

KroM PRAHA 2011 – Sladování rodinného a pracovního života

TÉMATATA:

- Práce jako vydělávání peněz a koníčky vs. Práce, která mě baví. (2 strategie)
- Kolik času trávíte prací?
- Co je práce a co je život? Jak to rozlišujete?
- Jak hledat záměr, šipku?
- Jak se v práci zastavit?
- Jak si zachránit život před prací? Pronikání práce do života. Práce jako závislost.
- Práce doma vs. Osobní vztahy v práci.
- Nepřízeň nadřízených.
- Jak řídit sám sebe?

Lektorská vsuvka:

- Trojúhelník (Freud) – **PENÍZE – SLÁVA – MOC** (motivátory)
Různá povolání jsou v tom trojúhelníku jinde.
Každý z nás má různé motivátory jinak silné.
Střed neexistuje, je to *neurotický ideál*.
Cesta je v *kultivaci kvality*, která nám je nejbližší. Kultivace dominantního motivátoru.
S motivací můžeme zacházet buď *zdravě* nebo *perverzně*.
SLÁVA zdravě – lék proti nemoci, uznání od lidí, nobelovka
SLÁVA perverzně – hvězdičky co brzo zhasnou, bulvár
MOC zdravě – pozitivní využití, odpovědný politik
MOC perverzně – tyran a despota
PENÍZE zdravě – prostředky k tomu, abych mohl něco konstruktivně vytvářet
PENÍZE perverzně – pocit, že si můžu koupit všechno
- Just job – má dáti, dal. Udělám dostanu.
- Good job – je to dobře zaplacený, je to v karibiku, má to nějaké benefity.
- Very good job – dobrá práce, přidaná hodnota a ještě se něco nového naučím. (nelze mít na 100 % pořád)

Kolik času trávíte v práci?

- 9-10 hodin denně
- Bývalo, že jsem pracoval tak 80 hodin týdně a už to nechci nikdy zažít. Teď z těch 40-ti pracuju třeba 32 hod., protože mě blbě platí.
- Zažil jsem i 300 hod. měsíčně, když jsou zakázky tak 14 hod. denně, momenálně tak 60 týdně. Někdy sice práce není, ale to pak zase není ani jistota.

- 10-12 hod. denně.
- Já si každou hodinu pečlivě píšu a je to asi 120 hodin měsíčně.
- Letos bylo práce málo, takže se těším že bude co robiť. 8 hodin nebo víc.
- Jak pracuju pro hodně klientů, tak jsem pořád v pohybu, ale cestování do té práce nepočítám. Takže nevím. A jak nemám rodinu ani pevný rytmus, mám to celý takový rozmáznutý.
- 13 hodin denně.
- Nedávno jsem zjistil, že do toho nelze nepočítat cestování.

Téma disciplíny, monitoringu, kolik hodin je pro vás ok?

- Nevadí mi občas hrábnout, ale musím vědět, že to skončí a že to bude nějak oceněné, nebo že to má smysl.
- Vyhovuje mi taková polopravidelnost.
- Max.30% času by se měl člověk věnovat blbostem nebo neplacené práci.

OSVČ a jak to uřídit?

- Pořádně se vyspat, bez výčitek.
- Mě řídí dodací termíny, jedu na termíny, vlastně se nestalo, že bych něco nesplnil.
- Já si většinou určuju termíny sám, před půl rokem jsem to třeba neřešil a taky jsem i zapomínal, takže mám seznam priorit, ke kterým si jednou za týden sednu a rozhodnu se co budu dělat.
- Řídí mě kalendář, jediný co jsem schopnej udržet. Ale hlídat si úkoly, to jsem nedal ani s lepíkama.
- Nejlepší software je tužka a papír, když si to člověk může pěkně hezky škrtnout.
- Mě seznamy a hodiny frustrovaly.
- Je to důležitý nebo není? To se mi přehraje v hlavě.

Práce jako vydělávání peněz a koníčky vs. Práce, která mě baví. (2 strategie)

- Práce mě baví, vydělávám dobře. Ale zažil jsem i to, že mě práce nebavila a bylo to hrozně destruktivní. Dlouhodobě už nikdy. Radši strávím víc času hledáním práce.
- U mě to bylo spíš rozhodnutí o tom, že chci mít pravidelný příjem. Ale dál bych nezašel.
- Já jsem vždycky chtěl pomáhat a dělat svět lepším, ale současně dělám jen práci pro prachy, abych mohl utíkat na hory.
- „Když to co dělám začne vypadat jako práce, tak je čas se na to vysrat.“
- TIP: Zkuste se zeptat ženy nebo přátel, co si o tom myslí. Jak na vás práce působí.

Sdílení po experimentu (co krok, to rok)

- Viděl jsem to jako dobrou výzvu, konkrétní záměr.
- Možná budu pořád tam kde jsem. Napadlo mě že bych mohl dělat v cestovním ruchu třeba, když ne akademické dějepis.
- Necítil jsem, že bych dělal něco jiného, ale bylo pro mě důležité si uvědomit, že bych to

chtěl dělat s někým jiným a jinde.

- Nejdřív jsem se cítil hrozně pevně, po třech krocích nestabilně, až se mi podlomilo koleno. Viděl jsem co bych chtěl dělat, ale je tam strach.
- Úplně jsem pookřál. Jsem duší pankáč. Vrátit se bylo blbý, velká zátěž. Svoboda, lehkost sranda. Riziko mi nevadí.
- Zrovna dneska jsem si domluval tříletý výcvik. Bylo to otevřený, co potom. Tak co teď?
- Představil jsem si, že bych mohl být jinde, ale i tam kde jsem. Ale viděl jsem taky kolegu, který je tam přesně o tři roky dýl a trochu mi leze na nervy.

Jak se zastavit?

- Hlídat si, abych nebyl psychicky nebo fyzicky strhanej.
- Nadomlouvám si aktivity – kalendář, pravidelnost.
- Můžu poslouchat svůj biorytmus – když můžu, tak si dávám pravidelně pauzy, siestu, práci na zahradě.
- Na mě funguje jenom únava, utíkám k blbostem.
- Skvěle mi v tom funguje rodina. Ti mě od práce vždycky odtrhnou.
- Já to taky neumím, ale osáhávám si respektování těla.
- Když jsem jezdil vlakem, tak jsem vždycky vypnul, auto nebo hromadná doprava v Praze mi takhle nefunguje.
- Vystřídat typ práce.
- Místo doma jsem začal jezdit pracovat do HUBu – sdílená kancelář. Je to jako jít do studovny.

Nepřízeň/nezájem šéfa

- V jedné práci jsme neměli od managementu žádnou podporu. Nečekat až se to stane a být aktivní. Zmocnit se oproti bezmoci.
- Předává mi službu „řízení práce“ a tak by to měl dělat kvalitně. Můžeš si dovolit říct šéfovi, co ti nepomáhá a co bys chtěl. Při nespokojenosti změnit práci. Spíš dát zpětnou vazbu než si říkat jak je blbej.
- Mě za tohle vždycky vyrazili, protože to začali vnímat jako ohrožení (vytvářej si spojení, koalice, zkus víc diplomatický přístup)
- Já to viděl pozitivně, protože mi do toho šéf nekecal. To za co se oceňujem jsou výsledky.
- Když jsou cílem vztahy a procesy, tak výsledky nestačí.

Prorůstávání práce do života

- Občas, na nějakou dobu.
- Jasně si stanovit hranice (teď tomu dám hodinu a víc ani ťuk)
- Diverzifikovat příjmy.
- Někde mi to tam visí – sice něco dělám, ale pořád mi to tam v hlavě visí.

TIP na film: Kdo je tady ředitel? (Dánsko)