

CZ.1.07/2.2.00/28.0138

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

Charakteristika studijního předmětu dle nařízení vedení FF UP				
Název studijního předmětu	<i>Work-life balance</i>			
Typ předmětu	<i>volitelný</i>		doporučený ročník / semestr	2. (Mgr) / ZS
Rozsah studijního předmětu (kolik hodin přednášek, seminářů, cvičení)	0+2+0	hod. za týden	2	kreditů 3
Jiný způsob vyjádření rozsahu				
Způsob zakončení	<i>zápočet</i>		Forma výuky	<i>seminář</i>
<b>Cíle předmětu (česky/anglicky)</b>				
<p>Sladování pracovního a osobního života ke spokojenosti všech zúčastněných je nikdy nekončícím procesem – Co vyhovuje nezadanému jedinci, již nemusí vyhovovat páru či rodině s malými dětmi; Co lze lehce aplikovat v malé firmě, může být obtížné ve velké korporaci; Co funguje u určitých lidí, nefunguje u jiných. Cílem předmětu je poukázat na možnosti, jak je možné sladovat osobní a pracovní život skrze změny společenské (např. změny v legislativě, změna stereotypů), firemní (např. zavedení flexibilních úvazků) či osobní (např. zvýšením efektivity při zkrácení času na práci, duševní hygiena). Výzkumy ukazují, že sladování je přínosné nejen pro pracujícího člověka, ale i pro jeho/její okolí (rodinu, přátele) a často se projeví i ekonomicky ve vyšší efektivitě a zisku.</p>				
<b>Předpoklady (např. splnění jiného předmětu) (česky/anglicky)</b>				
Bez vstupních předpokladů. Pracovní zkušenost výhodou.				
<b>Obsah (česky/anglicky)</b>				
Předmět je zaměřen na tyto okruhy:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rovnováha, sladování, integrace, smysl, svoboda, harmonie... v osobním a pracovním životě. Nová vlastnost v nové době? Přeceňovaná dovednost? Péče o duši i tělo.</li> <li>• Specifika různých typů práce a jejich vlivu na náš život v různých životních etapách (např. být zaměstnancem; zaměstnavatelem; pracovat „na sebe“; práce od-do; flexibilní pracovní doba; práce během rodičovské dovolené; sendvičová generace)</li> <li>• Na jakou práci se hodíme? Existuje pouze jedna vhodná práce/kariéra? V čem jsme dobří a jak na to přijít? Specializace nebo „všeumělství“? Svoboda nebo/a peníze?</li> <li>• Jistota a nejistota v práci.</li> <li>• Efektivita v osobním i pracovním životě.</li> </ul>				
Tento předmět vznikl díky projektu CZ.1.07/2.2.00/28.0138 Modularizace manažerského a psychologického vzdělávání na Univerzitě Palackého v Olomouci cestou inovace a propojení ekonomických a psychologických studijních programů.				
<b>Požadavky (podmínky splnění kurzu) (česky - podrobně/anglicky - stručně)</b>				

CZ.1.07/2.2.00/28.0138

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

Docházka (max. 2 x 1,5 hodiny absence)

Domácí příprava na hodiny (např. četba)

Vypracování kazuistiky.

### Literatura (Základní, Rozšiřující, Doporučená)

#### Základní:

- Junová, B. (2012). *Čas pro změnu. ...k rovnováze práce a soukromí*. E-book stažený z: <http://www.pracenadalku.cz/portals/0/ebook/cas-pro-zmenu-pdf.pdf>
- Hodgkinson, T. (2011). *Jak být volný*. Brno: Jota.
- Babauta, L. (2010). *Zen a hotovo*. Brno: Jan Melvil.

#### Rozšiřující:

- Fried, J., & Heinemeier, D. H. (2010). *Restart*. Brno: Jan Melvil.
- Assländer, F., & Grün, A. (2010). *Time management jako duchovní úkol*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Ferris, T. (2010). *Čtyřhodinový pracovní týden*. Brno: Jan Melvil.
- Rydvalová, R., & Junová, B. (2011). *Jak sladit práci a rodinu ... a nezapomenout na sebe*. Praha: Grada.
- <http://www.peoplecomm.cz/>
- <http://www.mitvsehotovo.cz/>
- <http://zenhabits.net/> nebo <http://zenhabits.cz/>
- <http://www.vtpup.cz/o-nas/zapojeni-do-projektu/po-studiu.html>
- [www.pracenadalku.cz](http://www.pracenadalku.cz)

#### Doporučená:

- Arden, P. (2006). *Whatever You Think, Think the Opposite*. Penguin Putnam.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Dyer, W. (2004). *The Power of Intention*. Carlsbad, CA: Hay House.

### Časová náročnost jednotlivých aktivit

Položky: 75 (celkem)

Účast na výuce: 24h

Domácí příprava: 20 h

Příprava na (zápočet): 20 h

Samostudium: 11 h

### Získané způsobilosti (česky/anglicky)

- Porozumí možnostem, jak je možné sladovat pracovní a osobní život – změnami na osobní úrovni i systémovými změnami.
- S využitím získaných znalostí je schopen samostatně a tvůrčím způsobem řešit dilemata a



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

CZ.1.07/2.2.00/28.0138

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

etické otázky v této oblasti.

- Je schopen navrhnout systémové změny vedoucí k lepší kvalitě života pracovníků organizace.

#### **Vyučovací metody**

*Demonstrace*

*Dialogická*

*Projekce*

*Přednášení*

#### **Hodnotící metody**

*Analýza výkonu studenta*

*Rozhovor*