

# MENTAL HEALTH MONTH *Look Around & Look Within*



## Obsah

- Data o duševním zdraví v ČR
- Nejčastější bariéry péče o zdraví zaměstnanců
- Pracovní prostor pohledem psychologie a emocí
- Pracovní stůl optikou 5 smyslů
- Psychologické bezpečí týmu
- Zdravý a zábavný pohyb venku
- 31 malých věcí pro větší mentální pohodu

# Zanedbaná péče o duševní zdraví

Pořádně drahá záležitost

## Každý 3. Čech

vykazuje symptomy spojené se zhoršeným duševním zdravím.

**Až 70 %**

z nich nevyhledá odbornou pomoc.

**Za poslední 2 roky dramaticky vzrostlo přetěžování lidí v zaměstnání.**

**51 %**

zaměstnanců se setkalo s přemírou práce

**40 %**

pracují více, ale nikdo to neocení

**30 %**

vyšší objem práce, vedlo to zhroucení

**27 %**

nerespektování volného času

zdroj: LMC, jobsIndex 9/2022

## Vyčíslitelné náklady

- náklady na lékařskou péči
- absenteismus
- presenteismus
- náklady na nábor
- náklady na zaškolení

## Nevyčíslitelné náklady

- ztráta talentů
- narušení týmové dynamiky
- vyšší míra konfliktů
- zvýšená zátěž kolegů
- snížená kreativita a inovace
- snížení angažovanosti
- zhoršené strategické rozhodování
- dopad na firemní image

**1 bilion €**  
ročně

stojí odhadem světovou ekonomiku ztráta produktivity spojená s depresemi a úzkostí.

WHO Mental Health and Economic Productivity Study, 2016

# NEJČASTĚJŠÍ BARIÉRY

při zavádění péče o duševní zdraví  
zaměstnanců



# Nejčastější BARIÉRY

## při zavádění péče o duševní zdraví zaměstnanců

Je ok nebýt ok. Přitom řešit psychiku v práci se pořád ještě moc nenosí. Pokud se s některou překážkou setkáváte i vy, vězte, že v tom nejste sami.

### Tabu a předsudky vůči péči o psychiku v práci

**Nedůvěra a nezapojení managementu**

"Tohle bylo v prioritách loni, to už jsme vyřešili."

**Nedostatečné znalosti a zkušenosti**

"S tím mě majitel tak akorát vyhodí."

**Slabé psychologické bezpečí**

"Jsem šéf, nemůžu ukázat svou slabost."

**Stigma a diskriminace**

"To určitě. Budu vypadat jak blázen a hned mám padáka."

**Nedostatečné zdroje  
Nedostatečné nebo nevhodné nástroje**

"Bude to drahé a lidi to nebudou používat."

**Neinformovanost  
Nekomunikace**

"Kdo by chtěl v práci řešit psychiku, to je moc osobní."

"Já ani nevím, jestli nějaké možnosti v práci máme. Spíš asi ne."

**Nedostatečná zpětná vazba a hodnocení  
Nespolupráce napříč firmou**

"Proč bych to měla řešit? U nás jsou všichni v pohodě."

# Nejčastější BARIÉRY

## Jak začít s jejich odbouráním

Emocím se v práci nevyhnete. Normalizujte, že vás zajímá, jak se lidé cítí a co kromě práce v životě řeší.



## Základní kroky s péčí o duševní zdraví v práci

### Mějte po ruce data

- firemní průzkumy (pravidelné, opakované, různé formy)
- důvěryhodné české i mezinárodní výzkumy a studie
- vyčíslujte dopady konkrétně ve vaší firmě

### Rozvíjejte zdravou firemní kulturu

- iniciujte konverzaci o duševním zdraví a normalizujte ji
- jděte příkladem, sdílejte i vlastní zkušenosti
- manažeři, berte si dovolenou a dny volna
- zkráťte meetingy a dopřejte lidem pauzy
- respektujte osobní život zaměstnanců

### Pečujte o týmy

- dbejte na pravidelnou zpětnou vazbu - osobní i anonymním dotazníkem
- zaveďte pravidelnou týmovou retrospektivu
- při hodnocení proberte nejen výkon, ale i vztahy, úroveň energie, spokojenost apod.

### Nabídněte svým lidem víc než jedinou možnost

- cíleně vzdělávejte manažery a teamleadery
- využijte různé formáty, způsoby a témata
- berte v potaz kulturní rozdíly
- nabídněte užitečné nástroje (online terapie, kurzy, techniky)

# PRACOVNÍ PROSTOR POHLEDEM PSYCHOLOGIE & EMOCÍ

Všechno se vším souvisí



# PRACOVNÍ PROSTOR POHLEDEM PSYCHOLOGIE & EMOCÍ

## Všechno se vším souvisí

Na pracoviště se můžeme dívat jako na místo, kde se setkávají: Potřeba **bezpečí**, potřeba **udržovat a rozvíjet zdravé vztahy** a **fyzické místo**, které ovlivňuje, jak se nám pracuje.



### BEZPEČÍ: Naplnit základní lidskou potřebu

Jen na pracovišti, které člověk zná, naučil se v něm pohybovat a kde ho nic moc nepříjemného nepřekvapí, může jako zaměstnanec zažívat a projevovat:

- jistota,
- vstřícnost,
- podpora,
- úleva,
- ztišení,
- zájem,
- zvědavost,
- tolerance,
- ujištění,
- porozumění,
- vztahy,
- komunita,
- pochopení,
- nápomoc,
- růstové myšlení
- a další...

### PRACOVNÍ VZTAHY:

#### Co s tím má společného zasedačka?

Vybavte si vaše kanceláře, zasedačky, kuchyňky. Tedy místa, jejichž vzhled a uspořádání zpravidla můžete alespoň trochu ovlivnit (narozdíl např. od výrobních hal nebo laboratoří).

### FYZICKÉ PROSTŘEDÍ A EMOCE

Cílem následujících otázek není zkoušet vás z ergonomie, ani poukázat na vše, co by mohlo být lepší. Primárně jde o to uvědomit si, že i kancelář jako fyzické místo může mít vliv na komunikaci mezi kolegy.



## KLÍČOVÉ OTÁZKY

Jak se u vás v práci (fyzickém pracovišti) projevuje podpora...?

1. Sounáležitosti s firmou a lidmi v ní?
2. Spolupráce mezi lidmi?
3. Osobitosti každého zaměstnance?
4. Jiného názoru?
5. Konstruktivní kritiky?
6. Inkluze?

Jak uspořádání vašeho pracoviště podporuje...?

- Klid na soustředěnou práci?
- Týmové tvoření a komunikaci?
- Kreativní práci?
- Klid a soukromí na komunikaci s klientem a dodavateli?
- Dostatek soukromí k přátelským konverzacím a oficiálním one-to-one setkáním?
- Spolupráci mezi lidmi/odděleními?
- Fyzický odpočinek?
- Fyzický pohyb?
- Klid a místo na jídlo a občerstvení?
- A co estetika?

Co malého můžete na vzhledu a prostředí pracovišti zlepšit, bez ohledu na své kompetence?

# PRACOVNÍ PROSTOR POHLEDEM EMOCÍ & PSYCHOLOGIE

## Inspirujte se v nejkrásnějších kancelářích Česka

Projděte si kanceláře, které byly oceněny jako nejkrásnější kanceláře v Česku. **Berte je jako inspiraci.** Netvrdíme, že v rodinných nebo ne tak moderních kancelářích se nemůže lidem dobře pracovat. Jak jsme si ale řekli, i fyzické prostředí se významně podílí na pocitu psychologického bezpečí.



[Na návštěvě v LMC,  
u klienta Soulmio](#)

### INSPIRACE Z DALŠÍCH ČESKÝCH KANCELÁŘÍ

- [Kanceláře roku 2022](#)
- [Kanceláře roku 2021](#)
- [Kanceláře roku 2020](#)



## POPŘEMÝŠLEJTE

1. Které prvky z nich byste mohli zakomponovat do svých kanceláří?
2. V čem vás právě ony zaujaly?
3. Jak konkrétně je můžete přenést na vaše pracoviště?
4. Jak byste mohli na pracoviště vnést více pocitu bezpečného a příjemného domova?
5. Jak byste mohli umožnit zaměstnancům, aby si takový pocit vytvořili sami?



# PRACOVNÍ STŮL OPTIKOU 5 SMYSLŮ

Příjemný pro oči, prospěšný pro mysl



# PRACOVNÍ STŮL OPTIKOU 5 SMYSLŮ

## Příjemný pro oči, prospěšný pro mysl

I psychologové pracují se smysly a tělem, aby klientům pomohli navodit uvolnění, soustředění, setřást stres nebo uklidnit intenzivní vztek, smutek nebo jinou intenzivní emoci.

Zapojte v práci všechny smysly i vy a všimněte si, jak to ovlivňuje váš pocit z práce.



### At' je na co se dívat

#### Uklid'te si

Viditelný nepořádek vás může rušit a na mentální pohodě vám nepřidá. Uklid'te si hlavně pracovní stůl a prostor, který z něj vidíte.

#### Rozsvi'te si

Přirozené světlo vás udrží cílé a produktivní. Zvažte, zda si nepořídít žárovku, která umí přepínat mezi denním (modrým) a večerním (žlutým) světlem. V pochmurných a krátkých dnech budete díky tomu produktivnější a méně unavení.



### Pohněte se

#### Zkuste pravidlo 30:60

30 minut pracujte. Pak se aspoň 60 s hýbejte.

- Postavte se, protáhněte, udělejte malé kroužky hlavou.
- Udělejte 10 dřepů.
- Pomalu rolujte hlavu a pak záda, obratel po obratli, do předklonu. Pak zase pomalu rolujte nahoru.
- Natáhněte paže před sebe a 30x rychle zmáčkněte ruce v pěst a zase dlaň povolte.



### Zvuky pro větší produktivitu

#### Místo hluku přírodu

Zkuste si k práci místo rádia pustit ptačí zpěv a uvidíte, co to udělá s vaší prací.

- Zaposlouchejte se do ptačího zpěvu
- Nalad'te si oceán



### At' je vám práce po chuti

#### Vnímejte, co jíte a pijete

Až budete příště pít kávu nebo si dávat oběd, věnujte jejich chuti náležitou pozornost:

- Jakou chuť rozeznáváte?
- Co vám připomíná?

Když budete chtít, můžete do zkoumání jídla zapojit i další smysly:

- Jak jídlo vypadá?
- Jakou má barvu?
- Jak voní?
- Jak zní, když je koušete?
- Jakou má strukturu a teplotu?



### Závan čerstvého vzduchu

#### At' se vám dobře dýchá

Nakrmte mozek kyslíkem, at' je čilý a posílá vám dobré nápady. Pravidelně větrejte, nebo si poříd'te čističku vzduchu.

# TECHNIKA 5-4-3-2-1

## Pro lepší soustředění a zvládnutí úzkosti

Když vám jede hlava naplno. Nebo když máte před důležitou prezentací.

Nejdříve si na chvíli **uvědomte svůj dech. Stačí několik hlubokých nádechů a výdechů.** Vaše tělo se vrátí zpět do přítomnosti a vše se zpomalí. Poté si uvědomte své okolí.



### Rozhlédněte se a najděte 5 věcí, které vidíte

Pozorujte je, všimněte si jejich struktury, velikosti, tvaru. Věnujte čas tomu, abyste se skutečně dívali a uvědomili si, co vidíte.



### Uvědomte si 4 věci, kterých se můžete dotknout

Rolák kolem krku. Tvrdost židle, na které sedíte. Pokud chcete, věnujte chvíli dotýkání se těchto věcí.



### Všimněte si 2 věci, které cítíte

Pokud se vám zpočátku zdá, že nic necítíte, zkuste vnímat jemnou vůni vzduchu kolem sebe nebo svého oblečení.



### Uvědomte si 3 věci, které slyšíte

Neposuzujte je, jen poslouchajte. Hlasy ve vedlejší místnosti. Hučení myčky nádobí. Štěkot psa. Vnímejte i prázdno mezi zvuky.



### Uvědomte si 1 věc, kterou teď cítíte v ústech

Možná přetrvávající náznak kávy nebo džusu na jazyku?

# PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČÍ TÝMU

Proč je podezřelé, když všichni souhlasí



# PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČÍ TÝMU

## Proč je podezřelé, když všichni souhlasí



### Psychologické bezpečí

Víra, že nebudu potrestaný nebo ponížený za to, že jsem vyjádřil své myšlenky, otázky, pochybnosti nebo uznal svou chybu.

*Amy Edmondson,*

*profesorka leadershipu a managementu na Harvard Business School*



## 7 SIGNÁLŮ NÍZKÉHO PSYCHOLOGICKÉHO BEZPEČÍ

1. Zaměstnanci na poradách a týmových setkáních **nekladou mnoho otázek**.
2. **Každý si musí poradit sám**. V týmu není zvykem žádat ostatní o pomoc.
3. **Zaměstnanci skrývají své chyby** a obviňují jiné, když se na jejich chyby přijde.
4. **Zpětná vazba se neposkytuje ani nevyžaduje**.
5. V týmu **neexistují téměř žádné neshody** nebo rozdílné názory.
6. **Tým se vyhýbá složitým rozhovorům** a problematickým tématům.
7. **Členové týmu si vzájemně konkurují**.

## Co když psychologické bezpečí chybí?

Týmy s nízkým psychologickým bezpečím se potýkají s **nedostatkem zdravé pozornosti manažera**. Z chyb se při hodnocení výkonu často stává hlavní diskutované téma.

Běžně se v nich **nerespektují hranice mezi pracovním a osobním životem**. Zaměstnanci firem, kde taková kultura převládá, také často zažívají úzkosti.

Jejich **nadřazení vyhoření často vnímají jako nedostatek pracovní morálky**, ne jako vážnou zdravotní záležitost, ke které firma významně přispěla.

# PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČÍ TÝMU

## Jaký vliv má na výkon?

### Jak psychologické bezpečí ovlivňuje výkon

Nejde jen o přátelskou atmosféru a city členů týmu. Psychologické bezpečí přímo souvisí s výkonem, ochotou brát na sebe zodpovědnost a motivací.



## KLÍČOVÉ OTÁZKY PRO MANAŽERY

### Podívejte se na diagram.

- Kam umístíte svůj tým, když budete zcela upřímní?
- Nakolik se váš osobní pohled liší od toho, který byste byli ochotní sdílet se svým týmem nebo manažerem veřejně?

### Jaký máte postoj k chybám?

- Svým vlastním.
- Chybám, které dělají kolegové.
- Chybám, které dělá manažer.
- Jaký postoj k chybám vyznává firma

### Vybavte si meeting, při kterém jste nesouhlasili s názorem skupiny.

- Jak jste svůj nesouhlas vyjádřili?
- Jaká byla reakce kolegů a manažera?
- Příště, co byste potřebovali, abyste mohli svůj názor vyjádřit bez obav?

### Orientační test

Tápete pořád v tom, o čem je psychologické bezpečí? Vyplňte si orientační test.

[PŘEJÍT NA TEST](#)



# PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČÍ TÝMU

## Jak začít s jeho kultivací?

V průběhu dvou týdnů podnikněte následující 4 kroky:

### 1 Zapojte *check-in* na každé schůzce

Pozvěte členy týmu k zamyšlení a zodpovězení otázek:

- Jak se mám právě teď?
- Čeho si všímáme na sobě, ostatních?
- Čeho si všímám na projektu atd.?



### 2 Normalizujte neúspěch

- Podělte se se svým týmem o selhání, které se vám stalo a co jste se z něj naučili.
- Pozvěte ostatní, aby udělali totéž.

### 3 Otevřete dialog o tématech, která jsou důležitá pro váš tým

Držte se se základních principů budování psychologického bezpečí:

- Konverzace, do které je každý zapojen
- Generativní naslouchání (měnící slova na činy)
  - Začněte dobrou otázkou
  - Věnujte 1 minutu ticha osobnímu zamyšlení
  - Nechte všechny mluvit stejně dlouho
- Mluvte ze srdce
- Plně věnujte pozornost
- Nepřerušujte

### 4 Uspořádejte večírek ocenění

- Střídejte se na „horké“ židli.
- Sdílejte ocenění a vděčnost, např. za zapojení do předchozích projektů, na kterých jste spolupracovali nebo za charakteristiky, které lidí dělají skvělými týmovými hráči.

# ZDRAVÝ A ZÁBAVNÝ POHYB VENKU

Vyměňte židli za procházku





# ZDRAVÝ A ZÁBAVNÝ POBYT VENKU

## Vyměňte židli za procházku

Bylo vědecky prokázáno, že právě kontakt s přírodou příznivě ovlivňuje náš psychický stav. I proto vznikají například tzv. lesní terapie. Nemusíme ale hned do lesa, stačí i procházka po parku nebo po nejbližší louce.

- Pravidelný pohyb venku je snadno dostupný. Pro dlouhodobý efekt se stačí hýbat pravidelně i v menších časových úsecích.
- Díky pohybu dostáváme z těla průběžně napětí, které se v průběhu dne pod vlivem stresu nahromadilo.
- Pohyb podporuje lepší spánek a celkovou regeneraci.
- Změnou uzavřeného prostředí za otevřený prostor dostáváme okamžitě zcela jiné podněty. Působení čerstvého vzduchu pomáhá změnit stav zúženého vědomí, který stres přináší.



## POHYB VENKU SNIŽUJE DOPAD TOXICKÉHO STRESU

### TOXICKÝ STRES:

- oslabuje imunitu
- zhoršuje schopnost pracovat  
snižuje schopnost utvářet dobré vztahy
- tlumí prožívání radosti

### REAKCE TĚLA NA TOXICKÝ STRES

- bolesti zad
- přejídání, nechutenství  
narušený spánek
- zažívací a dýchací obtíže  
chronická onemocnění

### MYŠLENKY DOPROVÁZEJÍCÍ TOXICKÝ STRES

- nestíhám, nezvládám
- co si druzí pomyslí
- jsem k ničemu
- nevím, jak dál
- jsem na všechno sám/a

### POHYB VENKU POMÁHÁ

- snížit pocit izolace
- potlačit pocit frustrace
- tlumit negativní myšlenky  
ventilovat tělesné napětí  
budovat pevné zdraví  
předcházet úzkosti a depresi

### JAKÝ POHYB ZVOLIT ?

- takový, který vás baví
- přiměřený aktuální kondici  
zaměřený na celé tělo
- dostupný 2 – 3 x týdně  
samostatně, v týmu, dle potřeby mimo smog, inverzi

### KLÍČOVÉ OTÁZKY

- Jak byste mohli do svého pracovního dne zařadit více pobytu venku?
- Jak byste mohli k pohybu/ pobytu venku motivovat své zaměstnance?
- Jakou podporu byste jim mohli poskytnout, aby trávili více času venku?
- Jak byste mohli kus přírody přenést do své kanceláře?
- Jak byste se mohli přirozený pohyb přenést do kanceláře?

# ZDRAVÝ A ZÁBAVNÝ POBYT VENKU

## Jak to máte vy?

### CVIČENÍ: Vy a pohyb venku

Doplňte následující věty a neváhejte napsat první věc, která vás napadne. Nejsou správné nebo špatné odpovědi.

- Pohyb venku má smysl jen tehdy, když...
- Nejradši jsem, když můžu venku...
- Když jsem byl/a dítě, trávili jsme s rodiči čas venku zejména...
- Nejvíce mi v pohybu venku brání...
- Abych mohl/a více času trávit pohybem venku, potřeboval/a bych...
- Když si neudělám čas na sport a pohyb venku, tak...
- Sport obecně mi přináší hlavně...
- Nejvíce mě na sportu venku štve...
- Nejvíce mě na sportu venku baví...
- Abych u nějakého sportu zůstal/a, pomáhá mi nejvíce...
- Když nesportuji, tak...
- Když sportuji venku...
- Když sportuji venku sám, tak...
- Nejradši venku sportuji s...



Právě jste si vyzkoušeli techniku, kterou někdy používají psychologové jako součást psychodiagnostického vyšetření. **Technika nedokončených vět** může cílit na nejrůznější témata.

Cílem této techniky je zkusit odhalit individuální přání, potřeby a vnitřní nastavení. Odhalení a pojmenování potřeb a přání usnadňuje jejich naplnění - víme lépe, na co se zaměřit a co je pro nás naopak tzv. slepou uličkou.

### CVIČENÍ: Když s pohybem venku nejste kamarádi

Pokud jste dosud pohyb venku neměli příliš v oblibě, odpovězte si na následující otázky. Třeba zjistíte, co vám může pomoci pohyb venku vnímat pozitivněji.

- Jaký sport venku byste chtěli vyzkoušet?
- Jaké je vaše oblíbené místo v přírodě a dlouho jste tam nebyli?
- Kdybyste měl/a měsíc dovolené navíc, čím byste ho trávil/trávila?
- Kdybyste dostal/a jako dárek od svých příbuzných osobního trenéra na půl roku, co byste od něj očekával/a? Co by měl dělat, abyste s ním byl/a spokojen/a?

# 31 MALÝCH VĚCÍ PRO VĚTŠÍ MENTÁLNÍ POHODU

**Kterou vyzkoušíte jako první?**

*Může to vypadat jako seznam obyčejných rad, které už znáte. Kolik z nich jste ale už aspoň vyzkoušeli, pokud ne rovnou zavedli do svého života?*



# 31 MALÝCH VĚCÍ

## pro větší mentální pohodu

- 1 Vyzkoušejte pravidlo 30-60. 30 min pracujete, alespoň 60 s se hýbete, protahujete nebo aspoň vstanete od počítače.
- 2 Pokud to jde, pracujte alespoň chvíli ve stoje, v dřepu, na zemi se skříženými nohami, v sedu na patách apod.

**3** *Ulevte očím a spočítejte všechny zelené předměty, které vidíte kolem sebe.*

- 4 Poznačte si do kalendáře pevný čas na oběd.
- 5 Vytipujte si schůzky, které můžete absolvovat za chůze venku. Osobní, i ty na dálku.



- 6 Nemáte čas? Zpomalte. Zavřete oči a soustředte se na 10 nádechů a výdechů.
- 7 Dejte si do kalendáře pevnou zarážku s připomínkou, že odcházíte z práce.

**8** *Domluvte si preventivní lékařskou prohlídku.*

- 9 Pravidelně větrejte nebo si poříďte čističku vzduchu. Jen okysličený mozek může podávat dobrý výkon.
- 10 Přineste kolegům něco dobrého na zub.

- 11 Uklidte si pracovní místo. Pozor ale na nutkání uklidit rovnou celý byt nebo dům.
- 12 Co vidíte, když zvednete oči od monitoru? Pořídte si jednu příjemnou věc, která vám při práci zvedne náladu.
- 13 Posviťte si na práci. Pracujte blízko okna a poříďte si žárovku, se kterou si můžete nastavit denní (modré) a podvečerní (žluté) světlo.
- 14 Vyhradte si v kalendáři pevný čas na soustředěnou práci. Je stejně důležitá jako schůzky s kolegy nebo pravidelné jídlo.

**15** *Přivoňte si k citrónu a rozmarýnu. Výzkumy prokázaly, že jejich vůně zvyšuje produktivitu a koncentraci.*



- 16 Pochvalte kolegy. Za přístup k práci, dobrou náladu nebo hezké šaty.
- 17 Místo výtahu dejte přednost schodům. Místo dojezdu až do kanceláře vystupte o zastávku dříve.
- 18 Chodte spát v pravidelnou dobu. Usínejte ideálně před půlnocí.
- 19 Pravidlo 2 minut. Co stihnete udělat do 2 minut, udělejte rovnou. Zbytek počká, až se nebudete věnovat soustředěné práci nebo kolegům.
- 20 Pořídte si sluchátka bránící hluku. Nebo si do sluchátek pusťte bílý šum, který vám pomůže zamaskovat nežádoucí hluk (např. rozhovor kolegů).
- 21 Noste mobil v tašce, ne v kapse. Zabráníte tak nutkání neustále ho držet v ruce.



22

*Pojmenujte, co právě teď: Vidíte. Slyšíte. Cítíte. Jakou chuť máte v ústech. Vnímáte rukama, chodidly, tělem.*



- 23 Zapojte se do charity. Organizované zaměstnavatelem, nebo té, kterou si vyberete sami.
- 24 Iniciujte snídani nebo podvečerní pivo s kolegy.

25

*Zkuste popracovní a digitální detox. Po příchodu domů odložte mobil ze svého dosahu. A pokud můžete, vyzvedněte si jej až ráno.*

- 26 Pracujete z domova? Po skončení práce jděte ven. I kdyby to mělo být jen na 15 minut.
- 27 Potřebujete oživit pozornost? Místo kávy si umyjte ruce nebo opláchněte obličej studenou vodou.

- 28 Vypněte si notifikace o přichozích e-mailech, nebo úkolech z projektových nástrojů.
- 29 Před spaním si napište nebo uvědomte 3 věci, které se vám přes den povedly nebo vám udělaly radost.
- 30 Odložte nutkání odpovědět hned. Při práci na dálku si zprávu přečtete, ale odpovězte až za chvíli. Lépe promyslete odpověď a udržte na uzdě nechtěné emoce.
- 31 Vstaňte a uvařte si dobrý čaj nebo kávu. Vnímejte, jak voní. Jaký zvuk vydává kávovar nebo konvice na vodu. Jaké je to držet v dlaních teplý hrnek. Jak chutná první doušek.



# Soulmio

## Líbí se vám, co děláme?

Podporujte s námi duševní pohodu svých zaměstnanců, zlepšete pozitivní firemní kulturu a produktivitu svých týmů.



- **Roční online program péče o duševní zdraví ve firmách** Pro startupy, střední firmy i korporáty. Od online terapií až po vzdělávání.
- **Webináře** 60 až 90 min na téma, které zaměstnance zajímá
- **Den duševního zdraví** Den plný workshopů s psychologem a koučem u vás ve firmě.
- **Měsíční téma** Články, webinář a praktická cvičení z psychologie a wellbeingu.
- **Byznys koučink** Pro manažery a talenty.
- **Edukace HR a manažerů** Poradenství v oblasti organizační psychologie a osobního rozvoje.