

11 tipů

pro pracující maminky

Netlačte na sebe, ale najděte rovnováhu

1

Občas zvolnit, jindy přidat.

Používejte osvědčené techniky

2

Pracujte, když to jde, ne na sílu

Najděte si chvíli pro sebe

3

Vy jste na prvním místě

Naučte se počítat i s neočekávaným.

4

Mějte realistická očekávání

Vytvořte si pracovní rituály

5

Nastavte si hlavu na práci

Klidně i na hodinu denně

6

Zapojte partnera nebo rodinu

Respektujte svůj spánek

7

Psychická pohoda. Důležité.

V klidu to půjde líp.

8

Pracujte mimo dosah dětských zvuků

Budte šťastná máma

9

Bavte se. S úsměvem jde všechno líp

Ať jste spoko vy i dítě

10

Vyleďte komunitu nebo coworking s hlídáním

Nezapomeňte na flexibilitu

11

Plány s dětmi se pořád mění