


ODHALOVÁNÍ SKRYTÝCH PROBLÉMŮ

 **Beat
Burnout**



ZKOUMÁNÍ VÝZEV PŘI PRÁCI NA DÁLKU A RIZIK VYHOŘENÍ U ŽEN NA MODERNÍM PRACOVÍŠTI

Zpráva 2023

Prozkoumejte studii Beat Burnout, která představuje komplexní pohled na situaci v oblasti práce na dálku a zdůrazňuje potřebu proaktivních řešení, která uspokojí rozmanité potřeby žen pracujících na dálku. Jedná se o první ze dvou zpráv v rámci projektu, které zkoumají problémy, s nimiž se ženy při práci na dálku setkávají, a poskytují jedinečný pohled z jejich úhlu pohledu. Jako čtenáři a zaměstnavatelé tak máte možnost získat vhled z perspektivy zaměstnanců.



PROČ ŽENY?

Revoluce práce na dálku (neboli home-office) přinesla rychlou proměnu pracovního prostředí. To přináší řadu příležitostí a zároveň odhaluje jedinečné výzvy, kterým čelí pracující ženy, zejména ty, které pracují na dálku.





5 DIMENZÍ

Shromáždili jsme poznatky od žen s různými profesními zkušenostmi, včetně rolí, jako jsou techničky, administrativní pracovníce, ředitelky, konzultantky, pedagožky, umělkyně, finanční analytičky, komunikační pracovníce, osoby pracující oblasti lidských zdrojů, vývojářky, generální ředitelky, marketérky, učitelky, koordinátorky, manažerky, výzkumné pracovníce či samostatně výdělečně činné osoby, které pracují alespoň dva dny v týdnu na dálku.

Studie odhalila 15 kritických aspektů, s nimiž se ženy pracující na dálku setkávají a s jež jim mohou pomoci překonat jejich manažeři či koučové pomocí koučovacích dovedností a nástrojů emoční inteligence. Tyto kritické aspekty ve vztahu k pracovní pohodě žen byly seskupeny do 5 hlavních dimenzí:

1. Sociální rozměr

- Sociální interakce, potvrzení a ocenění
- Tlak firemní kultury/vedení
- Spolupráce, vyjádření a rozvoj

2. Osobní rozměr

- Sebeuvědomění a péče o sebe
- Vnitřní a vnější motivační faktory
- Osamělost a izolace

3. Kulturní rozměr

- Komunikace v týmu a organizaci
- Vztahy, důvěra a pracovní kultura
- Genderové předsudky

4. Rozměr plánování

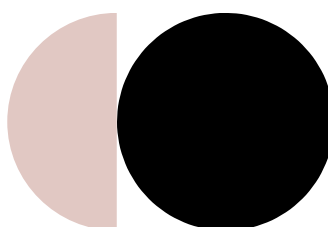
- Zvládání více úkolů
- Work-life balanc
- Multitasking a správa času
- Rozvržení pracovního dne

5. Praktický rozměr

- Sladění pracovní zátěže s péčí o děti a nemocenskou
- Dostatečné technické ergonomické vybavení a prostor doma

O STUDII

V této rozsáhlé studii jsme se zabývali zkušenostmi 283 žen z 8 různých evropských zemí – České republiky, Irska, Itálie, Polska, Rakouska, Řecka, Španělska a Švédska – a objevili jsme 15 zásadních aspektů, které ovlivňují duševní zdraví a pohodu v práci.





Zkušenosti

"Ženy po celou dobu tvrdě bojovaly za rovná práva na pracovišti, takže je to skoro jako kdybychom neustále potlačovaly všechny signály, které nám říkají, abychom zpomalily, ve strachu, že budeme považovány za slabé nebo neschopné."

"Lidé nechápu, že nemám čas na domácí práce, když jsem celý den doma! Práci z domova nepovažují za skutečnou práci."

"Existuje stereotyp, že je možné být super-máma a zároveň super-pracovník. Jako žena musíte dělat domácí práce, vařit, starat se o dítě a stejné očekávání je od vašeho zaměstnavatele, že byste měla pracovat extra tvrdě, protože máte výhodu být doma."

V prvé řadě...

Pracovníci na dálku se často potýkají s problémy souvisejícími s multitaskingem a řízením času, protože kombinují různé digitální komunikační kanály, pracovní úkoly a domácí povinnosti. Přestože práce na dálku může ušetřit čas tím, že odpadá nutnost dojíždění, může vést ke zvýšenému riziku multitaskingu, který může být kontraproduktivní a potenciálně škodlivý, pokud není efektivně řízen.

Multitasking se v dnešním rychlém světě stal samozřejmostí, ale studie prokázaly, že může snižovat produktivitu a zvyšovat stres. Podpora kultury, která oceňuje soustředění a stanovení priorit, může pomoci zmírnit potřebu multitaskingu, což povede k lepší celkové produktivitě. K rozšíření multitaskingu mohou přispívat faktory, jako je zvyšující se pracovní tempo a prolínání pracovního a osobního života. Ženy pracující na dálku mohou mít větší sklon k multitaskingu, aby sladily pečovatelské a pracovní povinnosti nebo kompenzovaly absenci podpůrných systémů typických pro fyzické pracoviště.

Klíčová zjištění v kostce

Z našich zjištění vyplývá, že 63 % respondentek pracuje ve firmě, která buď zcela nemá politiku duševního zdraví/pohody, nebo si není vědoma, zda ji jejich firma má. Dále se celých 44,4 % respondentek domnívá, že jejich zaměstnavatel se o jejich duševní zdraví nezajímá.

Z údajů také vyplývá, že 49,3 % respondentek často zažívá stres během pracovní doby a především 50,2 % z nich neupřednostňuje svoji duševní pohodu. Kromě toho značná část, 28,1 %, není se svou prací spokojena, což lze přičítat různým důvodům. Tato zjištění vyzdvihují naléhavou potřebu, aby organizace dávaly vyšší prioritu duševní pohodě.

Beat Burnout



CO NÁS ČEKÁ?

V další části projektu BeatBurnout se budeme zabývat pohledem manažerů a personalistů. Budeme zkoumat výzvy, kterým čelí při podpoře pracovních týmů na dálku, a zjišťovat, zda vnímají rozdíly v chování vůči zaměstnancům na základě pohlaví. Budeme také zjišťovat, zda pociťují rozdíly v potřebách a požadavcích žen a mužů na pracovišti.

POKUD SE CHCETE ZAPOJIT DO NAŠEHO PROJEKTU A BÝT INFORMOVÁNI O DALŠÍCH AKTIVITÁCH, NAVŠTIVTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY: [BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu) NEBO NÁM NAPIŠTĚ E-MAIL NA: [ALL@BEATBURNOUT.EU](mailto:all@beatburnout.eu)



♀ Beat Burnout



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evroské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.