

Hei isä tai äiti, näin paluu töihin onnistuu!

Töihin palaaminen perhevapaatauksen jälkeen voi huolettaa. Miten yhdistät työn ja perheen – entä miten poissaolo vaikuttaa työtehtäviin ja työyhteisöön? Onneksi voit itse vaikuttaa paluun onnistumiseen.

Ennen perhevapaata

1. Pyydä esihenkilöltä perhevapaan lähtö- ja paluukeskustelua. Se ei välttämättä ole vielä pysyvä käytäntö, mutta sinä voit olla se, joka aloittaa muutoksen työpaikallanne.
2. Kerro selkeästi, miten aktiivista yhteydenpitoa toivot perhevapaan aikana tai jos haluat täyden rauhan perhe-elämälle. Kumpikin vaihtoehto on täysin hyväksyttävä, kuten myös se, että vapaan aikana ajatuksesi yhteydenpidosta muuttuvat.
3. Sovi myös ajankohdasta, jolloin tarkistatte, ovatko ajatukset muuttuneet ja keskustellette yhdessä töihinpaluusta.

Perhevapaan aikana

1. Pidä työnantaja tietoisena aikeistasi paluuseen liittyen. Työntekijällä on oikeus muuttaa mieltään paluun ajankohdasta, mutta mitä varhaisemmassa vaiheessa pystyt kertomaan mahdollisista muutoksista paluun aikatauluun liittyen, sitä jouhevammin paluu sujuu kaikkien kannalta.
2. Kehitä osaamistasi ja kuulostele rehellisesti tuntemuksiasi, mihin suuntaan haluat urallasi edetä. Mieti, miten pystyt rakentavasti tuomaan esille, jos haluat muuttaa työnkuvaasi. Harkitse, onnistuvatko uudessa tilanteessa työmatkat, aikaiset aamut tai iltatyö samaan tapaan kuin aiemmin.
3. Tuo rohkeasti esiin omat uran liittyvät toiveet ja unelmat. Älä piilottele osaamistasi!

Paluun koittaessa

1. Hyödynnä joustoja: porrastettu töihinpaluu, osa-aikatyö tai etätyöt. Vaihtoehtoja riittää, kun uskallat ehdottaa ja kokeilla!
2. Muista rakentava kommunikaatio: tuo omat toiveet ja tarpeet esiin aktiivisesti jo ennen varsinaista paluuta. Älä oletta, vaan kysy. Vaadi asioita, joita koet tärkeiksi.
3. Älä tavoittele täydellisyyttä ja muista armollisuus itseäsi kohtaan. Pyydä apua ja luo tukiverkostoja, ovat arjen apurit sitten naapuri, palkattu lastenhoitaja tai ruokakaupan kotiin-kuljetuspalvelu.

Suhtaudu myönteisesti ja aktiivisesti muutokseen. Luottamalla että vanhemmuus on positiivinen asia, luot itse perhemyönteisempää työelämää!

fambition

Edellä esitellyt vinkit on luotu osana Teknologiateollisuuden 100-vuotissäätiön rahoittamaa FAM Akatemia hanketta (2016–2018). Lisätietoa hankkeesta: www.fambition.fi/fam-akatemia-hanke