

PROJEKT PREVENCE VYHOŘENÍ U ŽEN



Beat Burnout

O NÁS

Co vás napadne, když se kolega nebo kamarádka zmíní o "vyhoření"?

Pravděpodobně stres na pracovišti nebo nedostatek rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem.

Syndrom vyhoření má ve skutečnosti velmi přesnou definici.

Přihlaste se k odběru našich nadcházejících newsletterů a získejte více informací o problémech duševního zdraví na pracovišti, které by mohly vést k vyhoření, a také o tom, jak vyhoření předcházet a podporovat osobní spokojenost v online a hybridním světě!

NÁSTROJE PRO PREVENCI VYHOŘENÍ U ŽEN

**Jste žena? Pracujete alespoň jednou týdně na dálku?
Pokud jste odpověděla kladně, věnujte čas vyplnění tohoto dotazníku:**

[Dotazník zde](#)

Jste ochotna podělit se o své zkušenosti s prací na dálku a jejich výhod a nevýhod?

Napište e-mail na adresu: kristyna.strnadova@i2000.cz a připojte se k jedné z našich skupinových diskuzí.

"Syndrom vyhoření je konceptualizován jako důsledek chronického stresu na pracovišti, který se nepodařilo zvládnout. Je charakterizován třemi dimenzemi: pocity vyčerpání nebo dlouhodobým nedostatkem energie, zvýšeným mentálním odstupem od práce nebo pocity negativismu či cynismu souvisejícími s prací a sníženou profesní efektivitou. Vyhoření se vztahuje specificky k jevům v profesním kontextu a nemělo by být aplikováno na popis prožitků v jiných oblastech života." (Světová zdravotnická organizace)

V roce 2019 **WHO nově definovala syndrom vyhoření jako formu stresu vyvolaného prací**. V nejnovější aktualizaci MKN (Mezinárodní klasifikace nemocí) **bylo vyhoření překvalifikováno na problém spojený se zaměstnáním nebo nezaměstnaností**.

O této definici a jejích důsledcích budeme mít možnost diskutovat během našich skupinových diskuzí!



VÝSLEDKY PROJEKTU

K dosažení cílů projektu BEAT BURNOUT budou v následujících měsících uskutečněny tyto aktivity:

1. Identifikace problémů, s nimiž se ženy setkávají při práci na dálku, na základě desk research, dotazníků a průzkumů.
2. Spolupráce s manažery, HR manažery, kouči a vedoucími pracovníky s cílem identifikovat problémy, se kterými se mohou potýkat, a poskytnout jim potřebné zdroje pro předcházení syndromu vyhoření u žen pracujících na dálku.
3. Vytvoření programu pro školitele a školení určeného manažerům, HR manažerům, vedoucím a koučům, na základě vytvořených projektových materiálů.

Tyto aktivity pomohou projektovému konsorciu poskytnout vedoucím pracovníkům a manažerům lidských zdrojů potřebné instrukce k nastavení vhodného pracovního tempa s využitím specifických nástrojů a dovedností.

Naším hlavním cílem je zapojit ženy, které mají zkušenosti s prací na dálku na různých úrovních, a HR manažery, kouče, vedoucí pracovníky a manažery tak, aby podpořili duševní zdraví a pohodu na pracovištích.

Projekt BEAT BURNOUT se zaměřuje na podmínky práce na dálku u žen.

Nedávný výzkum uvádí, že absence konkrétního plánu pro výkon práce na dálku je podle mnoha pracovníků příčinou stresu, přičemž tento stav se u žen ještě zhoršuje, protože na ně často dopadá větší odpovědnost v rámci domácnosti (péče o rodinu a domácnost).

Cílem projektu je pochopit, jakým výzvám jsou tyto ženy vystaveny, abychom je mohli podpořit, ale také poskytnout zaměstnavatelům a manažerům nové nástroje k vytvoření pozitivní kultury duševního zdraví, která pomůže předcházet fenoménu vyhoření a omezit jeho vznik u zaměstnankyň pracujících zcela nebo částečně na dálku.



CSES
CENTER FÖR SOCIALT ENTREPRENÖRSKAP



FORVM
EDUCATIVO

INSTITUT
INPRO

prism
impresa sociale s.r.l.

I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

Smart
Umbrella
Innovation & Development

die Berater
ZUKUNFT LERNEN

ORANGE HILL

O PARTNERSTVÍ

Jsme tým 8 partnerů z různých evropských zemí: **Švédsko, Česká republika, Řecko, Irsko, Rakousko, Španělsko, Polsko, Itálie.**

Naše různorodá kultura a zkušenosti, stejně jako rozdílné legislativní zázemí v oblasti regulace práce na dálku, nám umožňují přistupovat k jádru problému z jedinečného úhlu pohledu. Díky tomu jsou pro nás všechny aktivity novou příležitostí k učení.

Naše odborné oblasti pokrývají širokou škálu. Abychom zmínili některé z nich, jsou to: neformální vzdělávání, školení, řízení lidských zdrojů, poradenství, podpora odborníků a sítí, koučování, rozvoj podnikatelských dovedností.

Pokud se chcete zapojit do našeho projektu a být informováni o dalších aktivitách, navštivte naše webové stránky:

[BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu)

nebo nám napište na:

all@beatburnout.eu

KDO JSME

CSES - Center for Social Entrepreneurship (Švédsko)

I&F Education (Irsko)

Smart Umbrella (Řecko)

PRISM Social Enterprise s.r.l. (Itálie)

INSTITUT INPRO (Česká republika)

Forum Educativo (Španělsko)

Die Berater (Rakousko)

Orange Hill (Polsko)



Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

Spolufinancováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.
Projektové ID: 2022-1-SE01-KA220-ADU-000087705