



STRES A TIME MANAGEMENT

Úvod do psychologie

Jiří Čeněk

STRES

- Podstata stresu
- Příčiny stresu
- Důsledky stresu
- Stres management



STRES

- Definice: „*funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám (**stresorům**), a jeho následné obranné reakce, které mají za cíl zachování homeostázy a zabránit poškození nebo smrti organismu.*“
- **Stresory:** Faktory vnějšího prostředí:
 - *Enviromentální* (tlačení, hluk, špatný vzduch)
 - *Události všedního dne* (ztracené klíče)
 - *Životní změny* (rozvod, ztráta blízkého)
 - *Stres na pracovišti*
 - *Návykové látky* (drogy, alkohol)
 - *Sociální* (požadavky společnosti a rodiny)
- **Stres** = nazýváme tím běžně důsledky stresu



PŘÍČINY STRESU: STRESORY SPOJENÉ S PRACÍ

- Jaké faktory přispívají ke vzniku stresu na pracovišti?
- Faktory týkající se:
 - Organizace/práce samotné
 - Ostatních aspektů života



PŘÍČINY STRESU: STRESORY SPOJENÉ S PRACÍ

1. **Nároky pracovní pozice:** *Některé práce jsou více stresující než ostatní.*

- **Rizikové faktory:**

- Rozhodování
- Neustálé monitorování přístrojů a zařízení
- Neustálá výměna informací
- Nepříjemné fyzikální podmínky
- Nestrukturované úlohy
- Vysoká míra soutěživosti
- Dlouhá pracovní doba
- Časový tlak



THERE ARE THREE "MEGA FACTORS" THAT HAVE THE LARGEST IMPACT ON OFFICE ANXIETY: WORK ENVIRONMENT, JOB COMPETITIVENESS AND RISK

BACKGROUND INFORMATION				STRESS LEVELS			
COMPETITION	TIME PRESSURE	HRS/DAY	UNEMPLOYMENT	JOB	STRESS RANK	STRESS SCORE	
			4-7%	REAL ESTATE AGENT	191	73.063	
			14%+	ADVERTISING EXECUTIVE	192	74.555	
			4-7%	PUBLIC RELATIONS OFFICER	193	78.523	
			0-4%	HIGHWAY PATROL OFFICER	194	80.651	
			7-10%	COMMERCIAL PILOT	195	85.35	
			0-4%	POLICE OFFICER	196	93.893	
			0-4%	SURGEON	197	99.463	
			14%+	TAXI DRIVER	198	100.491	
			0-4%	CORPORATE EXECUTIVE	199	108.625	
			0-4%	FIREFIGHTER	200	110.936	

SOURCE: CAREERCAST



PŘÍČINY STRESU: STRESORY SPOJENÉ S PRACÍ

2. **Konflikt mezi osobním a pracovním životem:** *požadavky rodiny a zaměstnavatele.*

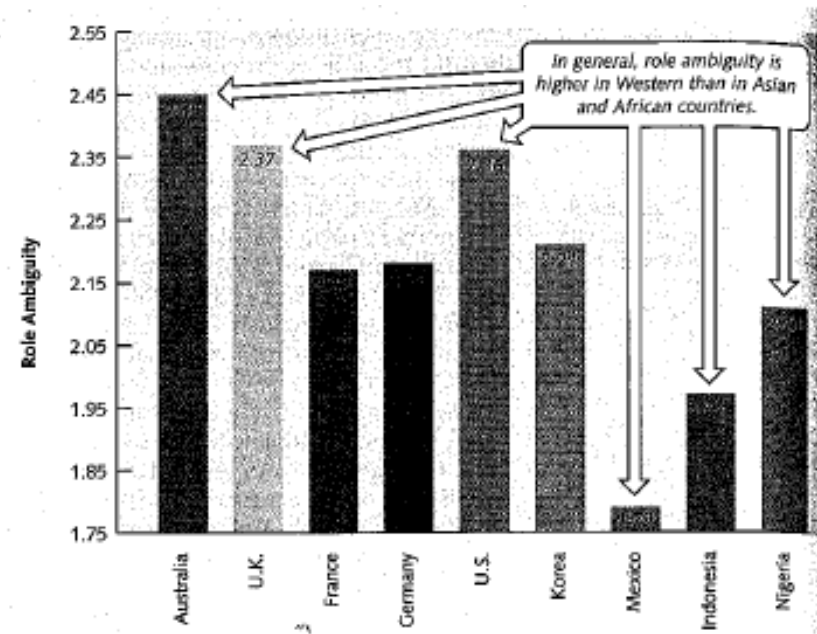
- Oba rodiče pracují na plný úvazek: obtíže stíhat obojí
- **Konflikt rolí:**
 - **Role** = chování očekávané od člena určité skupiny
 - Konflikt mezi očekávanými partnera a potomků a zaměstnavatele s kolegy.



PŘÍČINY STRESU: STRESORY SPOJENÉ S PRACÍ

3. Nejasnost role: *Stres z nejistoty.*

- Nevíme, co naše práce obnáší.
- 35 % - 60 % zaměstnanců
- Relativně nízká:
 - Vysoké PDI (Hofstede)
 - V kolektivistických kulturách



○ Příklad:

- Black Books – The Fixer (4min 30sec, 9min 10sec, 15min 14 sec)
- <http://www.youtube.com/watch?v=cW1G-pfQthU>



PŘÍČINY STRESU: STRESORY SPOJENÉ S PRACÍ

4. **Přetížení/nevytížení:** *Když lidé pracují moc a málo.*
- Přetížení:
 - **Kvantitativní:** Pracovník musí udělat více práce, než lze za daný čas stihnout.
 - **Kvalitativní:** Pracovník není přesvědčen o tom, že má schopnosti, které jsou pro danou práci potřeba.
 - Nevytížení:
 - **Kvantitativní:** nuda, není co dělat
 - **Kvalitativní:** rutinní práce, nedostatek intelektuální stimulace



PŘÍČINY STRESU: STRESORY SPOJENÉ S PRACÍ

5. **Zodpovědnost za druhé**

- Vyšší úroveň stresu pracovníků, kteří zodpovídají za druhé.
- „Lidské náklady“ organizační strategie.
 - Příklad: Up in the air (2010)
 - <http://www.youtube.com/watch?v=eWuHcb7dlws>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=-bkxOo41VSg&feature=endscreen&NR=1>
- Vyřizování stížností, řešení konfliktů...

6. **Nedostatek sociální opory: *Izolace***



PŘÍČINY STRESU:

STRESORY SPOJENÉ S PRACÍ

7. **Sexuální obtěžování** = „*jakákoliv forma nežádoucího ústního nebo jiného než ústního projevu sexuální povahy, jehož cílem nebo výsledkem je narušení důstojnosti osoby, zejména když se vytváří zastrašující, nepřátelské, ponižující, pokořující nebo urážející prostředí.*“
- 31 % žen připouští, že se alespoň 1x staly objektem SO
 - Zírání na části anatomie kolegů
 - Projevy sexuální povahy, které vytvářejí nepřátelskou atmosféru.
 - „*Samozřejmě, že se ten projekt nepovedl, jsi přece žena!!*“
 - Opakované poznámky týkající se vzhledu.
 - „*Dneska Ti to zase sekne.*“
 - Atd.
 - <http://www.youtube.com/watch?v=b8-zbmZTTM0&feature=related>



PŘÍČINY STRESU: STRESORY SPOJENÉ S PRACÍ

8. Nepříjemné fyzikální podmínky

- Teplota, osvětlení, hluk, kvalita vzduchu...
- Regulovány direktivami EU
- See: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=716&langId=en>



PŘÍČINY STRESU:

STRESORY SPOJENÉ S PRACÍ

- Stresující události, které se projevily mimo zaměstnání, ale jejich následky se projevují v zaměstnání.
 1. **Stresující životní události:**
 - Práce: Holmes-Rahe scale.
 2. **Denní nepříjemnosti:**
 - Malé, iritující, frustrující události, které nás běžně potkávají (dopravní zácpy, nestíhání, příliš věcí na práci, u snídani si pkydáme novou košili...)
- Stres mimo práci + stres spojený s prací = **celková úroveň stresu**



NÁSLEDKY STRESU

- 3 oblasti:
 - Výkonnost
 - Duševní pohoda
 - Zdraví

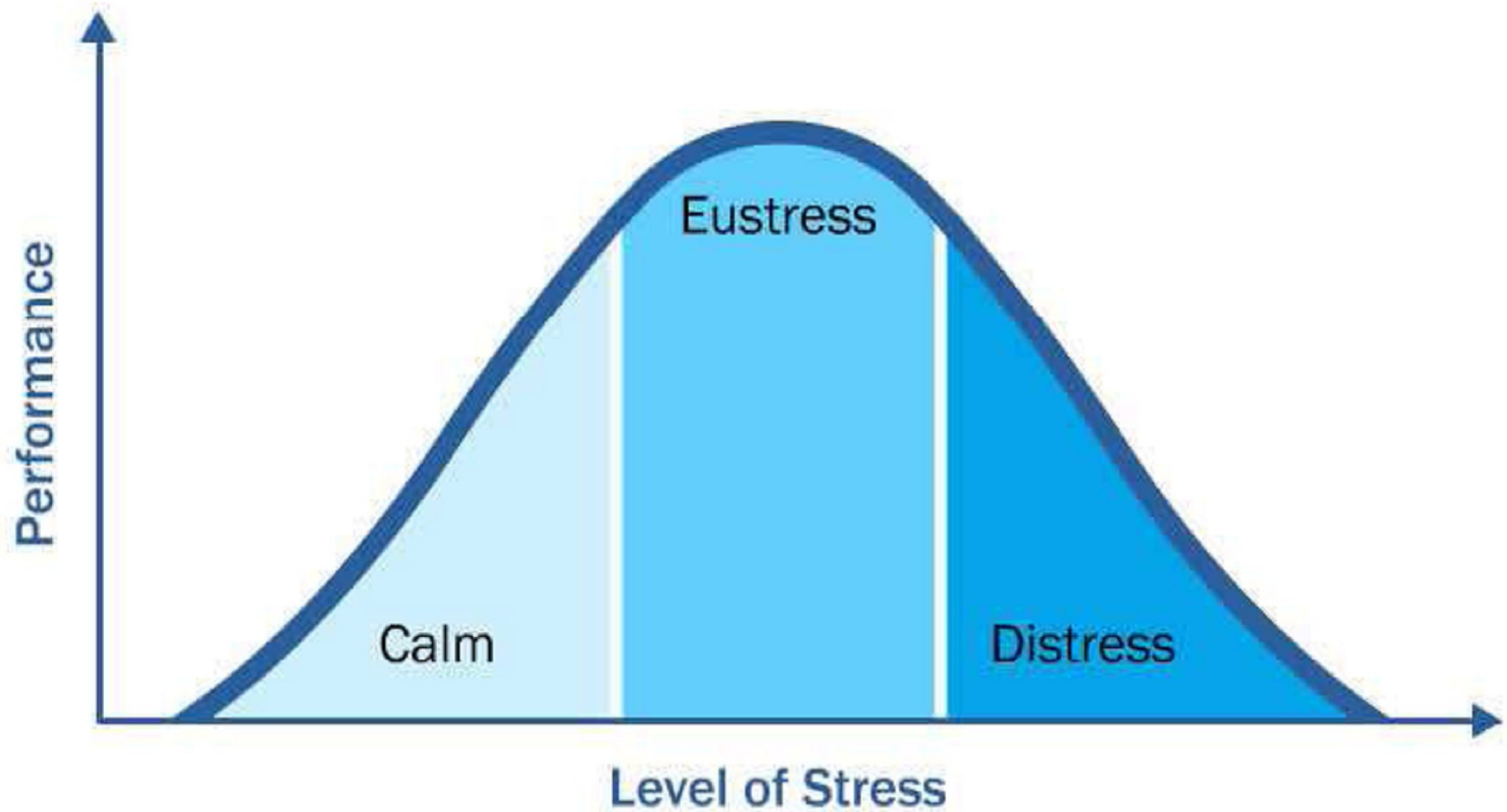


DISTRES VERSUS EUSTRES

- **Distres:** druh stresu s negativními účinky;
- **Eustres** druh stresu spojený s příjemnými zážitky.
- **Co vyvolává eustres:**
 - Těžké úkoly a výzvy
 - Vítězství
 - Kariéerní postup
 - Láska
 - Dovolená



STRES A VÝKONNOST



STRES A DUŠEVNÍ POHODA: SYNDROM VYHOŘENÍ

- Opakované a dlouhodobé vystavení stresu → **vyhoření**
- **Symptomy syndromu vyhoření:**
 - Fyzické vyčerpání:
 - Bolesti hlavy, neusea, poruchy spánku
 - Emoční vyčerpání:
 - Deprese, pocity bezmoci, pocit, že v práci „jsou v pasti“
 - Vliv na postoje:
 - Cynismus
 - Pocit, že člověk ničeho nedosáhl



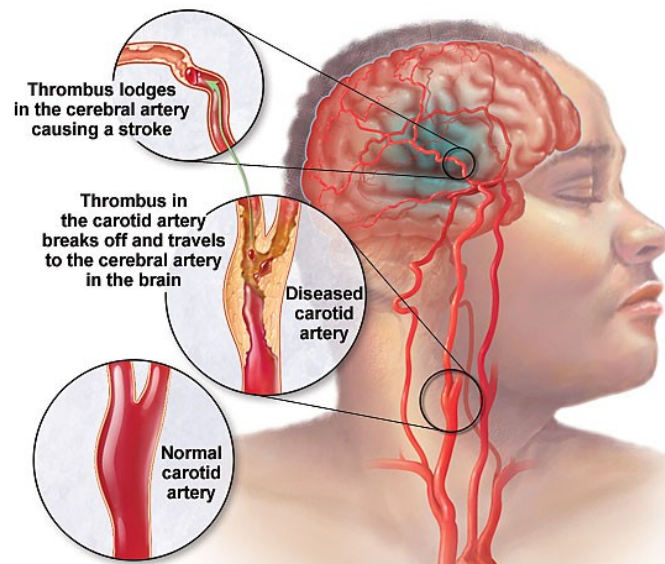
SYNDROM VYHOŘENÍ

- Faktory přispívající k vzniku SV:
 - Mé úsilí nemá žádný význam, nikdo mou práci neocení
 - Špatné vyhlídky na kariérní postup
 - Rigidní pravidla a procedury
 - Autokratický styl řízení
 -



STRES A ZDRAVÍ

- Stres výrazně přispívá k rozvoji onemocnění (50-70 %!!!)
- Zvláště:
 - Degerativní onemocnění: srdeční onemocnění, infarkt, ulcers, bolesti hlavy, diabetes, rakovina....
 - Infekční onemocnění: snížená imunita



ZVLÁDÁNÍ STRESU

○ Co lze udělat?

- Fyzické cvičení (snižuje úroveň stresu i fyzické následky stresu)
- Relaxace/Meditace: (10-20 min, 1x-2x/denně)
 - Sedněte si do pohodlné pozice
 - Zavřete oči
 - Uvolněte svaly
 - Pomalu dýchejte
 - Odhánějte myšlenky, které vám vstupují do mysli
- Humor

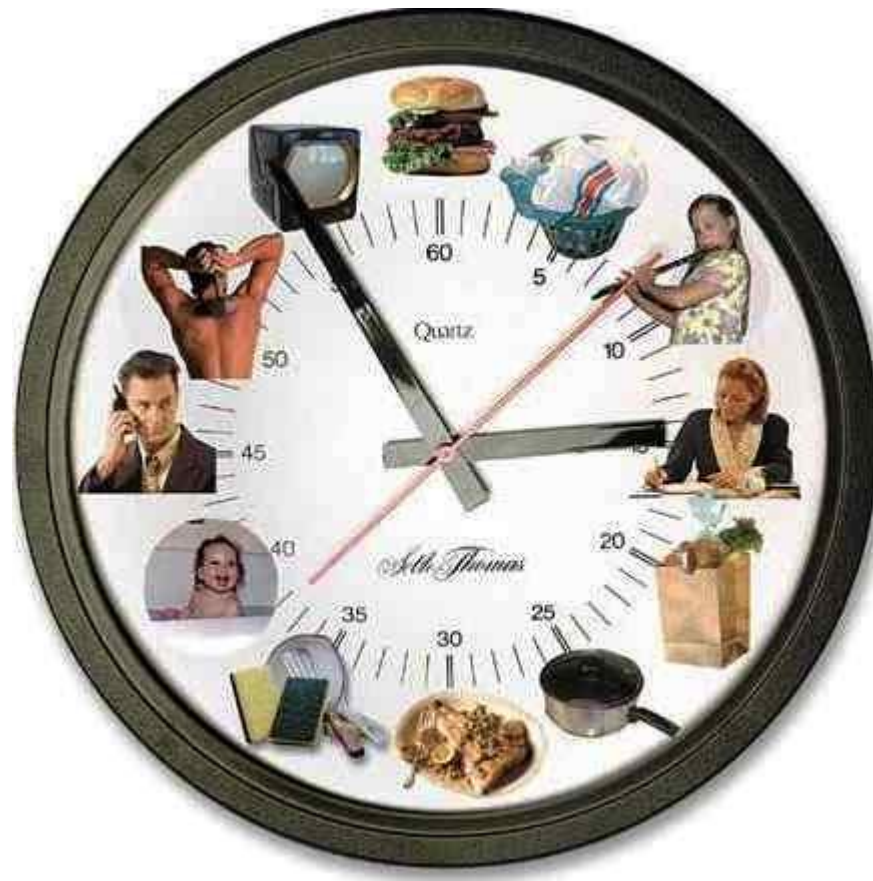


ZVLÁDÁNÍ STRESU

- Co může udělat Váš zaměstnavatel?
- **Podpora rodiny:** redukce konfliktů mezi požadavky rodiny a zaměstnavatele
 - Denní péče o děti
 - Flexi-time
 - Podpora vedení (výměna směn, atd.)
- **Programy na redukci stresu:**
 - Techniky relaxace a meditace
 - Lifestylové programy



TIME MANAGEMENT



TIME MANAGEMENT

- Podle některých odhadů lidé denně promrhají 2 hodiny
- **Známky mrhání časem:**
 - Nepořádek na stole + problémy s hledáním věcí
 - Promeškané schůzky, potřeba je přesouvat na později.
 - Nepřipravenost na schůzkách
 - Neschopnost delegovat práci
 - Problém odmítnout nové úkoly
 - Pracujete více jak 55 hodin týdně
 - Únava, neschopnost se soustředit, stres



PARETOVO PRAVIDLO:

- **Pravidlo 80/20:** pramení 80 % důsledků (např. zisk nebo počet zmetků) z 20 % příčin (např. produkty nebo celková výroba).
- "80% výkonu vás stojí 20% vašeho času."
- "80% problémů pochází z 20% možných zdrojů"



SITUACE

- Představte si, že je večer před velkou zkouškou nebo deadlinem odevzdání práce. Vy jste toho zatím moc neudělali a dost toho zbývá.
- Buší vám srdce a nemůžete jasně přemýšlet, jste vystresovaní...
- „Kdybych tak jenom začal dříve!„
- **Pomůže Vám matrice time managementu pro studenty!**



MATRICE TIME MANAGEMENU

○ **Je to, co děláte důležité?**

○ Důležité věci:

- Zásadní pro úspěšné zvládnutí studia, studentského života.
- Studium, práce zlepšující uplatnitelnost, udržování kondice, trávení času s rodinou a přáteli.

○ Nedůležité věci:

- Internet, TV, nedůležité telefonáty.
- Soustředění se na tyto úlohy vede k pocitům nedostatečného smyslu – nevedou k plnění stanovených cílů

○ **Je to, co děláte urgentní?**

○ Urgentní úkoly:

- Vyžadují okamžitou pozornost
- Deadliny,

○ Méně urgentní:

- Některé telefony a e-maily



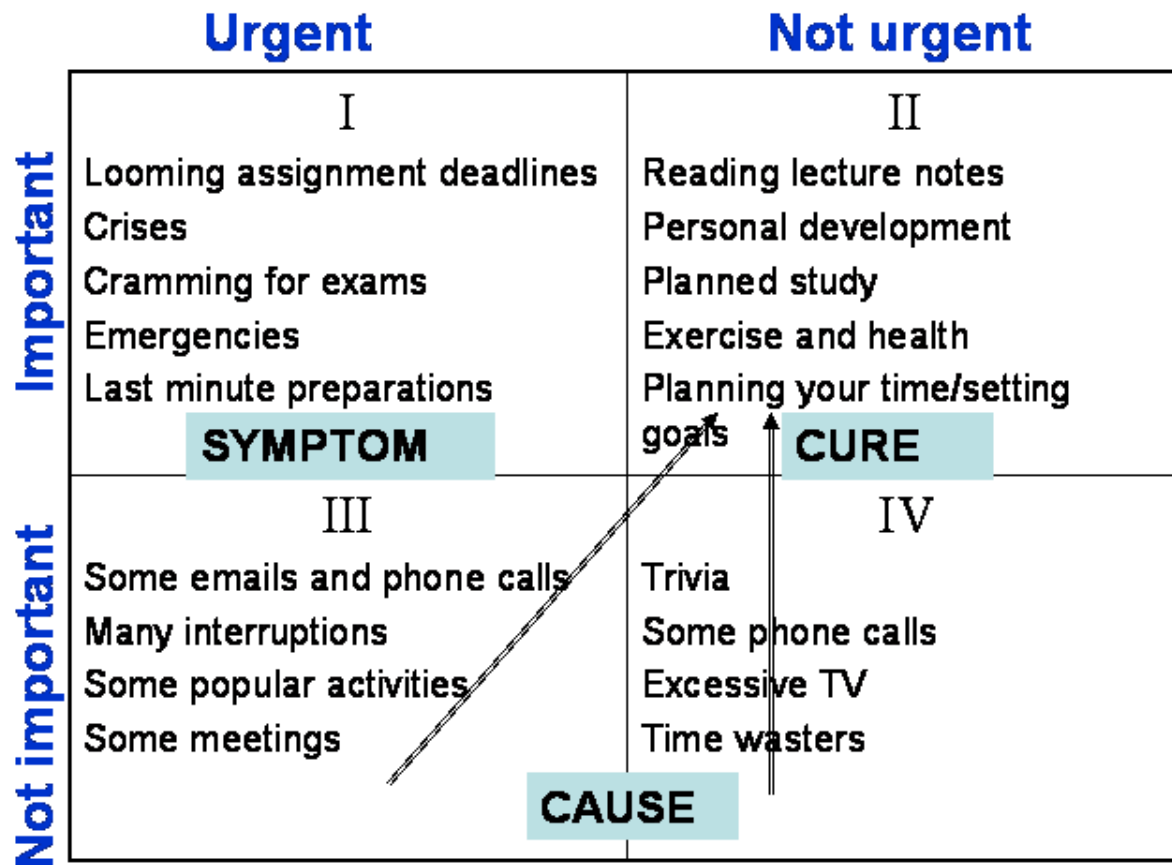
TIME MANAGEMENT MATRIX

	Urgent	Not urgent
Important	I Looming assignment deadlines Crises Cramming for exams Emergencies Last minute preparations	II Reading lecture notes Personal development Planned study Exercise and health Planning your time/setting goals
Not important	III Some emails and phone calls Many interruptions Some popular activities Some meetings	IV Trivia Some phone calls Excessive TV or surfing the net Time wasters

- Zdroj: <http://www.effective-time-management-strategies.com/time-management-for-students.html>



TIME MANAGEMENT MATRIX



- Source: <http://www.effective-time-management-strategies.com/time-management-for-students.html>



JAK STRÁVIT VÍCE ČASU V Q2?

1. Vyjasnit si, co je důležité
2. Vytvořit plán
3. Osvojit si efektivní studijní techniky
4. Zorganizovat si své okolí
5. Vědět, čím mrháte čas



JAK STRÁVIT VÍCE ČASU V Q 2?

1. Vyjasnit si, co je důležité

- SMART cíle

- Source: <http://www.godvertiser.com/review/thumbs-up/how-to-increase-your-productivity-with-one-task/>



Here's how to make SMART goals:

S

Specific

State exactly what you want to achieve. Can you break a larger task down into smaller items?

M

Measurable

Establish clear definitions to help you measure if you're reaching your goal.

A

Action-Oriented

Describe your goals using action verbs, and outline the exact steps you will take to accomplish your goal.

R

Realistic

Give yourself the opportunity to succeed by setting goals you'll actually be able to accomplish. Be sure to consider obstacles you may need to overcome.

T

Time-Bound

Now much time do you have to complete the task? Decide exactly when you'll start and finish your goal.

JAK STRÁVIT VÍCE ČASU V Q2?

2. Vytvoření plánu

- Semestrální, týdenní, denní plány
- ***Soustředit se na důležité věci***
- → větší pocit kontroly, méně stresu, lepší produktivita, lepší známky
- Krok 1: Semestrální plán
 - Identifikace úzkých hrdel
- Krok 2: Týdenní plán
 - Detailnější
 - Identifikace děr v plánu (volný čas, sporty, přátelé)
- Step 3: Denní plán
 - Přesné časy



TÝDENNÍ PLÁN

WEEKLY SCHEDULE

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
6 – 7am							
7 – 8am							
8 – 9am							
9 – 10am							
10 – 11am							
11 – 12							
12 – 1pm							
1 – 2pm							
2 – 3pm							
3 – 4pm							
4 – 5pm							
5 – 6pm							
6 – 7pm							
7 – 8pm							
8 – 9pm							
9 – 10pm							
10 – 11pm							
11 - 12							

JAK STRÁVIT VÍCE ČASU V Q2?

3. Studijní techniky

- *Sova nebo skřivan?*



skřivan polní
(*Alauda arvensis*)

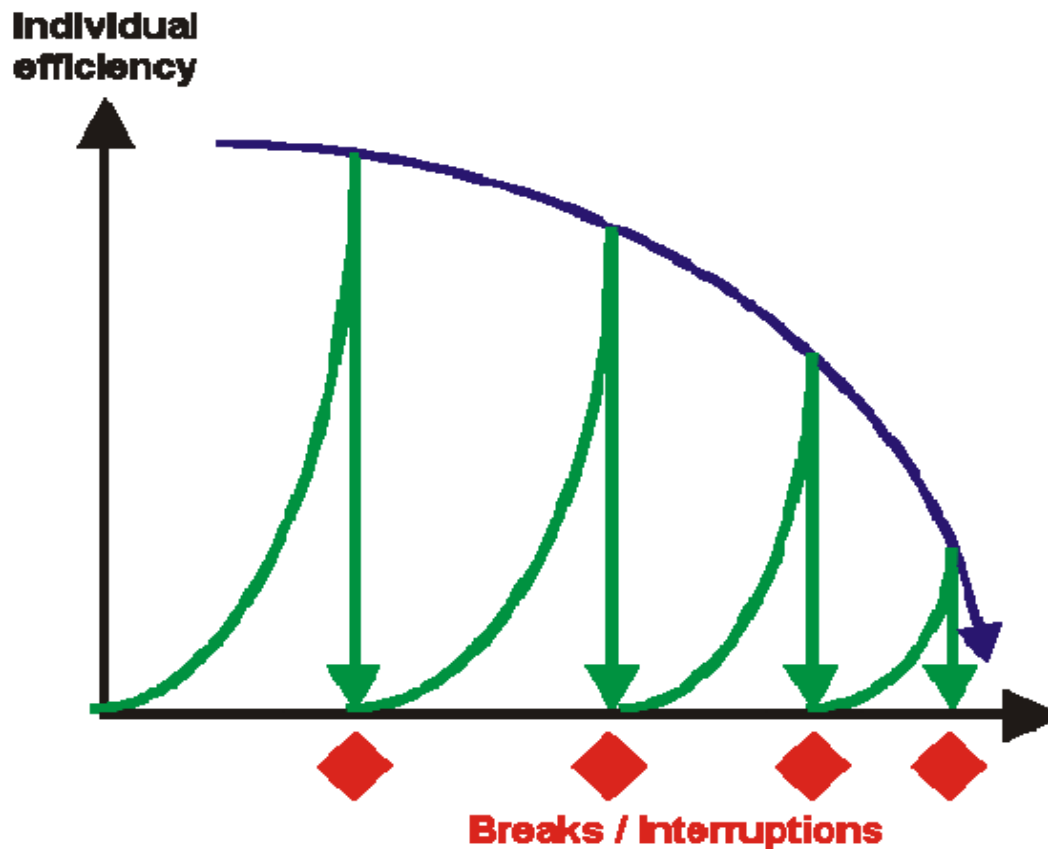


- Distrakce: vypnout mobil, zákaz internetových stránek v určitou dobu,...
- Nejproduktivnější hodiny: nejtěžší úkoly



JAK STRÁVIT VÍCE ČASU V Q2?

- **Efekt pilového listu**



- http://www.trainplan.com/shop/Items/TP-ENG-004/demo_transparencies.pdf

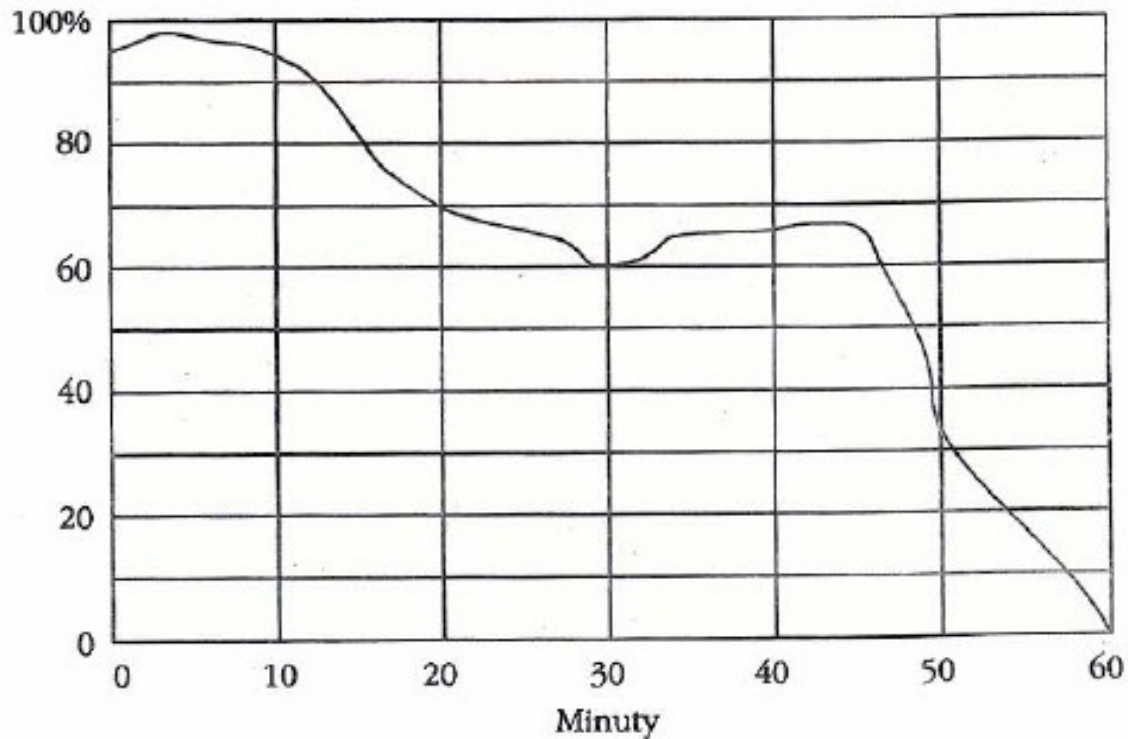


JAK STRÁVIT VÍCE ČASU V Q2?

3. Studijní techniky

- **Přestávky**

- 45 min se dokážeme soustředit
- Pauzy 5-10 min.



○ Source: Kahn, 1988



JAK STRÁVIT VÍCE ČASU V Q2?

4. *Pořádek na stole*

- Lidé hledají věci průměrně 15-45 min. denně = 2-6 týdnů/rok



JAK SI UKLÍZET

- Krok 1: **Stanovení pravidelného času úklidu.**
 - 15-30 min. každý týden
- Krok 2: **Úklid desky stolu.**
 - Dát všechno pryč
- Krok 3: **Organizace dokumentů a složek.**
 - Identifikace klíčových dokumentů a projektů.
 - Referenční složky.
- Krok 4: **Denní/týdenní složky**
 - Mít vždy po ruce



JAK SI UKLÍZET

- Krok 5: **Prioritizace kancelářského vybavení**
 - Jak často věc používáme (tužky, nůžky, sešíváčka...)
 - Na dosah ruky
- Krok 6: **Vytvoření systému organizace**
 - Co se kam dává
- Krok 7: **Vytvoření zvyku**



JAK STRÁVIT VÍCE ČASU V Q2?

5. ***Znát své žrouty času***

- **Procrastinace** = odkládání povinností.
- Způsobuje stres pokud:
 - snižuje kvalitu práce
 - znemožňuje plnění úkolů
 - kazí vztahy s okolím
 - snižuje spokojenost a radost ze života



PROCRASTINACE

- Jen vůle nestačí!!!
- Strukturovaný přístup:
 - Běžní časožrouti
 - Populární výmluvy
 - Příčiny prokrastinace
 - Důsledky prokrastinace
 - Strategie boje s prokrastinací



PROKRASTINACE

○ Žrouť času:

- Co děláš, když máš studovat????
- Příklady:



PROKRASTINACE

○ Populární výmluvy:

- “Nemusím to dělat zrovna teď... “
- “Začnu s tím hned, jakmile...”
- “Není na to správný čas...”
- “Není to zas tak důležité...”
- „Nemám dost informací“
- “Něco mi do toho vlezlo...”
- “Mam toho na práci teď děsně moc...”



PROKRASTINACE

○ Příčiny:

- Špatně stanovené cíle
- Nerozhodnost
- Strach ze selhání
- Únava a přetížení
- Nepříjemné úkoly



PROKRASTINACE

○ Prokrastinace a nepříjemné úkoly:

- Odkládání nepříjemných úkolů
- Zvýšený stres, snížená kvalita
- Řešení:
 - *Deadline*
 - *Rozčlenění úkolu na části*
 - *Denní plán na očích*

○ Prokrastinace a přetížení:

- *Paretův princip – soustředění na klíčové aktivity*
- *Minimalizace vyrušování*



Děkuji za pozornost



FURTHER READING AND LITERATURE

- Greenberg, J. & Baron, R.: Behavior in organizations, 6th ed., Prentice hall, Inc., New Jersey, 1997, p 230-245.
- <http://www.effective-time-management-strategies.com/time-management-tips.html>
- <http://www.effective-time-management-strategies.com/overcoming-procrastination.html>
- <http://www.effective-time-management-strategies.com/time-management-for-students.html>
- <http://www.effective-time-management-strategies.com/student-time-management.html>
- Šuleř, O. Manažerské techniky. Olomouc, Rubico, 1995.
- http://www.trainplan.com/shop/Items/TP-ENG-004/demo_transparencies.pdf
- <http://sidsavara.com/personal-development/procrastination-excuses>

