



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

PRINCIPY ROVNOVÁHY MEZI PRACOVNÍM A OSOBNÍM ŽIVOTEM

MODUL 4

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Vzdělávací cíle

Na konci této vzdělávací jednotky budou účastníci schopni:

- Uvědomit si známky špatné rovnováhy mezi pracovním a osobním životem a její dopad na osobní pohodu.
- Identifikovat strategie, jak nastavit hranice mezi profesním a osobním životem.
- Aplikovat praktické techniky k řízení času, energie a odpovědností.
- Používat nástroje a návyky, které podporují udržitelnou rovnováhu.

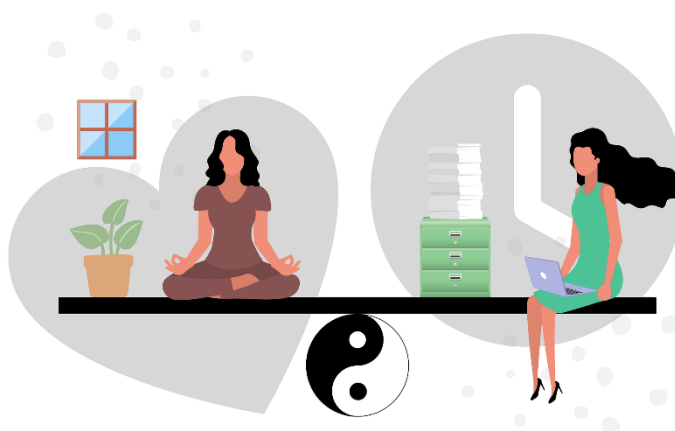
Úvod

V dnešním světě je mnoho lidí neustále propojeno s prací prostřednictvím e-mailů, zpráv a termínů, což stírá hranici mezi profesním a osobním životem.

Zastavte se na chvíli: Kdy jste naposledy skutečně odpojili práci na celý večer nebo víkend?

Zatímco ambice a oddanost mohou přinést kariérní úspěch, zanedbávání

osobních potřeb často vede ke stresu, únavě a vyhoření. Rovnováha mezi pracovním a osobním životem neznamena rovnéměrné rozdělení času mezi pracovní a osobní život – znamená najít zdravý rytmus, který umožní oběma oblastem prosperovat. Tato rovnováha vypadá u každého jednotlivce jinak, v závislosti na osobních cílech, rodinných podmínkách a pracovních požadavcích. Klíčem je naučit se nastavovat hranice, upřednostňovat pohodu a dělat vědomá rozhodnutí. V této jednotce se podíváme na principy rovnováhy mezi pracovním a osobním životem, výzvy, které jí brání, a praktická řešení pro vytvoření udržitelného a naplňujícího životního stylu.



1. Porozumění rovnováže mezi pracovním a osobním životem

Rovnováha mezi pracovním a osobním životem není jen o řízení času. Jde o sladění každodenních aktivit s hodnotami, energií a prioritami. Když jsou lidé vyvážení, cítí se v práci naplnění, ale zároveň mají prostor pro odpočinek, vztahy a osobní růst. Nerovnováha se však často projevuje jako neustálá únava, podrážděnost nebo pocit, že "nikdy nemáme dost času".



Výzkumy ukázaly, že rovnováha mezi pracovním a osobním životem vede k vysokému organizačnímu výkonu, zvýšené spokojenosti v práci a silnějšímu organizačnímu závazku. Výzkumy také ukázaly, že rovnováha mezi pracovním a osobním životem hraje důležitou roli v individuální pohodě, jako je spokojenost se zdravím, rodinou a celkovou spokojeností se životem (Sirgy & Dong, 2017).

2. Jevy negativně ovlivňující rovnováhu mezi pracovním a osobním životem

Několik moderních trendů a tlaků narušuje schopnost lidí udržet rovnováhu. Patří mezi ně:

- **Kultura neustálého zapojení:** Díky chytrým telefonům a práci na dálku mají zaměstnanci často pocit, že musí být k dispozici 24/7.
- **Intenzifikace práce:** Zvýšená pracovní zátěž, krátké termíny odevzdání a multitasking tlačí jednotlivce za zdravé hranice.
- **Stírání hranic:** Zvláště v domácím pracovním prostředí je obtížné oddělit pracovní a osobní prostor.
- **Nerealistická očekávání:** Jak od zaměstnavatelů, tak od sebe sama, což vede k pocitu viny při odpočinku nebo přestávce.



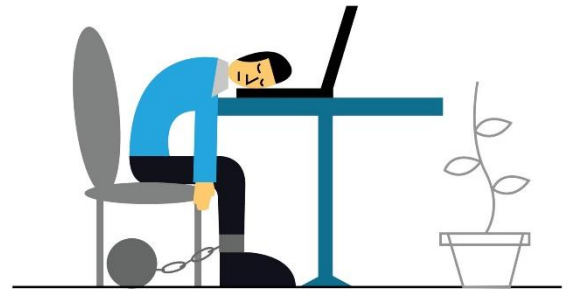
- **Sociální srovnání:** Sociální média vytvářejí tlak na to, abyste působili úspěšně jak v kariéře, tak v osobním životě, což přidává skrytý stres.
- **Nejistota zaměstnání:** Strach ze ztráty zaměstnání nutí lidi přijímat přesčasy nebo se vyhýbat dovolené.
- **Přetížení rodinnými rolemi:** Žonglování s povinnostmi, jako je péče o děti, seniory a správa domácnosti často nechává málo času na zotavení.

Uvědomění si těchto jevů je nezbytné před tím, než začnete zkoumat strategie ke zlepšení.

3. Znamky špatné rovnováhy mezi pracovním a osobním životem

Rozpoznání včasných varovných signálů pomáhá předcházet vyhoření a stresu:

- Často pracuji dlouho nebo o víkendech bez času na zotavení.
- Obtížně se soustředím na osobní vztahy kvůli pracovnímu stresu.
- Cítím se provinile, když nepracuji nebo odpočívám.
- Přetrvávající únava, podrážděnost nebo nedostatek motivace.
- Fyzické příznaky jako bolesti hlavy, bolesti zad nebo problémy se spánkem.



Které z těchto znamení poznáváte ve svém vlastním životě?

4. Překážky rovnováhy mezi prací a osobním životem

Několik vnějších i vnitřních faktorů ztěžuje rovnováhu v moderním životě. Mezi externí patří:

- **Technologie:** Chytré telefony a notebooky zajišťují práci dostupnou 24/7.
- **Pracovní kultura:** Některá pracoviště oceňují dlouhé pracovní hodiny a stálou dostupnost.
- **Finanční tlak:** Potřeba vyššího příjmu často vede k přesčasům nebo více zaměstnáním.

Některé vnitřní bariéry zahrnují:

- **Perfekcionismus:** Někteří lidé se příliš tlačí, mají problém delegovat nebo říct ne.
- **Rodinné povinnosti:** Péče o děti nebo starší příbuzné přináší konkurenční požadavky.

5. Základní principy rovnováhy mezi pracovním a osobním životem



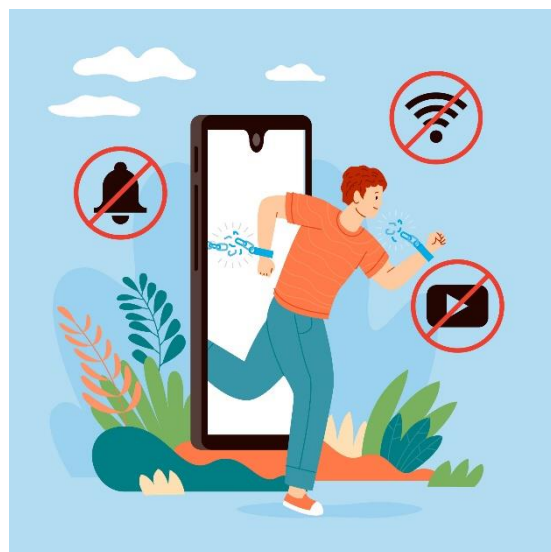
Následující principy slouží jako základ:

- **Stanovení priorit:** Rozhodněte se, co je každý den skutečně důležité – pracovní úkoly, čas s rodinou, odpočinek nebo cvičení.
- **Hranice:** Vytvořte jasná pravidla, například "žádné pracovní e-maily po 19. hodině."
- **Flexibilita:** Uvědomte si, že rovnováha se mění v závislosti na životních etapách a okolnostech.
- **Regenerace:** Odpočinek a volný čas nejsou luxusem, ale nezbytnou součástí produktivity: Dělat si krátké přestávky během dne a chránit čas na koníčky nebo relaxaci.
- **Sebereflexe:** Pravidelně se kontrolujte sami se sebou – daří se vám, přžíváte, nebo vyhoříte?

6. Praktické strategie pro rovnováhu

- **Blokování času:** Vyhradte si konkrétní časové úseky pro práci, rodinu, cvičení a odpočinek.
- **Delegování:** Sdílejte povinnosti v práci i doma, abyste předešli přetížení.
- **Jednoukolové úkoly:** Soustřeďte se vždy na jednu aktivitu místo multitaskingu.
- **Mikro-přestávky:** Mezi úkoly věnujte 5–10 minut protahování nebo chůzi.
- **Digitální detox:** Omezte čas u obrazovky, který není nezbytný, zejména před spaním.

Nemusíte měnit všechno najednou. Začněte s jednou malou strategií a odtud budujte.



7. Nástroje pro rovnováhu mezi pracovním a osobním životem

Praktická sada nástrojů, která pomáhá tvořit rovnováhu:

- **Kalendář:** vyhradte čas na pracovní úkoly a osobní aktivity
- **Aplikace Task:** každý den si stanovte 3 nejdůležitější úkoly
- **Sledovač návyků:** sledujte spánek, cvičení nebo přestávky
- **Reflexní deník:** zaznamenejte, kdy je energie nejvyšší

8. Role zaměstnavatelů a pracovní kultura

Rovnováha mezi pracovním a osobním životem není jen individuální odpovědností – organizace hrají zásadní roli. Podpůrná pracoviště mohou nabídnout:

- Flexibilní pracovní uspořádání (práce na dálku, flexibilní pracovní doba).
- Wellness programy (jóga, meditace, poradenství).
- Podpora dovolené a přestávek bez výčitek svědomí.
- Otevřená komunikace o pracovní zátěži a očekáváních.

9. Příklad případu: Vyvážení více rolí

Zvažte zaměstnance, který je zároveň rodičem a pečovatelem staršího rodiče. Jejich program je nabitý, takže jim nezbývá čas. Stanovením pracovních hranic (odhlášení v 18:00), plánováním péče o rodinu se sourozenci a věnováním jednoho večera týdně osobnímu odpočinku se začnou cítit energičtější a přítomnější jak doma, tak v práci. To ukazuje, jak malé a záměrné změny mohou obnovit rovnováhu.

10. Dlouhodobé přínosy rovnováhy mezi pracovním a osobním životem

- Zlepšení duševního zdraví a snížení stresu.
- Lepší fyzické zdraví díky odpočinku, cvičení a pravidelným rutinám.
- Silnější vztahy s rodinou a přáteli.
- Vyšší spokojenost v práci a produktivita.
- Větší odolnost v náročných časech.

Postupem času se tyto přínosy navzájem posilují a vytvářejí zdravější a udržitelnější životní styl.

11. Aktivita

- **Reflexní výzva:** Napište si tři největší časové výzvy, kterým čelíte při vyvažování práce a osobního života. Kterou z nich můžete začít řešit tento týden?
- **Aktivita psaní deníku:** Sledujte si hladinu energie po dobu jednoho týdne. Všimněte si, kdy se cítíte nejproduktivnější a kdy vyčerpání. Jaké vzorce se objevují?

Praktické cvičení: Vytvořte si "pravidlo hranic" (např. žádné používání telefonu během rodinné večere) a procvičujte ho jeden týden.

12. Shrnutí

Rovnováha mezi pracovním a osobním životem není o dokonalosti nebo rovnoměrném rozložení času, ale o úmyslném rozhodování, které chrání well-being. Stanovením hranic, používáním praktických nástrojů a rozpoznáním měnících se priorit mohou jednotlivci dosáhnout rytmu, který podporuje jak profesní úspěch, tak osobní štěstí. Rovnováha je nepřetržitý proces, který vyžaduje flexibilitu, ale odměnami je odolnost, silnější vztahy a udržitelná produktivita.

Reference

Sirgy, M. & Lee, Dong-Jin. (2017). *Work-life balance: integrativní přehled*. Aplikovaný výzkum v oblasti kvality života. 13. 10.1007/s11482-017-9509-8.

Další zdroje

- Web: Mind Tools – zdroje pro rovnováhu mezi pracovním a osobním životem
<https://www.mindtools.com/>
- Video z TEDx Talk o rovnováze mezi prací a osobním životem:
<https://www.ted.com/topics/work+life+balance>
- Kniha: *Essentialism: Disciplinované hledání méně* od Grega McKeowna

Doporučená média

Tipy pro podcast: *"Jak nastavit hranice v práci, aniž byste spálili mosty – tipy od Suzanne"* – 46minutová diskuse o jednom z nejdůležitějších nástrojů pro duševní pohodu: nastavování hranic, zejména na pracovišti:

<https://podcasts.apple.com/au/podcast/how-to-set-boundaries-at-work-without-burning-bridges/id1671926427?i=1000708287640>

Boj s hranicemi v práci na dálku

Stručný popis:

Elena, 38letá projektová manažerka, přešla během pandemie na práci na dálku. Ačkoliv si vážila flexibility, časem se hranice mezi prací a osobním životem setřely. Často začínala pracovat brzy ráno a pokračovala až do noci, kontrolovala e-maily během jídla a rodinného času. Její produktivita zpočátku rostla, ale brzy se začala cítit neustále vyčerpaná. I když nepracovala, její mysl byla zaměstnaná úkoly, které nedokončila. Zjistila, že vynechává cvičení, špatně spí a je vznětlivá vůči partnerovi a dětem. Elena si uvědomila, že i když je fyzicky doma, mentálně je neustále "v práci".

Popis problému:

Elenin hlavní problém byl nedostatek jasných hranic mezi profesním a osobním životem. Práce z domova proměnila její dům v kancelář a bez úmyslného odpojování se její smysl pro rovnováhu zhroutil.

Než si Elena uvědomila problém, objevilo se několik varovných signálů:

- kontrolování e-mailů během jídla
- Pracování dlouho do noci
- Stálá mentální zaměstnanost prací
- Snížený spánek a pohyb

Emocionální / fyzické dopady:

- Stálá únava a nízká energie.
- Problémy se spánkem kvůli myšlenkám ohledně termínů.
- Podrážděnost a napětí v rodinných vztazích.
- Ztráta motivace pro koníčky a fyzickou aktivitu.
- Pocity viny, když nepracuji.

Reakce / intervence

Praktiky všímavosti:

Elena použila malé, ale konzistentní strategie:

- **Pracovní zóny:** Vytvořila si vyhrazený pracovní prostor ve svém obývacím pokoji a vyhýbala se práci v ložnici nebo kuchyni.

- **Digitální hranice:** Po 18:00 vypnula e-mailová oznámení a sdělila týmu své "dostupné hodiny".
- **Praxe všímavosti:** Používala krátká dechová cvičení mezi schůzkami k mentálnímu "resetování".
- **Plánování přestávek:** Naplánovala si dvě denní přestávky na protahování nebo krátkou procházku.

Rodinný rituál: Vyhrazené večery po večeři jako "rodinný čas bez obrazovek".

Reflexní otázky:

1. Jaké hranice byste si mohli nastavit ve své práci, abyste se vyhnuli tomu, že se pracovní stres nepřenáší do osobního času?
2. Které z Eleniných intervencí byste mohli vyzkoušet ve své denní rutině?
3. Jak vaše pracovní kultura podporuje nebo zpochybňuje vaši schopnost udržet rovnováhu?

**PEACE ATWORK**

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.