

Jak sladit práci a rodinu ... a nezapomenout na sebe

Renata Rydvalová, Blanka Junová



psychologie pro každého

**SLAĐOVÁNÍ: ROVNOVÁHA A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST
JAK SLADIT ZDÁNLIVĚ NESLADITELNÉ, JAK SE VRÁTIT PO DELŠÍ
ODMLCE DO ZAMĚSTNÁNÍ A JAK SE NA TO PŘIPRAVIT
CO JE DŮLEŽITÉ PRO DĚTI**

Jak sladit práci a rodinu

... a nezapomenout na sebe

Renata Rydvalová, Blanka Junová



GRADA Publishing

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.

**Ing. Renata Rydvalová,
Blanka Junová**

**JAK SLADIT PRÁCI A RODINU
... a nezapomenout na sebe**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4452. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Radek Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 152
Vydání 1., 2011

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2011
Cover Photo © fotobanka Allphoto.cz

ISBN 978-80-247-3578-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-7382-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2012

OBSAH

9

O AUTORKÁCH

- 9 Renata, syn 9 let, dcera 3 roky, vdaná
11 Blanka, synové 7 a 5, neprovdána za svého muže
-

13

ÚVOD

15

JAK TO VIDÍ DRUZÍ?

(RENATA RYDVALOVÁ)

- 15 Jak je to s těmi generacemi?
16 Jak je to s tím sladováním?
18 Jak nám dnešní společnost sladování
(ne)ulehčuje?
-

22

SLADOVÁNÍ ZAČÍNÁ UVNITŘ

(BLANKA JUNOVÁ)

- 23 Postoje, stereotypy a očekávání
27 Mateřství a otcovství: měnící se obraz
29 Pozitivní přístup
32 Proaktivita
-

34

ZEVNITŘ VEN

(BLANKA JUNOVÁ)

- 35 Touha jako vnitřní motor
35 Vize a cíle jako opěrné body
37 Sladování: rovnováha a spokojenost v mém životě
38 Myšlenková mapa
39 Kolo rovnováhy
40 Rodina a přátelé

- 41 Práce: váš přínos světu nebo životní poslání
 - 43 Zázemí: domov a peníze
 - 44 Zdraví
 - 46 Osobnostní a duchovní rozvoj
 - 47 Mapa nebo kolo?
-

48

VENKU: SCHOPNOST UVÉST VŠE DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA

(BLANKA JUNOVÁ)

- 48 Víra, sebedůvěra, pozornost a odvaha jako pomocníci
 - 51 Priority, vůle a vytrvalost jako výkonná složka
 - 52 Začněte drobnými kroky
 - 53 Kreativita všedního dne
 - 56 Podpora
 - 57 Základní potřebné dovednosti
 - 57 Asertivita
 - 58 Znalosti
 - 58 Vyjednávání
 - 58 Delegování
 - 59 Organizace času (time management)
 - 60 Organizace času je o cílech, úkolech a prioritách
-

67

NÁVRAT DO ZAMĚSTNÁNÍ

(BLANKA JUNOVÁ)

- 72 Nové zaměstnání
- 83 Hurá, mám práci
- 84 Nikdo mě nechce!
- 85 Zůstat doma?

86

JAK TO VIDÍ ZAMĚSTNAVATEL?*(RENATA RYDVALOVÁ)*

- 86 Rodičem na trhu práce, je to opravdu vždy nevýhoda?
 - 91 Alternativní pracovní úvazky
 - 105 Návrat do práce
 - 106 Co udělat, aby byl návrat po mateřské nebo rodičovské zpět do zaměstnání optimální?
 - 106 Firemní školky
-

109

JAK TO VIDÍ DĚTI?*(BLANKA JUNOVÁ)*

- 112 Čas na děti: kvalita versus kvantita
 - 115 Mateřská, otcovská neboli rodičovská vina
 - 120 Hlídní dětí
 - 128 Zvykání dítěte na cizí prostředí
 - 128 Když dítě při vašem odchodu brečí
 - 130 Samostatnost, odpovědnost a zapojení se do domácnosti: začněte včas
 - 132 Děti jsou součástí domácnosti, nikoliv jejími konzumenty
 - 133 Rozdílné styly výchovy
-

136

DĚTI NÁS UČÍ*(BLANKA JUNOVÁ)*

- 137 Klíčové kompetence – moderní zaklínadlo pedagogů i personalistů
- 138 Jednotlivé lekce
- 140 Odolnost vůči stresu a syndrom vyhoření

143	PŘÍLOHA 1
143	Mozkové hemisféry
145	PŘÍLOHA 2
145	Myšlenková mapa
148	PŘÍLOHA 3
148	Můj život v rovnováze
150	ZÁVĚR
151	LITERATURA

O AUTORKÁCH

Tak, aby někdo mohl napsat publikaci na téma sladování rodinného a pracovního života, musí si to nejprve vyzkoušet na vlastní kůži. Proto, aby čtenáři mohli informace, které v textu uvádíme, vnímat jako věrohodné a opravdu prožité, uvádíme zde naše životní sladovací příběhy.

RENATA, SYN 9 LET, DCERA 3 ROKY, VDANÁ

Ing. Renata Rydvalová

Působí na pozici ředitelky sekce „Sladování osobního a pracovního života a 50+“ ve společnosti Centrum andragogiky, s.r.o. Organizuje konference, kulaté stoly a další akce na téma sladování osobního a pracovního života a v současné době i na velice aktuální problematiku starších zaměstnanců, tzv. 50+. Aktivita jsou určené především zaměstnavatelům a dalším subjektům, které v těchto oblastech hrají významnou roli. Zároveň je projektovou manažerkou projektu „Zaměstnatelnost rodičů“, který je zaměřen na podporu rodičů při uplatnění na trhu práce. Aktuálně je zakladatelkou Mateřské školy U Potůčku v Liberci.

Já vlastně sladuji osobní a rodinný život s tím pracovním již po celou dobu, aniž bych donedávna tušila, že na to existuje odborný termín „sladování“ a že je tato oblast popsána v mnoha studiích různých organizací. Teprve když jsem v roce 2009 hledala nové zaměstnání, narazila jsem na Centrum andragogiky, které se touto problematikou již řadu let zabývá. Stala jsem se ředitelkou sekce „Sladování osobního a pracovního života“ a uvědomila jsem si, že sladuji, aniž o tom vím. A tak to všechno začalo.

Zpětně jsem si promítla můj dosavadní život. Zásadní zlom nastal v mých 25 letech narozením syna Daniela, to jsem právě studovala v Německu na Vysoké škole ekonomické a zároveň sbírala zkušenosti v praxi. Kupodivu jsem nemusela školu ani praxi přerušit, vše se dalo skloubit.

Po třech letech po ukončení studia jsme se vrátili zpět do České republiky a já zjistila, že pokud chci získat kvalitní zaměstnání, chtělo by to ještě

něco navíc, a tak jsem rok navštěvovala denní studium anglického a španělského jazyka. Ještě než Daniel nastoupil do školky, našla jsem si zaměstnání.

Po dalších dvou letech mě oslovil holandský investor s návrhem na místo jednatelky v nově vznikající společnosti. To byla výzva. Pustila jsem se do toho a za tři měsíce vedla firmu s 20 zaměstnanci a dvěma pobočkami. Zároveň jsem se přihlásila na magisterské studium na Technické univerzitě v Liberci, abych si dodělala kvalifikaci. Firmě se vedlo dobře, mně také, a tak jsem dospěla k názoru, že je ta pravá doba na dalšího potomka. Po roce tu byla Klárka. Majitel firmy neměl vůbec nic proti slaďování, prostě to nechal na mně a věděl, že veškeré procesy ve firmě nastavím tak, aby v době mé nepřítomnosti vše fungovalo. V den porodu jsem měla jít na zkoušku z marketingu a měla jsem naplánována dvě další jednání. Jednání se zrušila a zkoušku jsem udělala týden nato. Po 14 dnech po porodu jsem poprvé šla opět do práce, vždy pouze na dobu mezi kojením. Klárku hlídal manžel, takže byla v těch nejlepších rukách. Musím se smát, když si vzpomenu na moje-„naše“ služební cesty do Holandska. Těch se vždy zúčastnila Klárka, protože jsem kojila, manžel, který ji během jednání hlídal, a syn Daniel, aby nezůstal doma sám. Auto plné kočáru, plínek a věcíček pro miminka a někde v rohu nacpaný notebook a dokumenty k jednání.

Ani zde nebylo nutné studium přerušit, a když Klárce bylo 6 měsíců, úspěšně jsem složila státnici z managementu a podnikové ekonomie.

Po třech letech se majitel rozhodl firmu zlikvidovat, stejně jako celý mezinárodní holding, kterého jsme byli součástí. A já si začala hledat novou práci. Našla jsem ji v Centru andragogiky. Nicméně jsem v sobě stále cítila „volné zdroje“ a rozhodla se doma v Liberci založit soukromou mateřskou školu U Potůčku. Půl roku trvala kompletní rekonstrukce objektu a 1. září 2010 se mi podařilo zapsání do Rejstříku škol a otevření školky. Ptáte se proč zrovna školku? Mně se dařilo slaďovat celý život, ani o tom nevím. Samozřejmě je to o proaktivitě i o prostředí, které si k dosažení cílů formujete. Ale je to také o podmínkách. Já je měla – skvělý pečující manžel a skvělý hlídací dědeček a babička. Těm všem moc, moc díky. Ne všichni však to štěstí mají, a právě těm bych ráda dokázala, že to jde, když se chce.

BLANKA, SYNOVÉ 7 A 5, NEPROVDÁNA ZA SVÉHO MUŽE ☺

Blanka Junová

Soukromá lektorka a konzultantka, této práci se věnuje od roku 1999, zaměřuje se především na témata sladování pracovního, rodinného a osobního života, komunikačních, asertivních, prezentačních dovedností, zvládání stresu a konfliktů. V této oblasti se začala vzdělávat za svého pobytu v Kanadě (1994–1998), poté i v České republice a v Holandsku. Je hlavní lektorkou části zaměřené na sladování rodinného a pracovního života v projektu „Zaměstnatelnost rodičů“, jehož realizátorem je vzdělávací společnost Centrum andragogiky, s.r.o. Je iniciátorkou a předsedkyní občanského sdružení Žen-sen zaměřeného na vzdělávání, rodičovství a sebezvoje, v rámci jeho činnosti se podílí na mezinárodních projektech. V současné době také působí jako lektorka otevřených kurzů pro Neziskovky.cz. Zároveň poskytuje individuální konzultace pro rodiče s dětmi při vstupu na trh práce a služby v oblasti koučování.

Má cesta ke sladování začala ještě za svobodna, krátce po roce 1989, kdy jsem se vydala do světa, od něhož jsem dostala důležitou lekci: „Ty jsi ta jediná, která se o sebe může postarat. Od této chvíle to za tebe nikdo jiný dělat nebude.“ S mým mužem jsme se znali intenzivně, ale poměrně krátce, když jsem neplánovaně otěhotněla. V tu dobu jsme bydleli v Praze a bylo nám jasné, že tam své děti vychovávat nechceme. Nejdříve jsme se odstěhovali do Jičína a pak do malé vesničky v Podkrkonoší. Tam začalo naše intenzivní období sladování. Byli jsme sami tři, v novém prostředí, bez jakékoliv podpory v dosahu. Pokud jsem se dál chtěla věnovat své profesi lektorky, bylo potřeba si začít vytvářet příležitosti. Začala jsem se svým synem jezdit na kurzy pro těhotné a ženy s dětmi Tamary Markové jako její žačka. Otevřel se mi svět zcela jiný, než jak jsem ho dosud vnímala. Učila jsem se vnímat svou mateřskou stránku, která mi v mé rodině nebyla předána. Krátce nato jsem znovu otěhotněla. Stále jsem pokračovala v pravidelném dojíždění do Prahy a zároveň jsem začala v Jičíně předávat to, co jsem se tam učila. V okamžiku, kdy kombinace pokročilého těhotenství a cesty do Prahy s 1,5ročním dítětem začala být náročná, seznámila jsem se „shodou náhod“ s maminkou stejně starého dítěte z vedlejší ves-

nice, která byla ochotna mého syna pohlídat v době mé nepřítomnosti. V kurzech, které jsem vedla, se vytvořila další skupina přátel, jež nám pomohla s hlídáním v době narození druhého syna. Oba syny jsme tak měli možnost přivést na svět spolu a v porodnici s nimi strávit společně prvních pár dní života. Když byl druhorozenému Vašíkovi 1 rok, začala jsem spolupracovat s jedním místním podnikatelem a italským psychologickým institutem. V rámci této spolupráce jsem dostala možnost jet na týdenní stáž do Itálie, kterou jsem využila již samostatně. Tato spolupráce mě přivedla k tématu sladřování rodinného a pracovního života, které jsem nejprve místně a poté celorepublikově začala integrovat do své profese. V té době jsem také začala jezdit na dílny spontánního tance, které pro mě znamenají ideální formu odreagování a osobnostního rozvoje. Začala jsem se intenzivně zabývat spontánním tancem. Zdařilo se realizovat jeden z mých plánů a založit občanské sdružení s tematikou rodičovství, sebevzdělávání a sladřování. Jelikož profese lektorky a konzultantky je kombinací práce z domova, pracovních cest a sebevzdělávání u nás i v zahraničí, sladřování je naší denní praxí. V určitém bodě se ukázalo být velmi náročné z našeho místa bydliště. Opět v okamžiku rozhodnutí o změně přišla pracovní nabídka pro mého muže a s ní i spojené stěhování. V době stěhování a koupě bytu bylo souběžně potřeba zvládnout mou práci, psaní knihy, zajištění dětí a organizaci našeho prvního mezinárodního workshopu. Nyní bydlíme v Jaroměři, pouhých 15 km od prarodičů, v místě občanského vybavení využíváme výhody blízké školy a školky, kroužků – odpadlo nám tedy neustálé taxikaření. Díky tomu mohu začít uvažovat i o dlouhodobějším studiu psychoterapie, další fázi rozvoje našeho občanského sdružení i mé kvalifikace v oblasti koučování. Víím, že by to nebylo možné bez angažované účasti mého muže, prarodičů a přátel, kteří nám pomáhají. Patří jim za to můj upřímný dík.

ÚVOD

Jistě jste se s tím setkali, ať v okolí či v rodině nebo přímo u sebe samých. Mám na mysli nutkání, či dokonce touhu být dobří, nejlepší. Nejlepší je ten, kdo všechno zvládá nejlépe a je přitom v pohodě. V pohodě znamená, že nešlípá, nehroučí se, nemá depresi, všechno stíhá, všichni jsou s jeho výkonem spokojeni, a když už je ve stresu, tak pouze v tom pozitivním, který ho nabíjí a dodává energii do dalších akcí.

Dnešní doba je velice nejistá. Ten, kdo si chce udržet zaměstnání, a tím i určitou životní úroveň, musí nejen neustále pracovat na svých schopnostech a dovednostech, ale také na svém osobním životě. Neboť bez kvalitního zázemí se dříve či později neobejde nikdo z nás.

Dnešní doba je také velice krutá. Proto i ne příliš ambiciózním jedincům často nezbyvá nic jiného než v důsledku vzniklé životní situace hledat rovnováhu mezi osobním životem a zaměstnáním, neboť pro ně neexistuje jiná akceptovatelná volba. Takovou životní situací může být například tragédie v rodině, která zanechala na příbuzném trvalé následky a je nutné se o něj postarat. Stejně tak jako například o stárnoucí a nemohoucí rodiče, kteří potřebují naši péči.

Dnešní doba je ale také velice štědrá. Umožňuje každému vybrat si, jakým směrem se v životě bude ubírat, jak naloží s podněty a problémy, jak se z nich poučí a jak ze získaných zkušeností bude dále profitovat.

Dnešní dobu také významnou měrou ovlivňuje tzv. generace Y¹ narozená v letech 1981–2001. Nejedná se o dravé kariéristy ani o jedince, kteří se chtějí profilovat pouze v zaměstnání. Tato generace chce mít čas na své koníčky, kamarády, rodinu a vše ostatní, co ji, avšak každého jednotlivce jinak, obohacuje. Životními hodnotami této generace jsou spokojený pracovní a kvalitní osobní život a prioritou jejich skloubení.

Ať jste rodiče na rodičovské dovolené, nebo se na ni teprve chystáte, ať již patříte nejen datem narození, ale především životními postoji a hodnotovým žebříčkem ke generaci Y, nebo chcete sebe a rodinu dobře zajistit,

¹ V současné době firemními personalisty velice často používané, i když značně zevšeobecnující rozdělení jednotlivých zaměstnanců do skupin dle generací.

a nebo protože si to vaše životní situace vyžaduje, ve všech těchto případech se nevyhnete „sladování“.

Tak abychom si pod tímto výrazem, který já osobně nepreferuji (bohužel nic lepšího kromě „skloubení“ se mi doposud nepodařilo vymyslet), vůbec byli schopni něco představit, použijeme ho v následujícím kontextu. Nejčastěji se hovoří o sladování osobního a pracovního života, sladování profesního a soukromého života nebo také sladování zaměstnání a péče o rodinu.

Nyní již víme, co je pojem „sladování“, ale co znamená jeho realizace v praxi, jak to vidí společnost, rodina, zaměstnavatel, a především osoba sladující, to se dozvíte v následujících kapitolách.

JAK TO VIDÍ DRUZÍ?

Společnost a téma sladování

*„Ideálně by společnost vypadala asi tak,
že by to bylo bezpečné prostředí,
ve kterém by mohl člověk šťastně žít svůj život.“
(LaFayette, Donald Hubbard)*

JAK JE TO S TĚMI GENERACEMI?

O generaci Y jsem se stručně zmínila v úvodu, nicméně je zapotřebí toto téma detailněji rozebrat. Mezi generaci Y patří lidé narození přibližně v osmdesátých až devadesátých letech 20. století. Jako každá generace, má i tato své specifické nároky, životní cíle a představy o smysluplném naplnění života.

Jedná se o jedince, kteří nejsou zaměřeni pouze na profesní rozvoj a budování vlastní kariéry, kromě ní se chtějí věnovat svým koníčkům a rodině. Peníze pro ně znamenají především prostředek k dosažení životních cílů, mezi něž patří právě skloubení osobního a pracovního života jako hlavních pilířů každého jednotlivce. Aby se toto skloubení podařilo, je nutná partnerská spolupráce, celá řada kompromisů a práce na sobě samých. Tato generace si je plně vědoma toho, že v případě klasického rozdělení rolí v rámci rodiny nelze tohoto skloubení dosáhnout, a když, tak pouze na úkor jednoho z partnerů. Tato generace si také více uvědomuje vlastní zodpovědnost za dosažení harmonie v osobním životě a zaměstnání. [1]

A jak je to tedy s tím klasickým rozdělením rolí? To je typické pro generaci X, pro lidi narozené v době od šedesátých do osmdesátých let. Muž je v tomto případě stále vnímán hlavně jako živitel rodiny a žena spíše jako matka a pečovatelka. Přestože se společnost od tohoto modelu, v němž byla řada z nás vychovávána, začíná odklánět, je to proces velmi pomalý. Uvedený model jasně vymezuje role obou partnerů na živitele a pečova-