

FAB GIOVANETTI

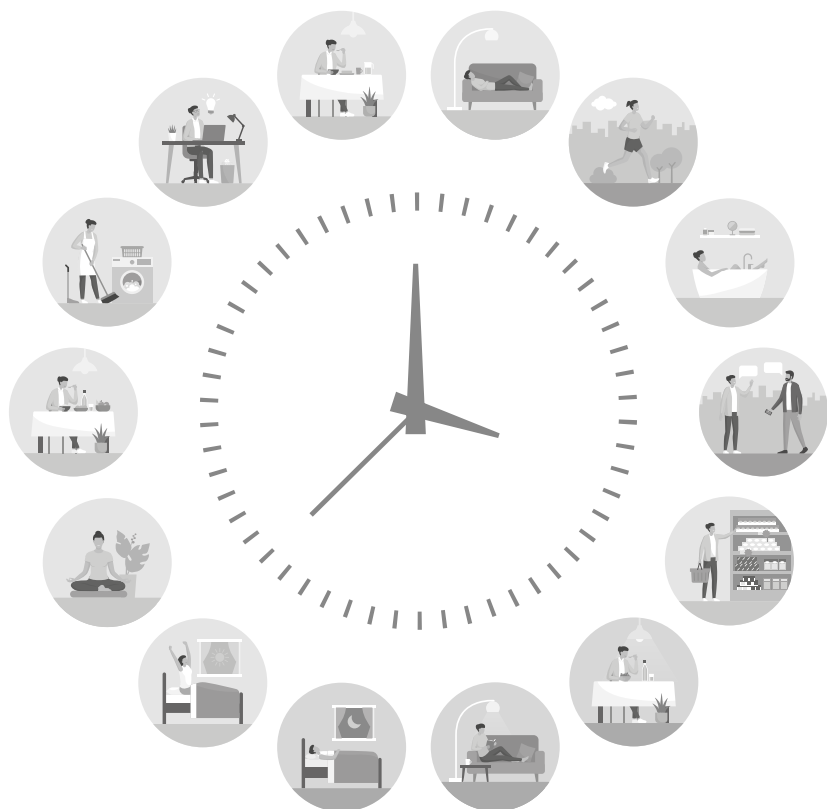
PRACUJTE CHYTŘEJI A NAUČTE SE ODPOČÍVAT



JAK SI ZACHOVAT DUŠEVNÍ POHODU A ZORGANIZOVAT PRÁCI

FAB GIOVANETTI

PRACUJTE CHYTŘEJI A NAUČTE SE ODPOČÍVAT



JAK SI ZACHOVAT DUŠEVNÍ POHODU A ZORGANIZOVAT PRÁCI

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Fab Giovanetti

Pracujte chytřeji a naučte se odpočívat

Jak si zachovat duševní pohodu a zorganizovat práci

Přeloženo z anglického originálu knihy Fab Giovanetti *Reclaim Your Time Off – The 3-Step Solution to Overworking*, vydaného nakladatelstvím Watkins Media Limited, Londýn, Velká Británie 2021.

Reclaim Your Time Off

Copyright © Watkins Media Limited 2021

Text copyright © Fab Giovanetti 2021

First published in the UK and USA in 2021 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited

www.watkinspublishing.com

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8348. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Štěpáníková

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 184

První vydání, Praha 2022

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4678-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-4677-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-3344-4 (print)

OBSAH

O autorce 8

Řekli o knize... 9

PŘEDMLUVA

Přivítejme do svých životů nový standard 11

ÚVOD

Skutečně potřebujeme odpočívat? 15

Rovnováha mezi pracovním a osobním životem – co to vlastně je? 18

Co od této knihy očekávat 19

Co mám tedy během svého volna dělat? 20

Počátek cesty 22

Skrytá síla otázek 23

Kdy jste se naposledy zastavili a přivoněli si k růži? 25

1. ČÁST

PROBLÉM 29

1. Za hranicemi pracovní kultury aneb Problém začíná u nás samotných 31

Naslouchat tělu je důležité 31

Co když nám k tomu, abychom se cítili lépe a podávali lepší výkony,
stačí prostě jenom *být*, místo abychom pořád *pracovali*? 33

Co se stalo, když jsem si začala vypínat laptop? 34

2. Argumenty hovořící proti pracovní době od 9 do 5 37

Pracujte ve svém vlastním rytmu 39

Vzrůstající počet portfoliových kariér 43

Umění odpočívat 45

3. Od vyhořelé generace k novému standardu 47

Perspektiva a úžas 50

Začínáme jednat: Prvním krokem je uvědomění 51

4. Proč nám nuda prospívá	55
Všechno vychází z nastavení mysli	58
Otázka 1: Co jsem se dneska naučil?	59
Otázka 2: Komu jsem dnes pomohl? / Koho jsem dnes inspiroval?	60
Otázka 3: Co je to úspěch a čím ho poměřuji?	60

2. ČÁST

ŘEŠENÍ: ZPŮSOBY, JAK ZÍSKAT ZPĚT VOLNÝ ČAS A NAUČIT SE ODPOČÍVAT 61

5. Přenastavte si metriku pro posouzení „úspěchu“ 63 |

6. Vybudujte si pevnější hranice a naučte se říkat „ne“ 69 |

7. Změňte svá přesvědčení 79 |

Mentalita nastavená na „jsem neustále k dispozici“

Upřednostňování všech ostatních před sebou samým

Oslava veškerých pokroků

Jaké jsou základní stavební kameny a klíčové hodnoty vašeho života?

8. Změňte své nastavení mysli 89 |

Proč je pro nás tak těžké vypnout?

Nastavte svou mysl na hojnost

9. Naplánujte si svůj ideální život 95 |

10. Dopřejte si digitální detox 99 |

Jak zkrátit čas před monitorem či obrazovkou

11. Udělejte si pořádek doma 107 |

Dejte přednost tomu, co máte rádi

3. ČÁST

JAK PRACOVAT CHYTŘEJI A NAUČIT SE ODPOČÍVAT VE 3 KROCÍCH 115 |

KROK 1 Zjednodušte 117 |

Zjednodušte svůj denní rozvrh tím, že budete maximálně produktivní

Zjednodušte svůj seznam povinností

Úkol, nebo projekt?	127
Pročistěte svou složku s doručenu poštou	128
Zjednodušte si svůj pracovní den a začněte upřednostňovat důležité úkoly	132
Půvab dávkového zpracování úkolů	133
Neviditelné úkoly	133
Mýtus zvaný multitasking	135
Vytvořte si vhodné pracovní prostředí	136
Zjednodušte své schůzky	139
KROK 2 Delegujte	143
Začínáme s delegováním	145
Řízení a koordinace vzdáleného týmu	146
Onboarding	148
Jakým způsobem a jaké úkoly delegovat	150
Proč je delegování tak obtížné	152
Externí pomoc	155
Hledání nového člena týmu	156
Co dělat, když najdete toho „pravého“?	157
KROK 3 Automatizujte	159
Schopnost sundat ruce z volantu a vzdát se řízení	159
Jak si efektivně zautomatizovat život	160
Věci, které lze nejnáze automatizovat	163
Experimenty s automatizováním	164
Závěr	167
Závěrečná poznámka od moře z Řecka	171
Poděkování	173
Poznámky	175
Doporučené zdroje	179

O AUTORCE

Fab Giovanettiová je oceňovanou podnikatelkou, která podporuje ostatní, aby prostřednictvím marketingu kladně působili na své okolí. Je zakladatelkou společnosti Creative Impact Group, sdružení kreativců snažících se pozitivně ovlivňovat ostatní i celou planetu.

Jako výkonná ředitelka Alt Marketing School se snaží vychovat novou generaci marketingových odborníků.

Prostřednictvím její komunity, on-line poradenství a příspěvků uveřejňovaných mj. na stránkách The Next Web a Business Insider se jí podařilo oslovit více než 100 000 lidí z celého světa – je nadšenou řečnicí, spisovatelkou a působí jako hostující lektorka a učitelka marketingu na školách po celé Velké Británii.

www.fabgiovanetti.com | [@fabgiovanetti](https://twitter.com/fabgiovanetti)

ŘEKLI O KNIZE...

„My, příslušníci vyhořelé generace, tuto knihu zoufale potřebujeme. Fab v ní odborně a zároveň citlivě objasňuje, proč potřebujeme odpočinek, abychom mohli podávat ty nejlepší výkony, a jaké výhody nám může poskytnout práce v postcovidovém světě.“

Chloe Brotheridgeová
autorka knihy *The Anxiety Solution*

„Tato kniha je plná užitečných rad, jak se chytrějším a mnohem uspokojivějším způsobem přiblížit rovnováze mezi osobním a pracovním životem. Bude vaším praktickým průvodcem na cestě k ovládnutí vašeho času prostřednictvím správného nastavení mysli.“

Nir Eyal
autor knihy *Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life*

„Pokud chcete úspěšně vykonávat svou práci, aniž byste se zároveň dopracovali k pocitu vyhoření, potom si tuto knihu rozhodně musíte přečíst! Fab vás přesvědčí o tom, jak je důležité klást na první místo svou vlastní pohodu, a poskytne vám spoustu tipů, vysvětlení a návodů, jak povzbudit vaše nejproduktivnější já.“

Simon Alexander Ong
oceňovaný kouč a řečník
na mezinárodních konferencích

„Tato kniha se zabývá velmi důležitým tématem, které je aktuální pro současnou pracovní kulturu, jeho principy jsou však nadčasové. Návodné tipy umožňují čtenářům ihned provádět navrhované kroky, a získat tak pocit, že mají rovnováhu mezi osobním a pracovním životem pod větší kontrolou.“

Dan Murray-Serter
autor podcastů a spoluzakladatel
společnosti Heights, která se zabývá
činností mozku a péčí o něj

„Toto je ta nejlepší kniha pro všechny kreativce nebo majitele firmy, kteří se snaží získat zpět svůj život a vnést do něj kýženou rovnováhu. Pro mě jakožto někdejší zaneprázdněnou podnikatelku představuje tato kniha lákavý příslib, že v pracovním i osobním životě lze najít vyváženost a klid.“

Emma Mumfordová
autorka knihy *Positively Wealthy*

PŘEDMLUVA

PŘIVÍTEJME DO SVÝCH ŽIVOTŮ NOVÝ STANDARD

Práce z domova možná představovala pro mnohé z nás snový scénář, který se však v roce 2020 stal vynucenou realitou. Pandemie koronaviru způsobila, že se pracovní život všech zaměstnanců doslova přes noc dramaticky změnil. S výjimkou pracovníků na klíčových pozicích se téměř veškerá pracovní síla přesunula z kanceláří a ostatních pracovních prostor do vlastních domovů. Nyní tak před námi vyvstávají nové otázky týkající se našeho budoucího pracovního života i toho, jak tato skutečnost ovlivní náš pocit duševní pohody. Jak si správně vytyčit hranice a zachovat rovnováhu mezi osobním a pracovním životem, když jsme nyní, technicky vzato, *vlastně pořád v práci?*

Pracovní kultura a kariéerní očekávání zaznamenaly během poslední dekády výrazné změny. Téměř samozřejmě se očekává, že lidé budou zvládat několik profesí zároveň. Tzv. portfoliová kariéra je už dnes běžnou záležitostí, takže „sezení na několika židlích“ je v podstatě považováno za standard.

Prostor moderního pracoviště nemusí být nutně omezen pouze na čtyři stěny kanceláře. Toto všechno s sebou přináší značný pozitivní potenciál: příležitost zorganizovat si pracovní rozvrh tak, aby vyhovoval naší osobnosti, možnost zařadit jednoduché fyzické cvičení, jakmile pocítíme odliv energie (aniž by si naši kolegové museli nutně myslet, že jsme nějaký divní!), a vyhnout se stresujícímu dojíždění do práce. Technologie umožňují současné produktivní populaci pracovat mnohem „flexibilněji“ než kdy dříve. Zároveň je však nutné

upozornit na fakt, že máme méně možností vypnout a dobít energii, protože práce nám krade veškeré volné chvíle. A pokud už nám nějaké přece jenom zbývají, s největší pravděpodobností během nich věnujeme svou pozornost sociálním médiím, takže naše mysl nedostane šanci skutečně vypnout a zregenerovat se.

V současné době jsme si zvykli vídat své kolegy v domácím prostředí jejich obývacích pokojů, kam každou chvilku bezděčně nakoukne nějaký člen jejich rodiny – pracovní a osobní život nebyly nikdy dříve tolik provázané jako v dnešní době. Díky tomu jsme dospěli ke spoustě poznání, která jsme s největší pravděpodobností ani nehledali. Otravné dojíždění se nám najednou začalo zdát poněkud zbytečné. Možná se teď díváme na svého výkonného ředitele úplně jinými očima, protože jsme byli svědky toho, jak se na něj během pracovní schůzky věší jeho roztomilé batole. Možná se v domácím prostředí cítíme mnohem pohodlněji a to nám dodává odvahu vyslovit během on-line schůzek svůj vlastní názor. Existují však i jistá negativa. Co když nemáme žádné vyhrazené pracovní místo, takže se naši kanceláři stává naše postel? Nebo nemáme dostatek úložných prostor a pracovní nepořádek panuje doslova všude, jak v našem pokoji, tak i v naší hlavě? Jak můžete takové situace využít ve svůj prospěch a nedovolit práci, aby vám zaplnila veškeré nově vzniklé volné chvíle? To, co nám tyto nové okolnosti přináší, bude totiž brzy považováno za *nový standard*. A já nevlastním křišťálovou kouli (ačkoliv by to bylo fajn), takže nemohu předpovídat, jak moc a do jaké míry se naše životy změní z dlouhodobého hlediska.

Ať už jste pracovníkem na volné noze nebo zaměstnancem, jehož okolnosti donutily pracovat po většinu času na dálku, musíte se smířit s tím, že přestává existovat možnost vypnout a „nechat vše za dveřmi kanceláře“. Studie Organizace spojených národů z roku 2017 prokázala, že 41 % lidí pracujících z domova se cítí být „ve velkém stresu“,

zatímco mezi osobami docházejícími do práce takto popisuje svůj stav pouhých 25 %. Potřebujeme se tedy naučit, jak uhájit své vlastní potřeby a zachovat si duševní pohodu i během pracovního procesu, jaké hranice si vytyčit a jak trvat na jejich respektování. Aby k tomu mohlo dojít, potřebujeme si vypěstovat patřičné uvědomění a disciplínu. Tato kniha vám má pomoci detailně rozebrat uvedené problémy a zároveň nalézt odpověď na otázku:

*„Je možné v moderním pracovním prostředí
dosáhnout vyváženosti mezi prací a osobním životem?“*

Pandemie vytvořila zcela novou pracovní realitu, do níž jsme byli vrženi po hlavě a jež v nás dost možná vyvolala určité rozpaky. Přinesla s sebou však i mnohá pozitiva. Rodiče, kteří dlouhé roky žádali pružnou pracovní dobu a byli permanentně odmítáni s tím, že „IT platformy nejsou dostatečné“ nebo že „to prostě nejde“, najednou zaznamenali obrat o 180° – veškeré důvody proti nyní musejí být mnohem podrobněji prozkoumány, protože jsme se stali svědky toho, že něco takového možné je.

Těm z nás, kteří toužili pracovat více ve svém vlastním prostoru a ve svém vlastním rytmu, nabídla pandemie tuto příležitost jako dar. Odhalila nám však zároveň obrovské výzvy, s nimiž se pracovníci na volné noze musejí v tichosti sami vypořádat: nároky na prostor, organizaci, komunikaci a motivaci.

Sociální struktura a pracovní postupy se budou z dlouhodobého hlediska měnit, stejně jako naše pojetí teze „pracovní doba“ versus „život“.

Hranice mezi pracovním a domácím životem se začíná pozvolna rozplývat. Pracovní kultura a očekávání se nyní mění rychleji než kdy dříve. V této knize vám proto představím veškeré výzvy, jimž jsem

musela čelit, a zkušenosti, jež jsem získala, když jsem před osmi lety začala pracovat z domova, včetně návodu, jak si vytvořit novou rutinu, jak vyvážit práci a společenský život atd.

Hlavním cílem této knihy je pomoci vám organizovat si čas efektivněji, nabízí však mnohem více. Její skutečné kouzlo spočívá v tom, že se díky ní naučíte přenastavit svou mysl a pochopíte, že právě nastavení mysli je v procesu usilování o dosažení „rovnováhy“ tím nejhlavnějším. Chcete-li pracovat chytřeji a naučit se odpočívat, budete se muset naučit prosadit si právo na odpočinek. Tečka.

Pandemie nás přiměla změnit pracovní prostředí a nyní nás nutí zamýšlet se nad tím, co vlastně *doopravdy znamená* ten „volný čas“. Tušíte, co pro vás osobně představuje pojem „vypnout“? Necháváte práci, aby vám zasahovala do vašich volných večerů, a nedokážete odložit telefon, aniž by vám na tom připadalo něco divného?

Jako společnost jsme nyní konfrontováni s důležitými otázkami, jako například na čem v naší práci opravdu záleží nebo co vlastně v dlouhodobém horizontu očekáváme od života. V březnu 2020 přerušila pandemická situace pracovní shon na dobu dost dlouhou na to, abychom se během ní dokázali zamyslet, jak přistoupit k některým věcem zcela novým způsobem. Poznatky, které díky globální pandemii získáme, ovlivní naše životy na dlouhou dobu. Přála bych si, aby se vám tato kniha stala praktickým a oceňovaným společníkem na cestě novou érou pracovního života.

Fab Giovanettiová

červen 2020

ÚVOD

SKUTEČNĚ POTŘEBUJEME ODPOČÍVAT?

Milí čtenáři, než si zodpovíte tuto důležitou otázku, dovoluji vám říct pár slov na úvod. Právě jste se stali statečnými dobrodruhy, kteří se rozhodli žít ještě báječnější život podle Fab, proto vás zde co nejsrdečněji vítám.

Pokud jste o mně nikdy neslyšeli, ráda bych se vám představila: jsem zakladatelkou společnosti Creative Impact Co., sdružení tisíců kreativců, kteří se snaží pozitivně ovlivňovat své okolí i celou planetu. Zároveň působím jako marketingová konzultantka, spisovatelka a multipotenciálka, která pomáhá úžasným lidem přehodnotit jejich vztah k práci a zjistit, co pro ně znamená životní rovnováha. Ironií je, že tito lidé mají stejně jako já tendenci stavět všechno a všechny, svého psa nevyjímaje, na první místo před sebe samotné. A rovněž tak i práci.

Dlouho mi trvalo, než jsem si uvědomila, že můj vztah k práci nelze považovat za právě nejzdravější. Znáte ten pocit, když kdesi hluboko v sobě nosíte určité přesvědčení, je však zapotřebí velice důrazného pošťouchnutí, abyste byli schopni si je připustit?

Tak přesně tímto způsobem vyplula na povrch ona nepopulární otázka, která dala vzniknout této knize:

„Skutečně potřebuju odpočívat?“

Tuto otázku mi totiž položili dva z mých klientů. Během své konzultační činnosti řeším různé záležitosti a nejspíš nemusím zdůrazňovat, že se ve svých workshopech soustřeďuji zejména na time management a produktivitu. Dva různí podnikatelé, z nichž jeden je majitelem kavárny a zařízení zaměřeného na vzdělávání v oblasti výživy a ten druhý osobním trenérem, mi nezávisle na sobě položili tu samou otázku. A já jsem na ni odpověděla, zcela překvapivě, další otázkou: „Jaké to pro vás je, když si máte vzít volno?“

Oba se shodli, že je „velice těžké vypnout mozek“ a že mají i „strach z toho, že zmeškají něco důležitého, a tak jim uniknou užitečné nápady“.

Zní vám to povědomě?

I mně jejich slova zahrála na citlivou strunu; uvědomila jsem si totiž, že co se práce týče, nutně potřebujeme změnit *nastavení své mysli*. Žijeme ve společnosti, která z historického hlediska fandí přepínání sil – zaneprázdněnost je vlastně jakýmsi vyznamenáním. Máte vůbec nějaké pořádné zaměstnání, když zatím ještě nejste vyhořelí? Protože pokud nejste, koledujete si o to, že vás někdo brzy označí za „flákače“. Bojíme se, že jsme příliš „leniví“. Ironií však je, že správný odpočinek představuje pro naši práci **obrovský přínos**; průzkumy totiž jednoznačně prokázaly, jak je důležité umět se dennodenně psychicky izolovat od pracovních záležitostí.¹ Zmíněné studie uvádějí, že pracovníci, kteří se během svého volného času dokážou od své práce odtrhnout, bývají v životě mnohem spokojenější a vykazují menší známky psychického stresu, aniž by byli v práci méně výkonní.

Jenom ti, kdo se umí od pracovních úkolů zcela oprostit (na mentální, emoční i fyzické úrovni), se do nich pak mohou vrhnout s novou vervou. Mozek, stejně jako naše svaly, potřebuje čas na regeneraci. Mnozí z nás mají tendenci dělat si během pracovního dne menší přestávky (ano, přiznávám, já také), což ale neumožňuje naší

pozornosti zcela polevit, a nabrat tak pomyslný dech. Abychom se mohli zcela soustředit na svou práci, potřebujeme *odpočívat*.

Než začnete protáčet panenky, dovoluňte mi vyjasnit jednu věc: Celý týden mám po ruce aplikaci na psaní poznámek, abych si mohla zapsat jakýkoliv dobrý nápad, jakmile se objeví. Ale mé *vědomé* rozhodnutí nevěnovat pozornost každé jednotlivosti, která mi přijde na mysl, mě ušetřilo tolika záchvatů bolestí hlavy, že bych je ani nedokázala spočítat.

Co tedy „odpočinek“ ve skutečnosti znamená? Já kupříkladu denně přečtu určité množství jak beletristických, tak i vzdělávacích textů, což lze klasifikovat jako „práci“, protože jsem spisovatelka. Zásobuji svůj mozek dobrými věcmi, jelikož v tom spatřuji způsob, jak vnést do svého života radost, což je zcela v pořádku. Takže pokud jste učitelkou jógy a ve svém volnu se rozhodnete jít si jógu zacvičit, rozhodně na vás kvůli tomu nezavolám policii.

Odpočinek nemusí nutně znamenat spánek nebo povalování se či „nicnedělání“. Znamená to, že budete v první řadě dělat věci *sami pro sebe*. Zapomenete na to, co byste *měli* a co *musíte*, a zaměříte se na to, abyste prostě jenom *byli* (a ne na to, „kolik jste toho stihli udělat“).

Pokud vám to připadá jako nadlidský úkol, nezoufejte – tato kniha vám ukáže, jak na to. Zjistíte, co znamená rovnováha mezi osobním a pracovním životem ve světě, kde se tyto dvě entity zdají téměř neoddělitelné. Naučíte se, jak během svého volného času odpočívat a odsunout práci poněkud dále od epicentra svého života, pokud je to nezbytně nutné pro vaše zdraví a štěstí. Tato kniha vám poskytne potřebné nástroje k tomu, abyste dokázali zhodnotit organizaci své práce a zjistit, co je v tomto případě správné, a co nikoliv.

Rovnováha mezi pracovním a osobním životem – co to vlastně je?

Každý z nás žije svůj vlastní život, má jiný životní styl a jiné priority, takže rovnováha mezi prací a osobním životem představuje pro každého z nás něco úplně jiného a tato představa se může během života měnit spolu s našimi prioritami. Například matky mají mnohem méně času na práci v období, kdy mají malé děti, než v době, kdy mají doma teenagery. Dosažení takového souladu vyžaduje neustálé vyvažování. Možná nedosáhnete úplně přesné rovnováhy, ale jednoduše takové, která vyhovuje *vám osobně* vzhledem k tomu, jaký život žijete.

Joan Kofodimosová definovala rovnováhu mezi prací a osobním životem ve své knize z roku 1993 s názvem *Balancing Act: How Managers Can Integrate Successful Careers and Fulfilling Personal Lives* jako: „Uspokojivý, zdravý a produktivní život, do něhož patří práce, hra i láska a který zahrnuje různorodé aktivity věnované nám samotným a našemu duchovnímu rozvoji. Život, v němž se odrážejí naše jedinečná přání, hodnoty a zájmy.“

Britské ministerstvo obchodu a průmyslu ji zase popisuje jako:

„Uzpůsobení pracovních vzorců tak, aby si v nich každý bez ohledu na věk, rasu či pohlaví mohl najít svůj vlastní rytmus umožňující mu vyhovujícím způsobem skloubit práci s ostatními povinnostmi a aspiracemi.“

Pokud si to shrneme, můžeme říci, že si připadáme vykojení, pokud se nám nedaří *zdravě* vyvážit osobní a pracovní život, a cítíme se proto *permanентně* podráždění a přetížení, nervózní a ustaraní. Pokud se v této charakteristice poznáváte, pak právě vám nabízím vhodné řešení. Kniha *Pracujte chytřeji a naučte se odpočívat* byla napsána pro vás a já se nemohu dočkat, až vám podám pomocnou ruku.