



HAYS Recruiting experts
worldwide

**PÉČE O VAŠE
ZDRAVÍ
V NOVÉ ĚŘE PRÁCE**

hays.cz

VAŠE ZDRAVÍ A BEZPEČNOST

Zachování vašeho zdraví a bezpečnosti by mělo zůstat nejvyšší prioritou. V práci nyní budete pokračovat podle nových opatření a sledovat vládní pokyny, tyto faktory byste měli nadále zvážit.

Zhodnoťte své pracovní podmínky

Zkontrolujte své aktuální pracovní nastavení. Pokud pracujete na dálku, ujistěte se, že máte odpovídající vybavení, abyste svou práci vykonávali dobře a že Váš pracovní prostor je bezpečný. Máte-li obavy ohledně pracovních postupů a ochrany zdraví a bezpečnosti, sdělte je co nejdříve svému zaměstnavateli, abyste získali potřebnou podporu.

Hovořte o svých očekáváních s Vaším zaměstnavatelem

Vaše zdraví a bezpečnost je na prvním místě, jakékoliv konkrétní potřeby proto musíte řešit s vaším zaměstnavatelem. Například, pokud potřebujete vzít volno za účelem péče o někoho blízkého, promluvte si s nadřízeným, aby bylo možné na změnu reagovat a podpořit ji.

Pokud váš zaměstnavatel plánuje návrat na pracoviště, je pravděpodobné, že tak bude činit postupně, aby byla zachována pravidla sociálního odstupu. Ať už chcete pracovat na dálku nebo z kanceláře, měli byste být proaktivní a sdělit jakékoli požadavky svému manažerovi spíše dříve než později - to zvýší pravděpodobnost, že váš zaměstnavatel vyhoví vaší žádosti.

Znejte svá práva

Možná budete muset použít některá ze svých zaměstnaneckých práv (jako je například volno pro péči o osobu blízkou), která jste dříve nemuseli využívat. Váš zaměstnavatel také možná již zavedl zásady, které vás ovlivňují s tím, jak se pracovní postupy vyvíjí.

Seznamte se s vaší firemní příručkou pro zaměstnance, všemi souvisejícími interními směrnici a dostupnou vládní podporou, aby všechna vaše rozhodnutí byla ve vašem nejlepším zájmu, byla v souladu s platnými nařízeními a neohrožovala vaše pracovní práva. V případě pochybností se obraťte na vaše HR oddělení.

“ Seznamte se s vaší firemní příručkou pro zaměstnance, všemi souvisejícími interními směrnici a dostupnou vládní podporou, aby všechna vaše rozhodnutí byla ve vašem nejlepším zájmu, byla v souladu s platnými nařízeními a neohrožovala vaše pracovní práva. ”



WELLBEING – VAŠE POHODA

Vaše pracovní rutina se pravděpodobně v důsledku COVID-19 změnila. To může zahrnovat změny okolností, jako je práce na dálku z domova s partnerem, spolubydlíci nebo rodinnými příslušníky, skloubení práce s péčí o děti nebo jinými pečovatelskými závazky, omezení sociálního kontaktu.

Můžete mít také další obavy týkající se potenciální možnosti nákazy virem či obavy o zdraví a bezpečnost svou a svých blízkých. Je normální cítit se v důsledku těchto okolností pod tlakem a ve stresu.

Následující kroky vám mohou pomoci pečovat o vaši pohodu v době změn.

Nastavte si hranice a upřednostněte péči o sebe

Důsledkem propojení pracovního a osobního života často bývá více odpracovaných hodin a pocit izolace. Dojíždění do práce váš den rozdělí, nyní možná pracujete dlouhé hodiny a zapomínáte na přestávky. Pomůže vám nastavení pravidelného harmonogramu pracovního dne a určeného pracovního prostoru.

Můžete také vyzkoušet následující techniky péče o vaši pohodu:

- Relaxační a meditační cvičení
- Pravidelný pohyb a trénink
- Zdravá a vyvážená strava
- Pravidelné přestávky
- Dostatečný spánek

Dobře komunikujte

Měli byste zajistit pokračující otevřenou a transparentní komunikaci se svým nadřízeným. Pokud jste zvyklí pracovat v kancelářském prostředí, může být ještě častější než obvykle, kdy jsou vaši kolegové jen pár metrů od vás..

Kromě rozhovorů o pracovních záležitostech a očekáváních je nezbytné, abyste dokázali upřímně a otevřeně svému nadřízenému říci o svých pocitech a jakýchkoli problémech či duševní nepohodě, které v důsledku všech změn můžete čelit.

Využijte dostupnou podporu

Váš zaměstnavatel může poskytovat přístup k podpoře duševního zdraví, programům asistence zaměstnancům a další aktivní podpoře pohody zaměstnanců. Sledujte, jaké možnosti jsou dostupné u vás nebo požádejte o radu vaše HR oddělení.

Pokud vy sami řídíte tým, zkontrolujte, zda máte přístup ke zdrojům, které potřebujete k poskytnutí nezbytné podpory. Váš tým bude těžit z pravidelné komunikace a vy byste měli nabídnout další péči na podporu duševní pohody vašeho týmu a představit jakoukoli odbornou podporu, kterou nabízí váš zaměstnavatel.



“ Je důležité, abyste dokázali upřímně a otevřeně svému nadřízenému říci o svých pocitech a jakýchkoli problémech či duševní nepohodě, které v důsledku všech změn můžete čelit. ”

Starejte se o svou pohodu neustále

Udržování pozitivního duševního zdraví a pohody není jednorázová akce, je to proces, který vyžaduje nepřetržitou údržbu. I když v současné době nemáte pocit, že potřebujete nějakou speciální péči, můžete ji potřebovat v budoucnu.

Je proto důležité, abyste se informovali o všech programech nebo online školicích kurzech, které váš zaměstnavatel aktuálně nabízí, takže pokud budete mít kdykoli pochybnosti o své duševní pohodě nebo jiných souvisejících aspektech, budete mít přístup k tomu, co právě potřebujete.

Pokud váš zaměstnavatel v současné době nenabízí online školení, možná by bylo dobré zvážit investice v této oblasti a vy mu podobnou aktivitu můžete navrhnouti. Například, [Hays Learning](#) je bezplatná online vzdělávací platforma dostupná všem organizacím a zahrnuje kurzy péče o pohodu zaměstnanců.

Máte-li otázky, jak dále nasměrovat Vaši kariéru, kontaktujte svého konzultanta. Další tipy a doporučení, jak fungovat v nové éře práce a jak uspět na pracovním trhu najdete na našich webových stránkách.