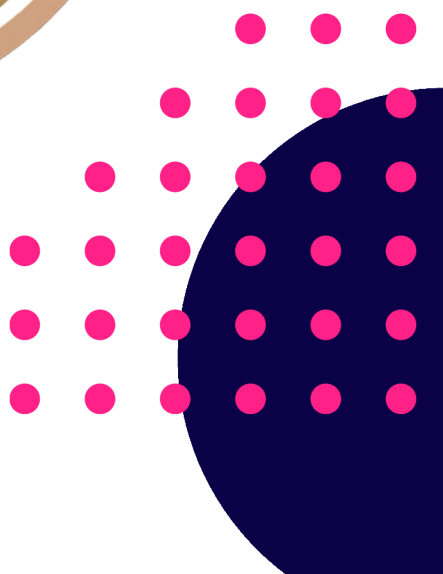


To nie magia, to nauka. Jak działa „transfer” umiejętności z życia do pracy?

- Zjawisko, którego doświadczyłaś, jest dobrze opisane w psychologii poznawczej. Nazywa się **transferem wiedzy**.
- Badacze Salomon i Perkins wyróżnili „**transfer wysokiego rzędu**” (high-road transfer). Nie jest on automatyczny. To świadomy i celowy proces, w którym:



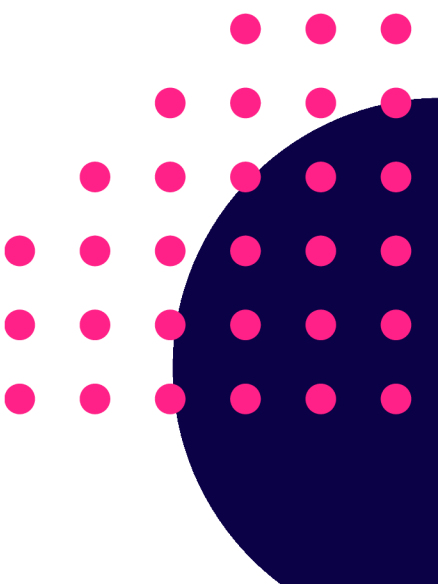
To, co robimy dzisiaj, to właśnie inicjowanie „**transferu wysokiego rzędu**”: nazywamy Twoje doświadczenia i świadomie przygotowujemy je do zastosowania na rynku pracy.



Twoja historia to nie jest coś, z czego musisz się tłumaczyć.

**To Twój
najmocniejszy
argument rekrutacyjny.**

Czas, by nauczyć się go używać.



Ćwiczenie: „Moja historia bez wstydu”

Opowiedz o swojej przerwie w karierze w sposób, który podkreśla Twoje kompetencje, a nie tworzy poczucie wstydu.

1 Wybierz okres

Pomyśl o jednym, konkretnym okresie z Twojej przeszłości, który postrzegasz jako „przerwę” lub „trudny czas”.

2 Zidentyfikuj 3 kluczowe umiejętności

Korzystając z listy „trwałych umiejętności” (slajd 6), wybierz trzy, które były absolutnie kluczowe dla przetrwania i poradzenia sobie w tamtej sytuacji.

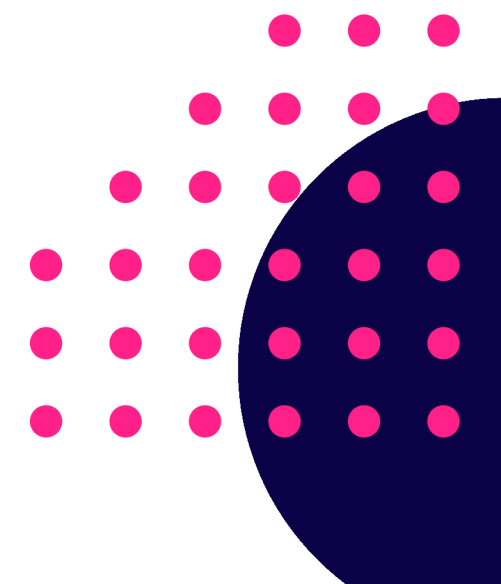
3 Zbuduj nową opowieść

Opisz tę sytuację, używając nowego, profesjonalnego języka. Skup się na:

- **Zadaniach:** Za co byłaś odpowiedzialna?
- **Działaniach:** Co konkretnie robiłaś?
- **Rezultatach:** Jaki był efekt Twoich działań?

Przykład:

„Podczas opieki nad chorym rodzicem byłam odpowiedzialna za zarządzanie złożonym harmonogramem leczenia (**Zarządzanie sobą**). Moim zadaniem była koordynacja komunikacji między wieloma specjalistami (**Umiejętności interpersonalne**). Wymagało to ode mnie ciągłego, elastycznego dostosowywania planów w odpowiedzi na nagłe zmiany stanu zdrowia (**Elastyczność**).”



Mapa Twoich ukrytych kompetencji: Gdzie je znaleźć?

Zarządzanie Sobą i Wytrwałość

Definicja: Zdolność do regulowania swoich emocji, myśli i działań; utrzymywanie wysiłku mimo przeszkód.

Gdzie to zdobyłaś? Długotrwały proces leczenia, radzenie sobie z biurokracją, codzienna opieka nad dziećmi lub osobą zależną, realizacja długoterminowego projektu osobistego (np. budowa domu, remont).

Rozwiązywanie Problemów i Elastyczność

Definicja: Identyfikacja i analiza problemów; zdolność do adaptacji do nowych sytuacji.

Gdzie to zdobyłaś? Nagła zmiana sytuacji finansowej, organizacja przeprowadzki (zwłaszcza międzynarodowej), radzenie sobie z nieoczekiwaną diagnozą, rozwiązywanie konfliktów rodzinnych.

Umiejętności Interpersonalne i Komunikacja

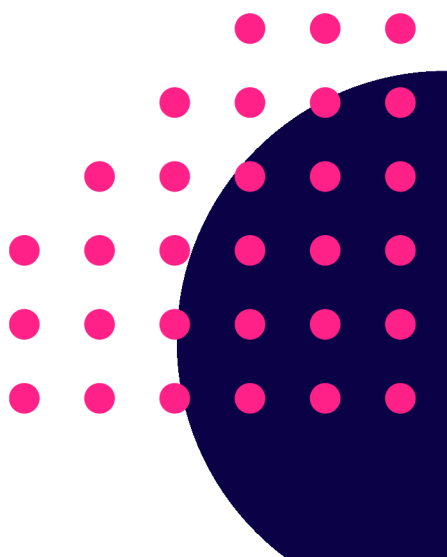
Definicja: Efektywne przekazywanie informacji i budowanie relacji z różnymi typami ludzi.

Gdzie to zdobyłaś? Negocjowanie warunków z wykonawcami, bycie mediatorem w sporze, komunikacja z lekarzami i personelem medycznym, organizowanie wydarzeń społecznych lub rodzinnych.

Przywództwo i Zarządzanie

Definicja: Zdolność do efektywnego zarządzania, prowadzenia i kierowania innymi.

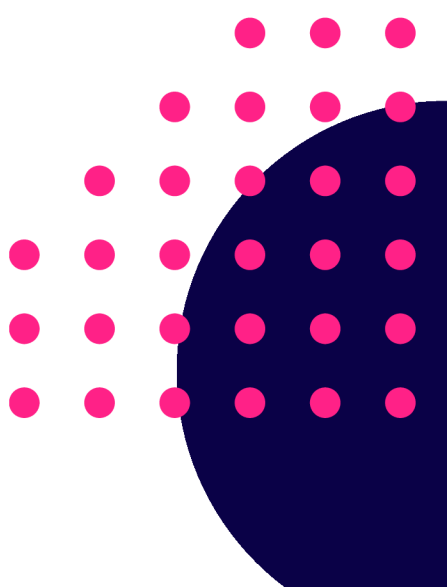
Gdzie to zdobyłaś? Prowadzenie domowego budżetu, wolontariat, organizacja zbiórki charytatywnej, bycie nieformalnym liderem w grupie wsparcia lub społeczności lokalnej.



Twoja wartość nie leży w byciu „nieskazitelną”.

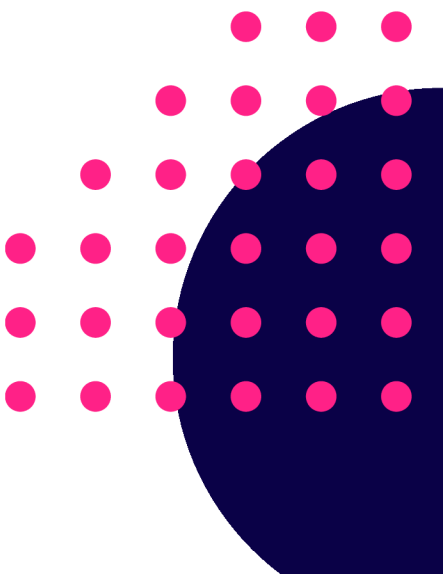
- W Japonii istnieje sztuka Kintsugi (金継ぎ), czyli „złotego łączenia”. Kiedy cenne naczynie pęka, nie wyrzuca się go. Skleja się je za pomocą laka ze sproszkowanym złotem.
- Filozofia Kintsugi zakłada, że pęknięcia i naprawy są częścią historii obiektu. Nie ukrywa się ich, ale podkreśla, czyniąc naczynie jeszcze piękniejszym i cenniejszym **dlatego, że zostało złamane i naprawione.**

**Twoje pęknięcia – Twoje kryzysy, przerwy
i trudności – wypełnione złotem
doświadczenia, wytrwałości i mądrości,
są tym, co czyni Cię wyjątkową.**



Wracasz do gry.

**Ale tym razem to Ty
ustalasz zasady.**



równik praw

Fundacja Równik Praw
KRS: 0000990331

📍 Legnicka 65
54-206 Wrocław

✉ kontakt@rownik-praw.org

🌐 www.rownik-praw.org

📘 www.facebook.com/rownikpraw

📷 www.instagram.com/rownik_praw



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

Opracowanie:
Mateusz Ledwig
Katarzyna Kuca

