

Opakování z minule

I CAN
and
I WILL.

TODAY
~~TOMORROW~~

Klíčové pojmy

- interní a externí motivace
- potřeba úspěchu/vyhnout se neúspěchu / vyhnout se úspěchu
- vnímání úspěchu a neúspěchu (interní/externí, stabilní/nestabilní)
- základní teorie motivace (potřeb, očekávání, stanovení cílů, sebedeterminační)
- overjustification effect

5. Selfmanagement



Co je stres

Definice a jejich vývoj

Nespecifická reakce těla na jakýkoliv požadavek (příjemný i nepříjemný) (Selye, 1967)

Produkt interakce mezi stresory a jedincovou schopností zvládat jejich působení (Cooper, Dewe, & O'Driscoll, 2001)

Chronická nerovnováha mezi investicí úsilí do práce a do aktivit podporujících zotavení (Taris a kol., 2008)

Z výzkumu



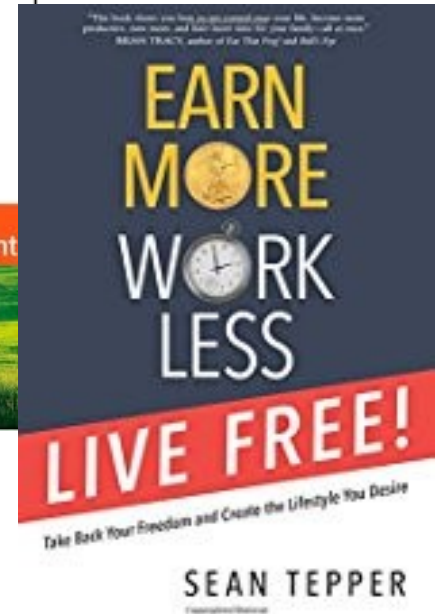
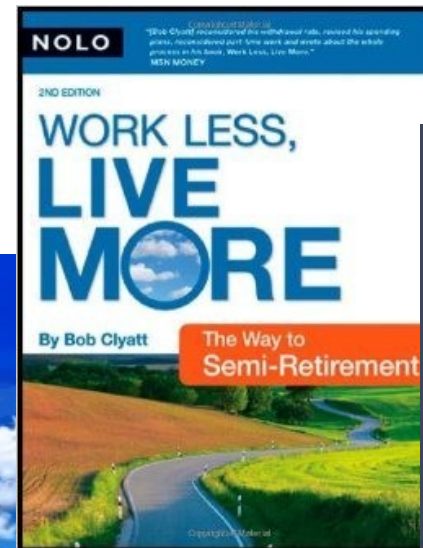
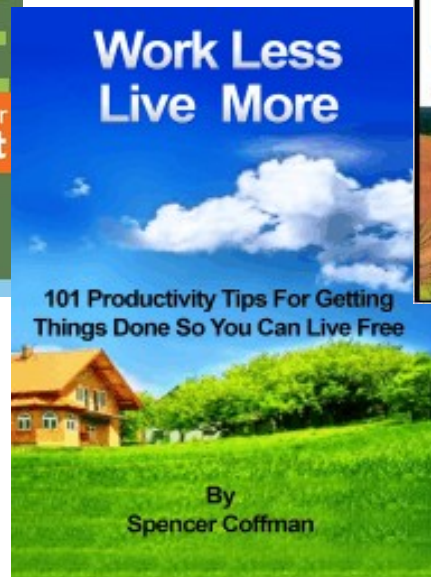
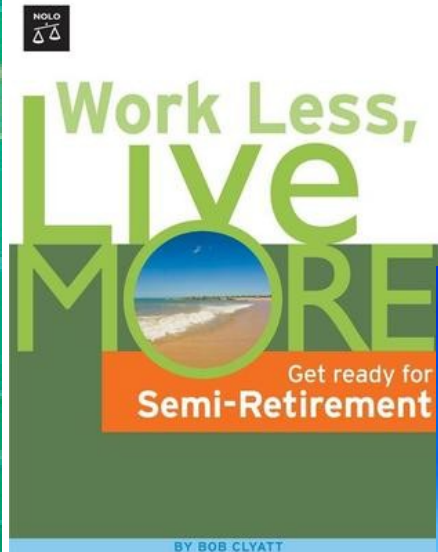
- Cca 50 % pracovníků zažívá v práci stres pravidelně (EU-OSHA), v ČR asi 39 % (Karlova univerzita, 2015)
- mladí pracovníci zažívají v práci více stresu než jejich starší kolegové
- nárůst: dvojkariérové domácnosti, rychlé proměny v pracovním prostředí, prodloužení produktivního věku, atp.

Z výzkumu



- 51 % zaměstnanců podává kvůli stresu snížený výkon (APA, 2009)
- negativní vliv na jednotlivé pracovníky i celé organizace: chyby, nehody, absence, fluktuace
- novela zákoníku práce (2016): povinnost předcházet stresu

Řešení?



... redesign pracovních podmínek & posílení pracovníků



Co stresuje při studiu vás?

Zdroje pracovního stresu 1

- neadekvátní požadavky – čas, náročnost práce, kvalita výstupů
- spěch, nutnost přesčasů – přetížení prací
- nedostatek kvalitního spánku, nezdravá životospráva, narušení biorytmů
- nedostatek času na sebe, na regeneraci a kompenzaci
- přetížení odpovědností (i za méně ovlivnitelné události)
- pocit nemožnosti se zastavit, zpomalit nebo uniknout

Zdroje pracovního stresu 2

- ztráta hranic a soukromí (neustálá dostupnost)
- hostilní přístup nadřízeného, tlak ze strany organizace
- nedocenění kvality práce
- chybějící pocit smysluplnosti a uspokojení z práce
- tlak na vydělávání peněz (vnější i vnitřní)
- konflikty v osobním životě – nemožnost plnit role v osobním životě, negativní reakce blízkých osob

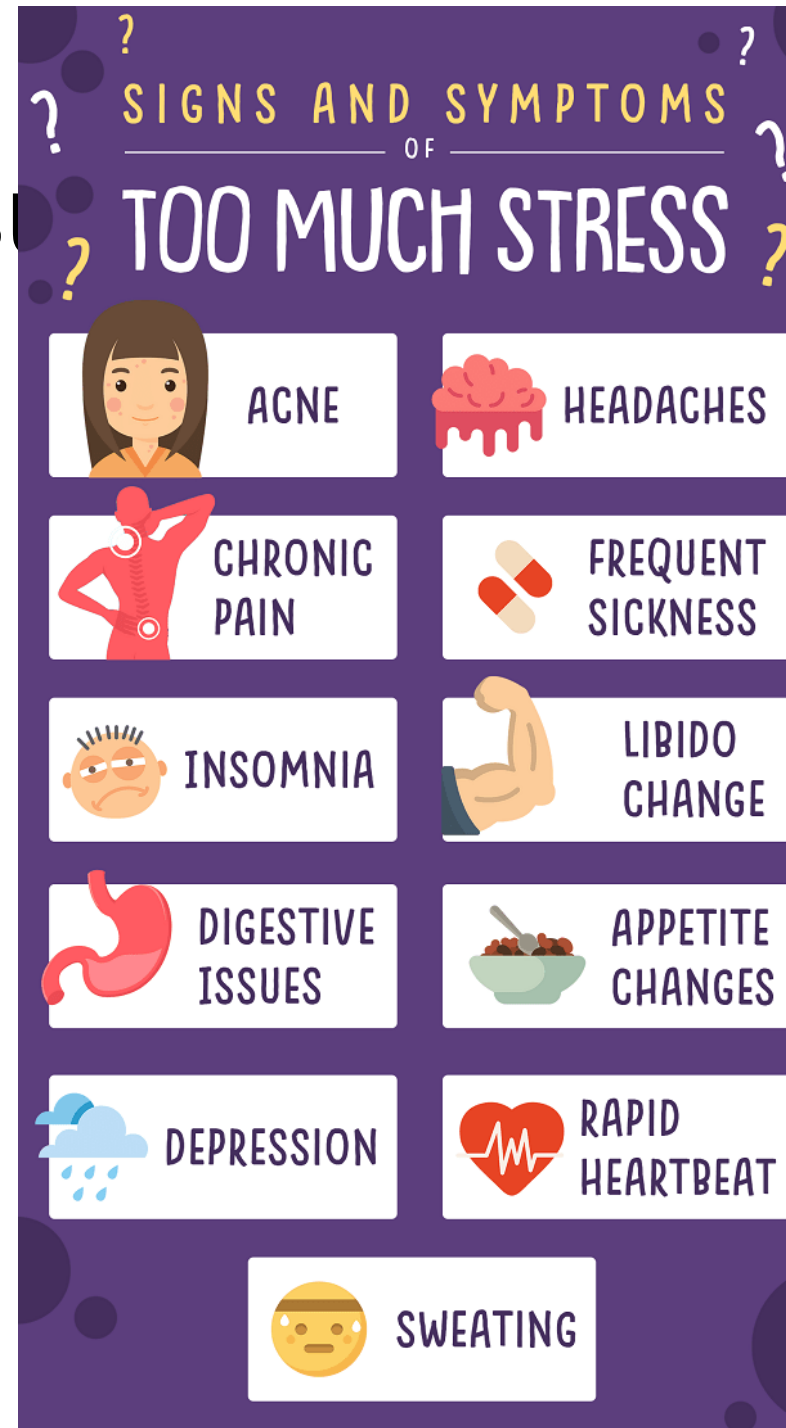


Obecně.

vysoké nároky + nízká
kontrola

Symptoms stress

1. fyzické
2. kognitivní
3. emocionální
4. behaviorální



Jaké strategie zvládnání využíváte?



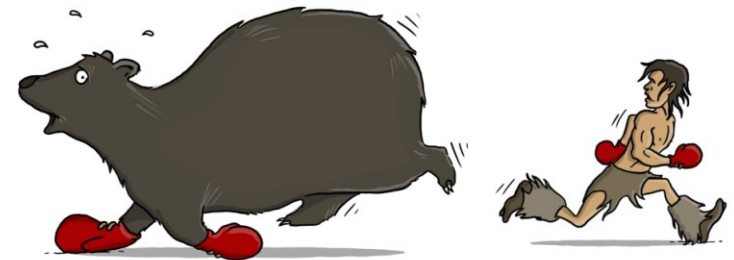
Reakce na stres

Obecný adaptační syndrom (Selye)
alarm, adaptace, resistance
(obnovení zdrojů nebo vyčerpání)



FIGHT....

OR FLIGHT ?



Reakce na stres

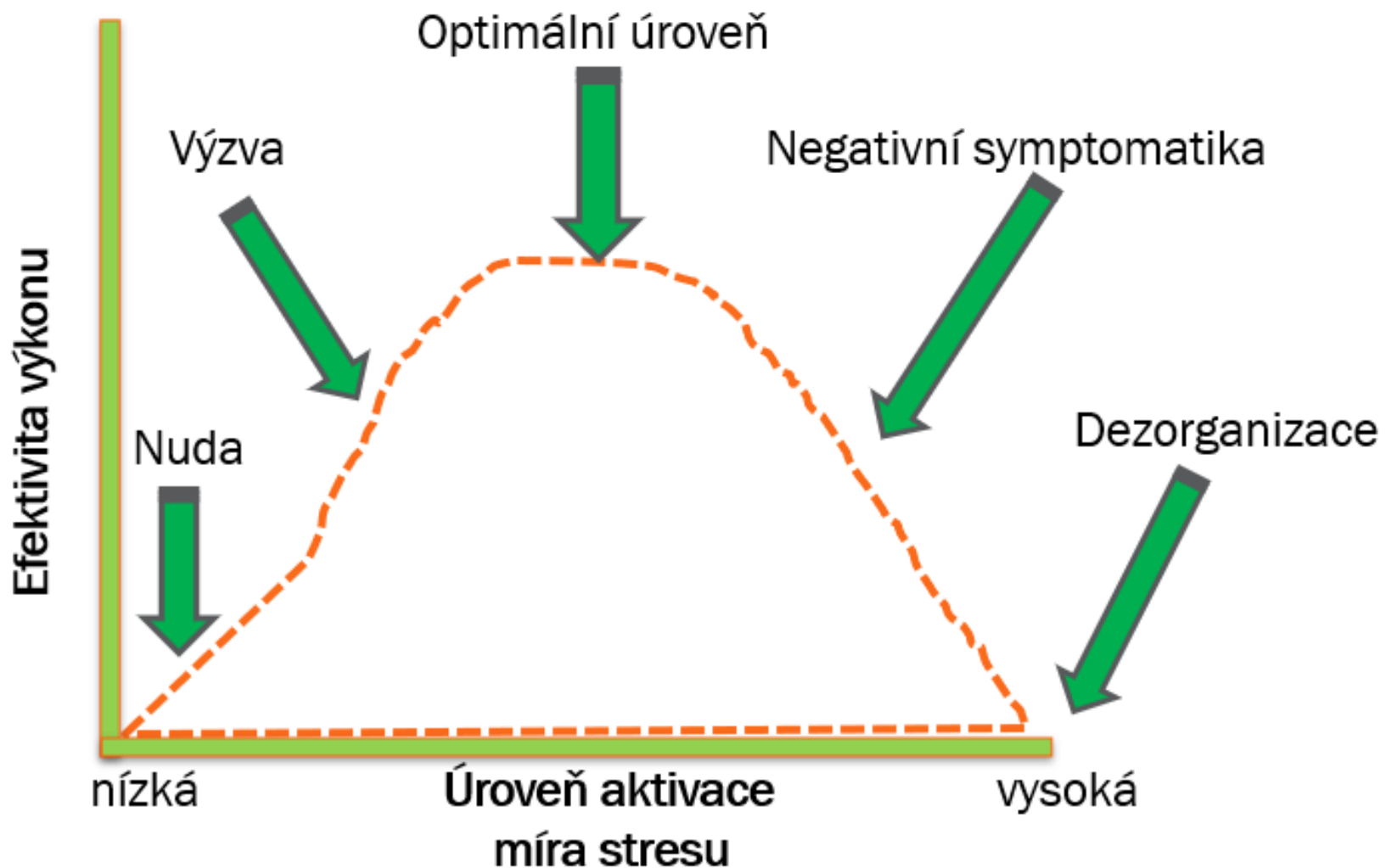
fight – flight – freezing

sympatická x parasympatická reakce organismu

adaptační úroveň, odolnost vůči stresu, nezdolnost

Jde to i bez stresu?

Eusters vs. distres



Stres jako normální součást života

Škála životních událostí (Holmes a Rahe, 1967)

1	Úmrtí partnera	100
2	Rozvod	73
3	Rozchod s partnerem	65
4	Pobyť ve vězení	63
5	Úmrtí blízkého člena rodiny	63
6	Vlastní zranění nebo nemoc	53
7	Svatba	50
8	Výpověď v práci	47
9	Usmíření se s partnerem	45
10	Odchod do důchodu	45
11	Zdravotní změny člena rodiny	44
12	Těhotenství	40
13	Sexuální potíže	39
14	Příchod nového člena do rodiny	39
15	Změna zaměstnání	39
16	Změna finanční situace	38
17	Úmrtí blízkého přítele	37
18	Změna v pracovním zařazení	36
19	Zvýšení počtu hádek s partnerem	35
20	Větší půjčka nebo hypotéka	31
21	Zabavení zastaveného majetku	30
22	Změna náplně práce a odpovědnosti	29

23	Odchod dítěte z domu	29
24	Potíže s příbuznými ze strany partnera	29
25	Významný osobní úspěch	28
26	Začatí nebo ukončení zaměstnání partnera	26
27	Zahájení nebo ukončení studia	26
28	Změna životních podmínek	25
29	Změna osobních zvyků	24
30	Problémy s nadřízeným	23
31	Změna pracovní doby nebo podmínek	20
32	Změna bydliště	20
33	Změna školy	20
34	Změna rekreace	19
35	Změna náboženských aktivit	19
36	Změna společenských aktivit	18
37	Ne příliš vysoká půjčka nebo hypotéka	17
38	Změna spánkových aktivit	16
39	Změna počtu rodinných setkání	15
40	Změna stravovacích návyků	15
41	Dovolená	13
42	Vánoce	12
43	Drobné porušení zákona	11

Vyhodnocení:

Sečtěte celkovou hodnotu za jednotlivé události, které jste za poslední rok zažili.

300+ Máte vysokou (80 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu;

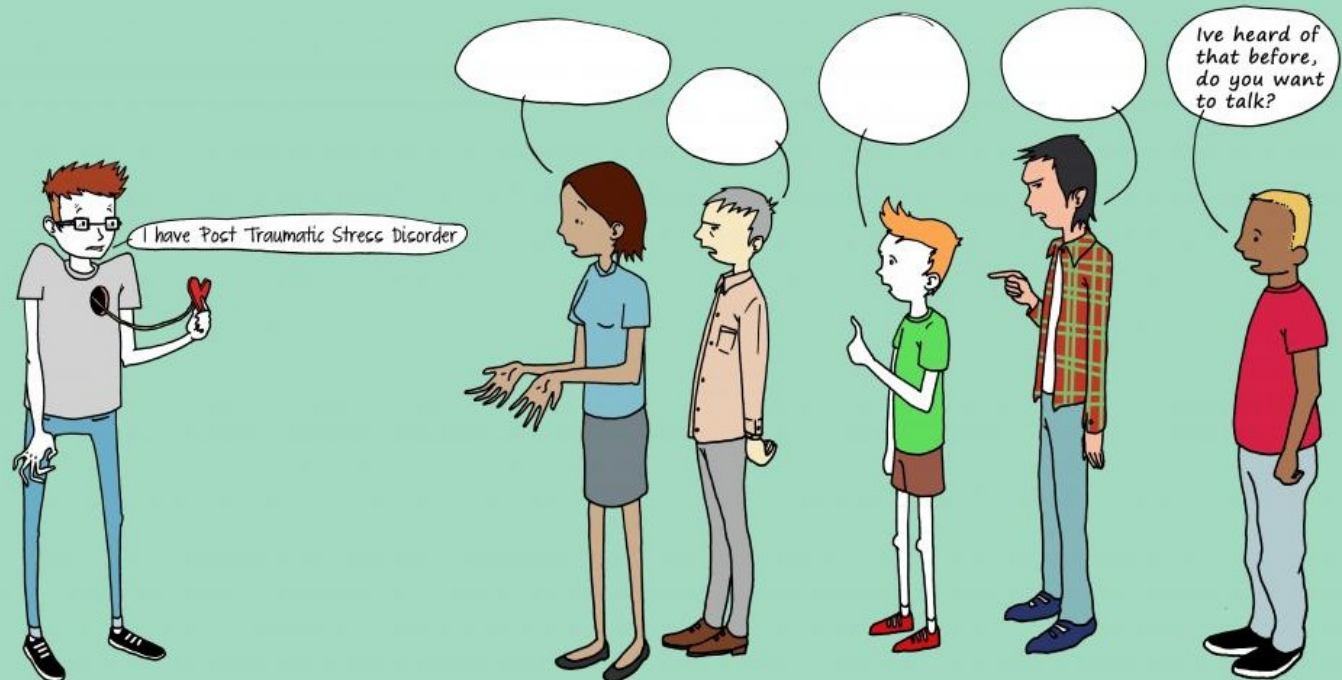
150 – 299 Máte střední (50 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu;

<150 Máte mírnou (30 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu.

Další klíčové pojmy:

- Chronický únavový syndrom
- Posttraumatická stresová porucha
- Syndrom vyhoření
- Workoholismus

I want to talk to you about my diagnosis but I'm scared of how you'll react.





Rozhodovací paralýza

Rozsáhlou analýzou klientů jedné z největších amerických pojišťoven bylo zjištěno, že vyšší počet variant důchodového spoření snižuje počet lidí, kteří skutečně začnou na důchod spořit.^[59] Čím více různých možností lidé mají, tím menší procento z nich se pro některé důchodové spoření rozhodne.

Každých deset nových možností na trhu sníží počet spořících přibližně o 2 %. Z pěti možností si dokáže vybrat 70,1 % lidí, z patnácti možností už jen 67,7 % a z pětatřiceti možností si vybere spořicí program pouze 63 % osob. Obecný trend trhu je však takový, že se počet možností důchodového spoření za několik let zmnohonásobil. Vzniklá rozhodovací paralýza způsobila, že mnoho lidí přestalo spořit úplně.

Strategie seberegulace



- ✓ pravidelně a postupně... vůle jako sval
- ✓ menší úkoly



- ✓ být na sebe hodní 😊... aktivně regenerujeme
- ✓ vytvořit si averzi ke zlovyku



Praktické tipy...

- „buzer lístek“

www.konec-prokrastinace.cz/buzer-listek

nebo pro Android Buzer-lístek

- Soustředit se jen na 1 věc:

na Windows Stay Focused, pro Android Forest

- Před spaním omezit modré světlo:

na Windows f.lux, pro Android Twilight





Diskuze