

# GHID PENTRU PĂRINȚII ANTREPRENORI

## ECHILIBRUL DINTRE MUNCĂ ȘI FAMILIE

### ÎN 7 PAȘI

*Regăsește împlinirea și succesul în timp ce reduci stresul și sentimentul de vinovăție.*



Simona Rotaru,  
Inspirational coach & antreprenoare

# CONȚINUT

Definește viziunea

Prioritizează timpul

Stabilește limite

Îngrijește relațiile familiale

Îmbrățișează autoîngrijirea

Construiește un sistem de suport

Crește afacerea



# Salutare

Ești o antreprenoare motivată care dorește să fie și o mamă prezentă, implicată în viața celor mici?

Atingerea echilibrului dintre viață profesională și viață personală poate fi o provocare, dar nu este ceva imposibil de atins.

## Ce vei găsi în acest ghid?

În acest ghid vei regăsi sfaturi practice pe care le ofer clienților mei. Acestea sunt testate și validate de mine. Cum fiecare individ este unic, te încurajez să le adaptezi nevoilor tale pentru a obține rezultate cât mai bune.

Și eu sunt mămică antreprenoare și m-am lovit de aceste provocări. Îți pot spune cu sinceritate că fiecare pas pe care îl faci în direcția schimbării și dezvoltării personale este un pas spre obținerea rezultatelor dorite.

*Simona Rotaru*



# 1 - Definește viziunea



Clarifică obiectivele personale și profesionale ca părinte antreprenor.

- Imaginează-ți că peste 3-5 ani trăiești viața la care ai visat.
- Cum te vezi pe tine? Realizează o scurtă descriere care să cuprindă detalii legate de stilul de viață și detalii despre succesul în afaceri (stabilește ce înseamnă acesta pentru tine și cum măsoară succesul).
- În ce constă echilibrul dintre viața personală și cea profesională?

## 2 - Prioritizează timpul

Aplică strategii eficiente de gestionare a timpului pentru a îți echilibra task-urile legate de afacere și angajamentele familiale. Iată 3 dintre cele mai folosite:

- Prioritizează sarcinile astfel încât să păstrezi timp și pentru îngrijire personală și momente de calitate în familie.
- Trece toate task-urile în calendar sau în agendă alături de timpul alocat pentru fiecare astfel încât să fii sigură că îți ajunge timpul.
- Tehnica Pomodoro
  - a. Alege o activitate pe care vrei/trebuie să o realizezi.
  - b. Setează cronometrul pentru 25 de minute.
  - c. Lucrează fără întrerupere până la expirarea timpului.
  - d. Ia o pauză de 5 minute.
  - e. Repetă ciclul; la fiecare 4 pomodoro, ia o pauză mai lungă, de 15-30 de minute.

### Tips&Tricks

- Realizează activitățile mai dificile în prima parte a zilei când ai mai multă energie.
- Oferă-ți un mic premiu după ce ai bifat un task important de pe listă. Ceaiul preferat, 5 minute de muzica bună sau adresează-ți o apreciere.



## 3 – Stabilește limite

Stabilește limite sănătoase pentru a îți proteja timpul, energia și bunăstarea.

- Cât timp îți propui să investești în afacere zilnic?
- Cât timp alocați pentru familie?
- Ce faci în momentul în care apar situații neprevăzute? Cum poți compensa acel timp?

### Tips&Tricks

- Pentru a pune limite, atunci când primești o solicitare care te scoate din zona de confort, poți spune că vei reveni cu un răspuns. Astfel ai timp să te pregătești și să îți faci o strategie.
- Pentru a spune „Nu” poți spune că apreciezi faptul că s-a gândit la tine însă tu ai deja un program full, ai prioritizat responsabilitățile actuale și nu mai poți prelua alte sarcini suplimentare.

*“Boundaries are, in simple terms, the recognition of personal space.”*

**Asa Don Brown**



## 4 – Îngrijește relațiile familiale



Dezvoltă legături puternice cu soțul/soția, copiii și cei dragi în timpul călătoriei tale antreprenoriale.

Învață tehnici eficiente de comunicare

- Ascultarea activă
- Folosește mesaje simple și ușor de înțeles
- Privește situația printr-un filtru empatic

### Tips&Tricks

- Renunță la telefon cât petreci timp cu cei mici
- Stabilește la începutul weekendului un program astfel încât să satisfaci nevoile întregii familii
- Setează obiective clare legate de relațiile familiale și planifică în avans

## 5 - Îmbrățișează autoîngrijirea

Îngrijirea de sine are un impact puternic asupra bunăstării și productivității tale generale. Descoperă practici de îngrijire de sine care se potrivesc stilului tău de viață și îți susțin succesul atât ca părinte cât și ca antreprenor. Incearca:

- Meditația
  - Folosește-ți simțurile pentru a te ancora în prezent când iei pauze. Observă cum miroase în jurul tău, ce se aude, cum este textura unui obiect, etc.
- Sportul
  - Alege 3 momente din zi în care poți face timp de 10 minute exerciții fizice.
- Respectă limitele stabilite





## 6 – Construiește un sistem de susținere

- Intră în comunități de susținere gândite pentru părinți antreprenori.
  - Comunitatea Părinților Antreprenori
  - De meserie, Femeie
- Explorează oportunități de networking, coaching și mentorat pentru a stimula creșterea personală și profesională.
  - Mums In Business Int. Networking București
- Cere/acceptă sprijinul oferit



## 7 – Crește afacerea



- Dezvolta strategii pentru extinderea afacerii tale, menținând în același timp un echilibru sănătos între muncă și viață privată.
  - Mind mapping: <https://www.mindmeister.com/>
- Utilizează automatizarea, delegarea și planificarea strategică pentru a îți optimiza succesul antreprenorial.
  - Email marketing: Mailerlite / Flodesk

### Tips&Tricks

- Lucrează cu un specialist (coach, mentor) pentru a fi cât mai eficientă în găsirea și implementarea strategiei potrivite. Ai posibilitatea să eviți repetarea greșelilor inerente dacă te folosești de experiențe existente.
- Înconjoară-te de antreprenoare care sunt deja acolo unde vrei tu să ajungi. Suntem suma celor 5 persoane care ne înconjoară. Alege oameni de la care poți învăța.



## Alege schimbarea

Transformarea vieții și a afacerii tale din poziția de părinte antreprenor îți este la îndemână. Urmând acești șapte pași, vei obține cunoștințele, strategiile și instrumentele necesare pentru a pune bazele unei vieți împlinite, echilibrate și de succes. Acționează acum și porneste într-o călătorie care te va transforma și va revoluționa felul în care privește rolurile de părinte și de antreprenor.

### Contact

0765.144.431

coaching@simonarotaru.ro

Programează o sesiune de descoperire:

<https://calendly.com/simona-daniela-rotaru/45min>