

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ROZMOWY W MIEJSCU PRACY NA TEMAT LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Rozmowa w miejscu pracy na temat leczenia niepłodności może być trudna, ale dobre przygotowanie pomoże Ci czuć się pewniej i sprawić, że rozmowa będzie konstruktywna. Oto kilka wskazówek, które mogą Ci pomóc:

1

OKREŚL CEL ROZMOWY

Zastanów się, dlaczego chcesz porozmawiać o leczeniu niepłodności w pracy.

- Czy potrzebujesz zwolnienia na wizyty lekarskie?
- Czy chcesz poinformować o leczeniu przełożonego lub współpracowników, żeby lepiej zrozumieli Twoją sytuację?
- Czy chodzi o elastyczne godziny pracy?



2

ZBIERZ INFORMACJE

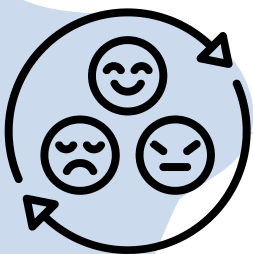
Zobacz, czy istnieją polityki dotyczące zwolnienia na wizyty lekarskie, np. w ramach elastycznego czasu pracy lub dodatkowego urlopu. Przygotuj się na możliwość, że takich polityk może nie być – to coś, nad czym pracujemy, by zmieniać miejsca pracy na przyjazne osobom zmagającym się z niepłodnością!



3

PRZYGOTUJ SIĘ EMOCJONALNIE

- Rozmowa o niepłodności może być emocjonalnie wymagająca. Zastanów się, ile informacji chcesz ujawnić i jakie granice chcesz postawić.
- Przygotuj się na możliwe reakcje – nie wszyscy będą wiedzieć, jak właściwie zareagować.



4

WYBIERZ ODPOWIEDNI MOMENT

Znajdź czas i miejsce, które zapewnią prywatność. Ważne, żebyś mógł/mogła swobodnie porozmawiać nie stresując się obecnością bez stresu o obecność innych osób.



ZAPROPONUJ KONKRETNE ROZWIĄZANIA

5

Jeśli potrzebujesz zmian w grafiku pracy lub innych ułatwień, przygotuj konkretne propozycje, np.:

- „Czy moglibyśmy ustalić elastyczne godziny pracy na czas leczenia?”
- „Chciał(a)bym mieć możliwość pracy zdalnej w dni wizyt lekarskich.”
- “Chciał(a)bym starać się o dofinansowanie leczenia w ramach Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych”

6

WYJAŚNIJ SYTUACJĘ PROSTYM JĘZYKIEM

Nie musisz wchodzić w szczegóły medyczne, jeśli nie chcesz. Możesz powiedzieć np.: „Przechodzę teraz przez leczenie związane z niepłodnością, które wymaga regularnych wizyt lekarskich. Chciał(a)bym porozmawiać o tym, jak to może wpłynąć na moją pracę.”

7

ZADBAJ O DOKUMENTACJĘ (JEŚLI JEST POTRZEBNA)

Jeśli w pracy wymagane są zwolnienia lekarskie lub inne dokumenty, upewnij się, że masz je przygotowane.

8

ZADBAJ O WSPARCIE

Jeśli obawiasz się tej rozmowy, możesz wcześniej porozmawiać z zaufaną osobą – partnerem, przyjacielem lub psychologiem, by przeciwżyć rozmowę.

9

POZOSTAŃ ASERTYWNY/A

Masz prawo do leczenia i dbania o swoje zdrowie. Jeśli spotkasz się z niezrozumieniem, uprzejmie, ale stanowczo przypomnij o swoich prawach i potrzebach.

10

ROZWAŻ POMOC ORGANIZACJI ZEWNĘTRZNYCH

Jeśli rozmowa okaże się trudna, możesz zwrócić się o pomoc do organizacji takich jak Stowarzyszenie Nasz Bocian czy Związki Zawodowe. Mogą one pomóc Ci wypracować rozwiązania z pracodawcą.

