

WORK-LIFE BALANCE

Zaměstnání od-do, či prolínání dvou světů?

Mohou za to chytré telefony, tablety, notebooky a všudypřítomný internet. Díky nim je dnes většina lidí téměř neustále on-line. A čím dál tím více se stírá hranice mezi prací a soukromým životem. Přičemž snaze o to, najít ideální rovnováhu mezi těmito dvěma světy, se anglicky říká work-life balance.

Podle Václava Kadeřábka z konzultantské společnosti Drill B.S. dokonce vznikl nový životní styl, jež přijali za svůj hlavně lidé vydělávající si takzvaně hlavou. „Pracují, když mají chuť či inspiraci, když je potřeba, své soukromé záležitosti pak řeší obdobně, mohou si dopoledne klidně zajít do banky či na úřad a pracovní agendu vyřizují večer. Nebo odjedou v pátek s rodinou na prodloužený víkend a práci, kterou je potřeba dodělat, vykonají v sobotu večer po uložení dětí do postele.“ Na druhou stranu však Václav Kadeřábek připouští, že někteří zaměstnanci prostě potřebují určitý řád či přítomnost nadřízeného ve vedlejší kanceláři, aby mohli pracovat.

Volnost v rozvržení práce s sebou také nese větší nároky na kontrolu výsledků, jelikož nadřízený zpravidla nemůže zasahovat do průběhu plnění úkolu.

Svobodu dávají spíše menší firmy

Podobný přístup k práci je poměrně populární například ve Spojených státech, většinou ho však svým zaměstnancům dovolují spíše menší firmy.

Naopak ty velké, často nadnárodní společnosti, dbají na určitou pracovní kulturu a pevně stanovené hranice. Na druhou stranu ovšem neočekávají, že pracovník bude na e-mailu i po skončení pracovní doby.

Potřeba být stále v obraze

K prolínání pracovního a osobního života velmi často dochází na vedoucích pozicích. Šéfové se zkrátka snaží být neustále v obraze. „Cítím potřebu vědět o každém e-mailu a na většinu z nich okamžitě reaguji. Je to možná chorobná představa, že pokud nebudu o všem včas informován, bude to mít fatální následky pro výsledek chystaného projektu. Nevnímám to ovšem jako oběť, nýbrž jako výhodu současných technologií. Neobtěžuje mě to. Na druhé straně dokážu relaxovat a alespoň dočasně se odpojit od všech sítí,“ říká Zdeněk Novák, marketingový ředitel Euromedia Group.

Nezřídka se stává, že když tento styl práce vyhovuje šéfovi, nutí k němu i své podřízené, ačkoli oni by chtěli zaměstnání a osobní život striktně oddělovat a večer se věnovat rodině, a ne vyřizovat pracovní korespondenci.

Přes den havaj, v noci galeje

Psycholog Dalibor Špok potvrzuje, že hranice mezi prací a soukromím jsou dnes o poznání volnější. Zároveň upozorňuje, že s tím musí růst sebestmotiva a sebekontrola každého, kdo se pro tento styl rozhodne. „Musíte vědět, jak

se do práce přinutit, když vedle sebe nemáte šéfa, ale třeba pohodlný gauč a televizi. Rovněž musíte vědět, jak a kdy s ní přestat. A to je mnohem obtížnější, než se z bezpečí kanceláře zdá,“ vysvětluje psycholog.

Je nutné naučit se zacházet s pracovní svobodou, aby vše neskončilo v podstatě nicneděláním přes den a překotným vyřizováním toho, co nejvíce hoří, večer a v noci. Hranice je vhodné vytýčit také ve svém pracovním okolí. Spolu pracovníci si totiž rychle zvyknou na to, že jejich kolega pracovní funguje i o víkendu, a nebudou brát vážně jeho snahu o úplné odstřížení od povinností například o dovolené.

Dalším z rizik volnějšího pojetí pracovní doby je workoholismus. Zaměstnanec může mít pocit, že musí svým šéfům a kolegům ukázat, že se nehláká. Neustále tedy pracuje, protože nic nemůže odložit na další den, a je ve stresu. Produktivita práce tak může naopak klesat. „Podle statistik Češi tráví práci skoro nejvíce času z celé Evropské unie, ovšem hodinová produktivita přitom na špičce není,“ doplňuje Dalibor Špok.

Nela Vejvodová

Autorka je spolupracovnicí redakce



Ilustrace: Shutterstock

Rizika prolínání práce a soukromí

- Vznik workoholismu.
- Práce na poslední chvíli.
- Partnerské neshody při častém nošení práce domů.
- Komplikovanější hodnocení pracovního výkonu.
- Neshody v pracovním týmu.

PSYCHOLOG RADÍ Naučte se odkládat svůj pluh

» Jak moc se bude prolínat pracovní a soukromý život, určují především pracovní nástroje. Sedlák, který k orbě potřebuje pole a pluh, nemůže večer u televize „ještě trochu priorat“. V opačné situaci se nacházejí duševní pracovníci, kterým k práci stačí počítač a internet. Je velká výhoda, že se můžeme připojit a pracovat kdekoli. Problém však nastává, když se přesvědčíme, že bychom také kdekoli pracovat měli.

Někteří lidé s tím problémem nemají. Dokážou si pevně stanovit, co udělat dnes a co nechat na zítřka. Pokud patříte mezi ně, pak pro vás platí: co není rozbité, neopravuj. Nečtěte dále.

Všem ostatním bych rád připomenul: tento styl práce extrémně vyčerpává. Nevidíte pevné hranice, a proto máte neustále pocit, že můžete „ještě kousek priorat“. Pokud to neu-

děláte, cítíte se provinile. Vnitřní odhad toho, co je dostatečné prioritání, se následně zvyšuje. A s ním i napětí, nespokojenost a stres. Protože množství úkolů je vždy větší než to, co můžete stihnout.

Stanovte si proto své hranice jasně a pevně. Nezapomínejte, že vám mohou pomoci vnější, hmatatelná či měřitelná opatření. Neberte si s sebou na víkend notebook. Rozhodněte se, že pracovat budete jen v kanceláři, a pokud nestíháte, raději zůstaňte dle. Jestli pracujete z domova, určete si pevný čas na práci, po kterém prostě končíte. Přesná pravidla si musí nastavit každý sám podle své osobnosti a situace. Pracovní hranice jsou dnes určeny volněji než kdykoli dříve. To však neznamená, že je člověk nepotřebuje. Dalibor Špok psycholog, www.daliboršpok.cz



Lucie Loukotová
HR Director,
L'Oréal

V naší firmě záleží na přístupu manažera a na aktuálních projektech, kterým se věnuje. Generální ředitel zastává názor, že víkendy slouží k odpočinku a ne k práci, stejně tak dovolená. O víkendech se věnuji práci jen výjimečně. Ioni jsem byla na třítydenní dovolené bez pracovního chytrého telefonu.



Martin Brych
vedoucí pers. oddělení,
Contipro Group

Díky volné pracovní době, kterou podnik nabízí, je snadné uchránit si čas pro rodinu, sport či vzdělávání. Užívám si třeba ranní plavání a dojíždím do práce na kole. Předchozí roky kolegyně trávili některá dopoledne na sjezdovkách. Pracovat mimo velká města má výhody.

ANKETA Snažíte se oddělit pracovní život od soukromého?



Václav Kadeřábek
partner,
DRILL B.S.

Pracovní a soukromé aktivity prolínám bez ohledu na denní dobu či na to, kde jsem. Mnoho soukromých záležitostí tak mohu vyřídit „v pracovní době“. Svobodu podporuji i u svých kolegů. Zajímají mne výsledky, ne to, jestli jich někdo dosáhl v kanceláři nebo jinde.



Christoph Sternal
Business Unit Head,
Siemens Global
Shared Services

Firma neočekává, že manažeri budou 24 hodin on-line, dostávám jen málo e-mailů po pracovní době, necítím tlak být stále k dispozici. Někdy musím použít smartphone kvůli pracovním záležitostem večer nebo o víkendu, ale nezasahuje to do rodinného života.



Karolína Topolová
generální ředitelka,
AAA AUTO

V začátcích své pracovní kariéry jsem byla prací naprosto pohlcená, naštěstí je ta doba pryč. Naučila jsem se relaxovat a oddělit práci od soukromí. I když jsem se svým mužem ve stejné firmě, nemáme potřebu pracovat ještě doma.



Lenka Muchová
obchodní ředitelka,
Mokate

Bohužel není možné, abych ve volném čase nemyslela na práci a naopak. Když jsem na dovolené, potřebuji mít s sebou někoho, kdo hlídá, zda odpočívám. Jedine pokud pravidelně relaxuji, jsem schopná vysokého pracovního tempa dále během roku.

INZERCE

MINISTERSTVO FINANČÍ ČESKÉ REPUBLIKY Vyhlašuje výběrové řízení na obsazení místa



generálního ředitele STÁTNÍ TISKÁRNY CENIN, státní podnik

Pracovní náplň:

- Výkon činnosti statutárního orgánu podniku, který řídí činnosti podniku a rozhoduje o všech jeho záležitostech, pokud nejsou zákonem o státním podniku vyhrazeny do působnosti zakladatele
- Komplexní řízení chodu podniku z pohledu strategického rozvoje
- Organizování činnosti a součinnosti jednotlivých organizačních celků podniku
- Navrhování a zavádění opatření k zefektivnění činnosti podniku jako celku i jeho jednotlivých organizačních celků, nastavení procesů ve společnosti
- Obchodní vyjednávání na TOP úrovni, zastupování a reprezentace podniku při významných příležitostech
- Rozvoj odborných profesních a manažerských dovedností u zaměstnanců podniku
- Odpovědnost za realizaci strategie rozvoje podniku danou zakladatelem a dozorčí radou podniku

Požadavky na pracovní pozici:

- Průkazná zkušenost (na pozici vrcholového manažera) s vedením výrobní společnosti min. 5 let
- VŠ vzdělání (polygrafické, technické nebo ekonomické vzdělání výhodou)
- Organizační schopnosti a manažerské dovednosti, schopnost vést a motivovat druhé
- Odolnost v zátěžových situacích
- Komplexní myšlení
- Výborné komunikační a prezentační schopnosti
- Znalost MS Office na vyšší uživatelské úrovni
- Pokročilá úroveň znalosti anglického jazyka
- Trestní bezúhonnost
- Osvědčení fyzické osoby na stupeň „Tajné“ podle § 54 zákona č. 412/2005 Sb. O ochraně utajovaných informací a o bezpečnostní způsobilosti, ve znění pozdějších předpisů
- Splnění podmínek dle § 2 zákona č. 451/1991 Sb., kterým se stanoví některé další předpoklady pro výkon některých funkcí ve státních orgánech a organizacích České a Slovenské Federativní Republiky, České republiky a Slovenské republiky, ve znění pozdějších předpisů

Výhody:

- Znalost a zkušenost v oblasti integrovaného systému managementu, systému řízení bezpečnosti informací a systému řízení managementu služeb ICT
- Zkušenosti se zákonem č. 137/2006 Sb., o veřejných zakázkách
- Zkušenosti s polygrafickou výrobou
- Zkušenosti s poskytováním ICT služeb

K přihlášce do výběrového řízení přiložte:

- Strukturovaný profesní životopis
- Motivační dopis s uvedením koncepce řízení a rozvoje strategie státního podniku
- Výpis z evidence Rejstříku trestů ne starší 3 měsíců nebo jeho ověřenou kopii
- Ověřenou kopii dokladu o nejvyšším dosaženém vzdělání
- Ověřenou kopii dokladu osvědčujícím absolvované státní závěrečné zkoušky
- Ověřenou kopii Osvědčení fyzické osoby na stupeň „Tajné“ podle § 54 zákona č. 412/2005 Sb. O ochraně utajovaných informací a o bezpečnostní způsobilosti, ve znění pozdějších předpisů. Uchazeč, který v okamžiku podání přihlášky vneřadí platným osvědčením pro stanovený stupeň utajení, doloží podání žádosti o tento stupeň utajení.
- Doklady osvědčující splnění podmínek vyplývajících ze zákona č. 451/1991 Sb. kterým se stanoví některé další předpoklady pro výkon některých funkcí ve státních orgánech a organizacích České a Slovenské Federativní Republiky, České republiky a Slovenské republiky, ve znění pozdějších předpisů nebo jejich ověřenou kopii
- Písemný souhlas se zpracováním osobních údajů pro účely výběrového řízení ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů

Místo a způsob podání přihlášky do výběrového řízení:

Přihlášku spolu s přílohami je nutné podat v obálce zřetelně označené nápisem „Výběrové řízení na generálního ředitele STÁTNÍ TISKÁRNY CENIN, státní podnik“:

1. prostřednictvím osobního doručení na podatelnu Ministerstva financí
2. prostřednictvím poštovního úřadu – poslat na adresu Ministerstvo financí, Letenská 15, 118 10 Praha a to nejpozději do 16. 5. 2014

K doplnění dokladů či náležitostí je stanovena doba deseti dnů po ukončení lhůty pro podání přihlášek.

Kontaktní osoby: Eva Vacková, e-mail: Eva.Vackova@mfc.cz
Jiřina Kohoutová, e-mail: Jirina.Kohoutova@mfc.cz