

10 nasvetov: Kako govoriti o vaših izzivih menopavzalnega obdobja na delovnem mestu

Pogovor o izzivih menopavzalnega obdobja je pomemben korak do podpore, ki jo potrebujete, vendar je lahko tudi neprijeten ali čustveno zahteven. Če simptomi vplivajo na vaše delo ali počutje, je dobro, da se o tem odkrito pogovorite z delodajalcem ali vodjo. Ko razumejo vaše potrebe, vas lahko učinkoviteje podprejo.

Preden se obrnete na delodajalca

1. Spomnite se, da perimenopavza in menopavza nista nič sramotnega

Gre za naravna procesa, ki ju v določeni starosti doživijo vse ženske, zato si zaslužite razumevanje in podporo. Pogovor s sodelavci ali prijatelji v službi lahko zmanjša občutek osamljenosti. V nekaterih organizacijah obstajajo tudi ambasadorji menopavze ali podporne skupine, ki vam lahko stojijo ob strani.

2. Seznanite se s svojimi pravicami in obveznostmi delodajalca

Preverite, kakšne pravice imate glede perimenopavze in menopavze na delovnem mestu, ter poiščite zanesljive informacije pri verodostojnih organizacijah.

3. Preverite, kakšna podpora že obstaja v vaši organizaciji

Preglejte interne politike, zdravstvene programe in ugodnosti. Morda je na voljo več podpore, kot pričakujete, kar vam lahko pomaga oblikovati jasne predloge.

4. Vodite seznam svojih simptomov

Zapišite, kako pogosto in kako močno se pojavljajo simptomi perimenopavze ali menopavze ter kako vplivajo na vaše delo in počutje. To vam bo pomagalo razumeti, kakšne prilagoditve bi vam koristile.

5. Pripravite seznam možnih rešitev in vprašanj

Premislite o praktičnih prilagoditvah, ki bi vam olajšale delo. Vsaka oseba ima drugačne izkušnje, zato bo vaš delodajalec potreboval jasne informacije o tem, kaj bi vam pomagalo.

Ko se dogovarjate za sestanek

6. Prosite svojega vodjo za sestanek

Pojasnite, zakaj želite sestanek, da se lahko vodja pripravi. Če vam je neprijetno govoriti z neposrednim nadrejenim, se lahko obrnete na kadrovsko službo, sindikalnega predstavnika ali ambasadorja za menopavzo.

7. Premislite o času in kraju sestanka

Izberite čas in prostor, kjer se boste počutili varno in sproščeno. Zaradi simptomov, kot je možganska megla, ki se pogosto pojavlja v perimenopavzi in menopavzi, boste morda potrebovali več časa ali mirnejše okolje.

Med sestankom

8. Poglejte, kako perimenopavza ali menopavza vpliva na vas

Najprej si zapišite svoje simptome, kako se ob njih počutite in katere strategije ste že preizkusili. Ti zapiski vam bodo pomagali, da se na sestanku izrazite jasneje in bolj strukturirano.

Pri pogovoru delite le tiste informacije, ki jih želite razkriti in ki so potrebne, da nadrejeni razumejo, kako vas stanje vpliva pri delu.

9. Vzemite si čas, da se izrazite

Pogovor je lahko čustveno zahteven. Če potrebujete premor, to mirno povejte.

10. Zaključite s konkretnimi pričakovanji in naslednjimi koraki

Vodja bo morda potreboval čas, da preveri možnosti podpore. Po sestanku lahko pošljete kratek povzetek dogovorjenega. Jasno povejte tudi, kako želite, da ravnajo z vašimi osebnimi informacijami.