* **W jaki sposób możemy wspierać mamy w budowaniu nowej, spójnej tożsamości: kobiety, mamy i specjalistki?**

Podchodzić z zaciekawieniem i czułością - nie zakładać z góry, że chce albo nie chce wrócić do pracy, kiedy itd., tylko pytać. Nie podcinać skrzydeł - być wspierającym dla różnych rodzących się pomysłów.

* **Jakie małe kroki można podjąć, by zacząć odbudowywać poczucie pewności siebie zawodowej?**

Zrobić listę tego, co już umiem i umiałam, jakie miałam i mam kompetencje, doświadczenia, studia - oraz co dało mi macierzyństwo (i z kompetencji miękkich, i może jakie np. webinary obejrzałam w czasie przerwy na malucha).

* **Czy praca zdalna lub elastyczna forma zatrudnienia to dobre rozwiązanie w kontekście powrotu po porodzie?**

Elastyczna forma zatrudnienia - jak najbardziej, zdalna - zależy od kobiety. Jedna będzie wolała być na zdalnym, w domu, czuwać nad wszystkim, a inna będzie wolała "wyrwać się" z domu i pójść do biura, chociaż na jakiś czas.

* **Jak nie porównywać się z innymi mamami, które „już dawno wróciły do pracy” i robią karierę?**

Przyjąć perspektywę, że każdy ma inną sytuację i swoją drogę - wiem, że to trudne, ale można przepracować w sobie takie poczucie, samej, z bliskimi czy profesjonalistą tylko psycholog czy coach. :)

* **Mam 6 miesięczne dziecko. Póki co nie wyobrażam sobie powrotu do pracy, jest mi dobrze w domu, z dzieckiem. Jak nastawić się pozytywnie?**

Jak jest dobrze - to super! Warto więc pomyśleć, co jest takie najlepszego w tym - i jak to uchronić, wracając do pracy. Z drugiej strony - pomyśleć, jaka praca by mnie cieszyła, co w niej, jakie wartości ma mi teraz zaspokajać.