



KATEDRA
PSYCHOLOGIE

FILOZOFICKÁ FAKULTA
UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI



DRUHÝ ÚVAZKŮ / Flexibilita / Výhody

Aleš Neusar – v rámci předmětu Work-life balance



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Registrační číslo: CZ.1.07/2.2.00/28.0138

Název projektu: Modularizace manažerského a psychologického vzdělávání na Univerzitě Palackého v Olomouci cestou inovace a propojení ekonomických a psychologických studijních programů

PRACOVNÍ SMLOUVY

- Pracovní smlouva na dobu neurčitou (ideál „jistoty“ pro mnoho lidí)
- Pracovní smlouva na dobu určitou (na dobu 2 let max. Pak již by měla být smlouva na dobu neurčitou – často se ale obchází).
- Plný úvazek (40 hodin týdně)
- Poloviční úvazek (20 hodin týdně)
- Zkrácené pracovní úvazky (odvody soc. a zdrav. kráceny dle úvazku)

DOHODY O PRÁCI KONANÉ MIMO PRACOVNÍ POMĚR

- **DPP – Dohoda o provedení práce** (do 300 hod. u jednoho zaměstnavatele). Ideální pro brigády. Srážková daň 15%. Nad 10.000 měsíčně se odvádí i zdravotní a sociální pojištění.
- **Dohoda o pracovní činnosti**. Do 20 hod týdně. Nad 2500 měsíčně se odvádí zdrav. a sociální pojištění jako u normálního pracovního poměru.

VEDLEJŠÍ PRACOVNÍ POMĚR (SOUBĚH)

- Pokud hlavní pracovní poměr je 40 hod týdně, tak vedlejší musí být nižší (max. 39,5 hodin týdně či méně).
- Zdravotní a sociální pojištění se platí u obou prac. poměrů.

PODNIKÁNÍ – FYZICKÁ OSOBA (OSVČ)

- Může být vedlejší činnost (k hlavnímu pracovnímu úvazku)
- Nebo hlavní činnost.
- Výhody: výhodnější – dostaneme více peněz. Nevýhody: menší odvody státu – nižší důchod, žádná nemocenská apod.

PODNIKÁNÍ – PRÁVNICKÁ OSOBA

- Majitel firmy. Buď také zaměstnanec – odvody se platí z platu. Nebo pouze majitel. Pak se platí daň ze zisku (pozor dvojí danění – daní právnická osoba a pak ještě znovu, když si podnikatel převede peníze).

ALTERNATIVNÍ (flexibilní) PRACOVNÍ ÚVAZKY

- Brigády
- Zkrácené pracovní úvazky
- Sdílená pracovní místa
- Pružná pracovní doba
- Home office (práce z domova)
- Konto pracovní doby (nerovnoměrné rozvržení pracovní doby; např. dlouhé a krátké týdny)
- Stlačený pracovní týden (např. za 4 dny zvládneme hodiny z pěti dnů)

VÝHODY A NEVÝHODY ALTERNATIVNÍCH ÚVAZKŮ

- + větší flexibilita, možnost sladění s osobním životem
- + více volného času
- obvykle méně peněz (v ČR problém přežít – pokud pouze 1 plat)
- obvykle menší možnost „profesně růst“
- vyžadují obvykle více disciplíny a time-managementu
- často více práce za méně peněz (např. půl úvazku reálně odpovídá $\frac{3}{4}$ úvazku)

Pokud hledáme svobodu a flexibilitu, pak je **OBVYKLE** (ne vždy) lepší alternativou začít podnikat – sami si nastavujeme, kdy pracujeme a pokud se bude dařit, můžeme získat i časovou svobodu (ne při každém typu podnikání!)

Home office (Junová, s. 81)

Výhody

- Snížení nákladů (cestování, pronájmy, energie, čas...), environmentální aspekt
- Bezprostřednost (možnost konferencí na dálku v případě potřeby apod.)
- Možnost spolupracovat s širokou škálou lidí, témat bez geografického omezení

Nástrahy a výzvy

- Změna organizace práce
- Odlišná pracovní kultura
- Omezený každodenní neformální kontakt – sociální a informační aspekt
- Potřeba časového i prostorového vymezení hranic mezi soukromím a prací při práci z domova

Home office (Junová, s. 82)

Výhody

- Vyšší časová i prostorová flexibilita (firma, jednotlivec...)
- Sladění rolí v soukromém a pracovním životě, snížení stresové zátěže
- Získání a udržení kvalifikované pracovní síly
- Snížení důsledků nemocnosti
- Vyšší efektivita a produktivita

Nástrahy a výzvy

- Odvádění pozornosti rodinným životem, domácností
- Potřeba řešit otázku ochrany dat, ochrany a podpory zdraví
- Potřeba důvěry, vnitřní motivace, osobní disciplíny

Zkrácené úvazky (Junová, s. 82)

Výhody

- Více volného času
- Vyšší efektivita a výkon
- Možná kombinace s jinými profesemi/podnikáním
- Možnost při přechodu z mateřské, rodičovské dovolené
- Postupné snižování zátěže před odchodem do důchodu
- Možnost pro dočasné snížení pracovního zatížení z osobních důvodů (nemoc, potřeba načerpání sil apod.)

Nástrahy a výzvy

- Méně peněz
- Náročnější pro manažery (více lidí na starost)
- Vyšší administrativa
- Vyšší náklady na benefity
- Posilování genderové nerovnosti v případě, že částečné úvazky využívají pouze (nebo ve velké většině) ženy pečující o osoby blízké
- Pomalejší profesní rozvoj v případě, že organizace cíleně s touto hrozbou nepracuje

Sdílené úvazky (Junová, s. 83)

Výhody

- Zastupitelnost v případě nemoci, služební cesty, školení
- Dvojitá kontrola práce
- Vzájemná zpětná vazba
- Více odpracované práce za jeden plat
- Více pracovních nápadů
- Vyšší flexibilita při nárazové práci
- Efektivnější využití talentů

Nástrahy a výzvy

- Vyšší nároky na komunikaci, přesnost informací
- Nejasnosti v kompetencích a odpovědnosti za případné nedostatky
- Zdvojení úkonů nebo naopak opomenutí
- Vyšší nároky na manažera ve stylu vedení, práce s jednotlivcem
- Vyšší nároky na zadávání úkolů
- Nevstřícnost kolegů
- Mírně náročnější na evidenci, účetnictví, benefity

Sdílené úvazky (Junová, s. 84)

Doporučení, jak zvládnout výzvy sdíleného úvazku:

- Vyšší nároky na komunikaci, přesnost informací; zdvojení úkonů nebo naopak opomenutí
- **Zavést systém předávání informací – tabulky, maily, reporty**
- Nejasnosti v kompetencích a odpovědnosti za případné nedostatky
- **Předem určit pravidla, která se upravují dle potřeby**
- Vyšší nároky na manažera ve stylu vedení, práce s jednotlivcem
- **Zdokonalovat se v komunikačních dovednostech, zvládání konfliktů a manažerských dovednostech**
- Vyšší nároky na zaměstnance
- **Vytvářet jednotný tým, v němž není místo pro konkurenční boje, zdokonalovat se v komunikaci a zvládání konfliktů**
- Vyšší nároky na zadávání úkolů
- **Jasně vymezené kompetence, pravidla a postupy plnění úkolů**
- Nevstřícnost kolegů
- **Komunikovat, vydržet, přesvědčit**

Pružná pracovní doba (Junová, s. 83)

Výhody

- Možnost přizpůsobit si časový režim
- Flexibilnější při nárazové práci
- Měsíční přehlednost
- Nenáročná pro zaměstnavatele, poskytuje možnost sladit své soukromí s pracovními povinnostmi dle individuálních potřeb

Nástrahy a výzvy

- Omezené proplácení návštěv u lékaře, úřadů apod.
- Sebeřízení (hlídání fondu odpracovaných hodin)
- Práce „přesčas“ (nutná dohoda s nadřízeným)

Nerovnoměrné rozvržení pracovní doby (Junová, s. 85)

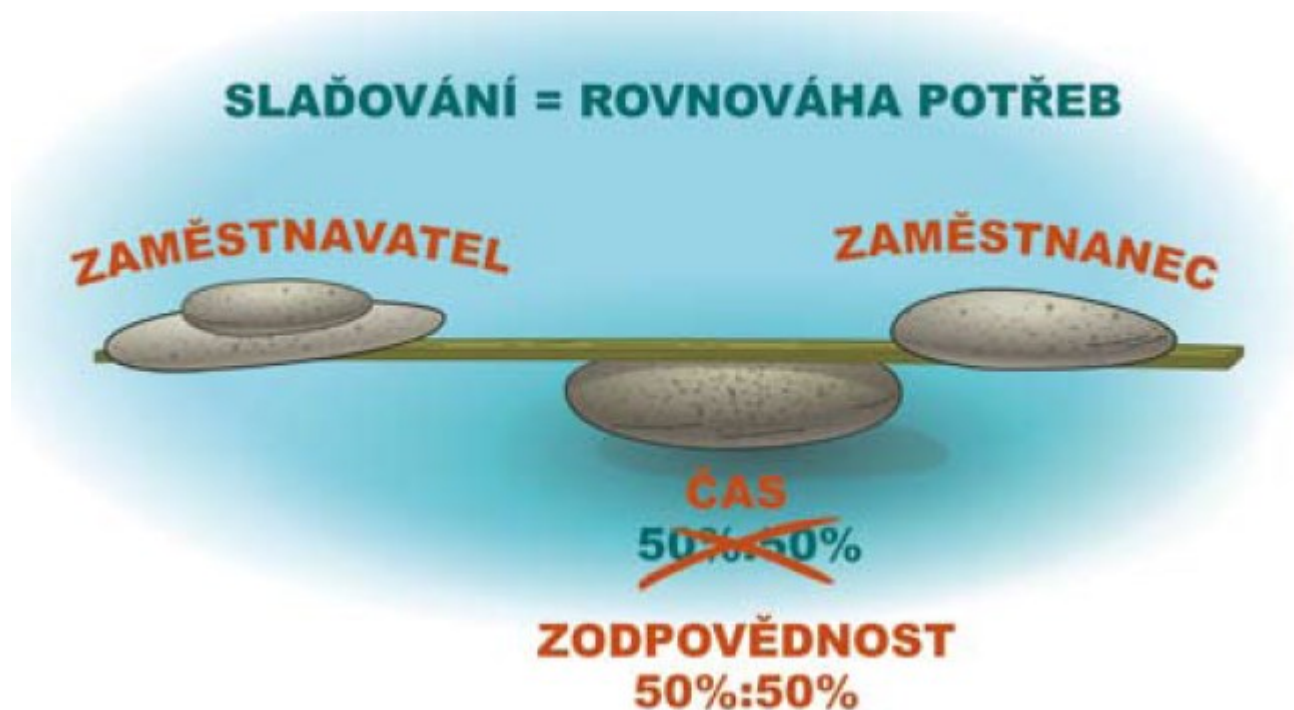
Výhody

- Více volného času v určitých dnech/obdobích
- Přizpůsobení pracovní doby chodu rodiny / potřebám zaměstnavatele
- Možná kombinace s jinými profesemi

Nástrahy a výzvy

- Intenzivnější pracovní zátěž po určité období (může ovlivnit výkon)
- Vyšší nároky na manažera/rodiny
- Nevstřícnost kolegů v případě, že nejsou dostatečně informováni (nevidí zvýšený počet hodin v době, kdy oni sami nejsou na pracovišti).

Jednání se zaměstnavatelem (Junová, s. 31-36)



České specifikum – „pasivní nespokojenost“ (Junová, s. 31-36)

PASIVNÍ	AKTIVNÍ
<ul style="list-style-type: none"> ● Čeká na nabídku ● Nepřebírá odpovědnost za svou situaci ● Často přesně nedefinuje ani nekomunikuje, co chce <ul style="list-style-type: none"> ● Ale když to nedostane, cítí se jako oběť ● Ví, co nechce (protireakce) ● Častým projevem je kritizování situace ● Nesnaží se pochopit „druhou stranu“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Přebírá odpovědnost za sebe sama, necítí se jako oběť ● Zaměřuje se více na pozitivní aspekty, nikoliv na negativní (tak často nekritizuje ostatní, nestěžuje si na špatné podmínky) ● Ví, co chce <ul style="list-style-type: none"> ● Rozhlédne se, zda už existuje nabídka ● Pokud ne, je připraven/a si pro to vytvořit podmínky ● Umí asertivně komunikovat své potřeby ● Vnímá argumenty druhé strany a je schopen/a se přizpůsobit

Jednání se zaměstnavatelem - příprava

Pokud jste si ujasnili svůj záměr, můžete se na jednání začít připravovat a zvýšit tak svou vyjednávací pozici:

- Zjistit, co je ve vaší organizaci možné, jaká je míra ochoty
- Pojmenovat si své cíle
- Pojmenovat si své obavy a pozitivně je přeformulovat
- **Pojmenovat to, co můžete nabídnout vy (kvalita práce, flexibilita atd.)**
- Zkusit odhadnout předem:
 - Zjevné i skryté důvody
 - Obavy
 - Překážky
- Informace, příklady dobré praxe
 - www.pracenadalku.cz / [peoplecomm](http://peoplecomm.cz) / svoboda v práci atd...
 - Přidaná hodnota řešení i vás samotných
- Naslouchat a pochopit druhou stranu
- Naladit se na komunikační styl druhé strany
- **Hledat řešení „výhra – výhra“**

Jednání se zaměstnavatelem – když se nedaří

Naslouchat, snaha pochopit druhou stranu (zaměstnavatele)

Zkouška na dobu „určitou“

Nejde jednat na jiné úrovni? (vyšší?)

Odložit na později (a mezitím se snažit extra dobře pracovat)

Změna práce?

Jaký typ obživy si zvolit? (zaměstnání, podnikání,...)

NA ZAČÁTKU CESTY JE TŘEBA SI ODPOVĚDĚT:

Jaký je můj cíl?

Jaká je moje životní filozofie?

Jaké jsou mé současné možnosti?

Základní hodnoty

Čas
Peníze
Rodina
Přátelé
Zdraví

Cílem je určitá rovnováha a zároveň preference určitých hodnot nad druhými. Např. čas versus peníze (často nejde skloubit)

Běžný model života....

AŽ tak

Za dvacet let tě budou víc mrzet věci,
které jsi neudělal,
než věci,
které jsi udělal.

–Mark Twain–

Možnosti uplatnění

1. Zaměstnanec

Směna vlastního času
za peníze

**Práce v systému
někoho
– dané podmínky**

[Jobs.cz](#) > [Poradna](#) > [Články](#) > 74 % zaměstnanců běžně pracuje přesčas

74 % zaměstnanců běžně pracuje přesčas

Bezmála tři čtvrtiny lidí běžně tráví ve svém zaměstnání více času, než mají uvedeno v pracovní smlouvě. Čtvrtina tuzemských firem považuje práci přesčas za standard a počítá s tím již v základních mzdách. To jsou hlavní výsledky říjnového průzkumu Jobs.cz mezi zaměstnanci a zaměstnavateli.

- + nemám zodpovědnost
- + práce od do, ale bez možnosti volby od do
- + i - sociální kontakty

Pro určitý typ lidí jediný možný model

Možnosti uplatnění

1. Zaměstnanec

Směna vlastního času
za peníze

**Práce v systému
někoho**
– dané podmínky

2. Podnikatel – ŽL

Směna vlastního času
za peníze

**Práce ve vlastním
systému**
– vytvářím podmínky

- + Možnost vydělávat více
- + Možnost ovlivnit čas – do jisté míry
- Výdělky omezené časem, schopnostmi
- Nepracuju – nemám
- V některých případech zůstává jen pocit volnosti (dle typu podnikání)

Možnosti uplatnění

2. Podnikatel – ŽL

Směna vlastního času
za peníze

**Práce ve vlastním
systému**
– vytvářím podmínky

3. Majitel firmy/systému

Vytváří/vlastní/má
kontrolu nad
systémem

**Využívá času jiných,
ale umožňuje uplatnění pro
ty, kteří v daný moment
nejsou schopni být 3**

- + potenciál vysokých výdělků
- možné problémy s časem
- často velká rizika
(úvěry, zaměstnanci, ...)

Možnosti uplatnění

<p>1. <u>Zaměstnanec</u> Směna vlastního času za peníze</p> <p>Práce v systému někoho – dané podmínky</p>	<p>3. <u>Majitel firmy</u> Vytváří – vlastní – má kontrolu nad systémem</p> <p>Využívá času jiných</p>
<p>2. <u>Podnikatel – ŽL</u> Směna vlastního času za peníze</p> <p>Práce ve vlastním systému – vytvářím podmínky</p>	<p>4. <u>Investor</u> Vlastní peníze</p> <p>Investují peníze, které přináší další peníze - získávají čas</p>

Mít na paměti, že brzy budu mrtvý, pro mě bylo nejdůležitějším pomocníkem během velkých životních rozhodnutí. Protože skoro vše - všechna vnější očekávání, veškerá pýcha, všechnen strach z ostudy a neúspěchu - tyto věci tváří v tvář smrti jednoduše odpadnou, a zůstane jen to, co je opravdu důležité. Mít na paměti že umřete je nejlepší způsob, jak se vyhnout pasti dojmu, že máte co ztratit. Už teď jste nazí. Není důvod nejt za svým srdcem.

Váš čas je omezen, tak jím neplývejte na žití cizích životů. Nenechte se uvěznit dogmaty - což znamená žít s tím, co vymysleli jiní lidé. Nenechte šum názorů druhých lidí přehlušit váš vlastní vnitřní hlas. A hlavně, mějte odvahu následovat své srdce a intuici. Oni ví, čím se opravdu chcete stát. Vše ostatní je podružné.

Steve Jobs

Kombinace úvazků a možností jako cesta

Práce na částečný úvazek + OSVČ

Brigáda + OSVČ

OSVČ + Investování přebytků (např. otevřené podílové fondy)

...

JISTOTA + kousek rizika (ale zároveň i možností)

Nenahraditelnost (viz předchozí přednášky).

Děkuji za pozornost