



^ Jaké jsou trendy HR letošního roku?



^ Pracovní doba ve Španělsku

5 otázek, na které hledáme v TOMTO čísle ODPOVĚDI



^ Jak posilovat značku zaměstnavatele?



^ Jaká je pozice zaměstnavatelů?



^ Jak nastavit mzdovou politiku?

Ze zákulisí

Které téma HR profesionály nejvíce zaujme? Zákonník práce? Řízení výkonu? Trendy v náboru? Samá voda. Když si o tom povídáme s jinými, kteří se v oboru delší dobu pohybují, shodujeme se: největší zájem a návštěvnost vzbudí témata spojená s prevencí stresu a syndromu vyhoření.

Ač je prevence stresu skloňovaná na mnoha místech, píšou se o ní tisíce knih, nenačili jsme se s ní doopravdy ještě v našich firmách a ani našich životech pracovat. Podle statistik také syndromem vyhoření projde někdy během života větší část z nás. Pro společnosti znamenají zaměstnanci žijící v permanentním stresu velké finanční náklady a ztráty.

Poučky nabádající nás k tomu, abychom pracovali méně a dýchali hlouběji, znějí sice logicky, ale málokdy pomáhají. Ve stresu může být člověk, který pracuje

relativně málo, a i si přitom dobře (správně do břicha) dýchá.

Prevenci stresu probíral František Hroník na vánočním Business Brunch, jak si můžete přečíst v záznamu v tomto čísle. Došel k tomu, že prevencí syndromu vyhoření je kombinace mnoha životních dovedností.

Spektrum začíná tím, že umíme prožívat přítomný okamžik, odlišovat vjemy z každého dne, vnímat a přijímat realitu, nemalovat či snít si ji jinou, a uzavírá se tím, že otevíráme nutné konflikty, nepřecházíme věci, které se nám nelíbí. Přistupujeme k řešení svých problémů aktivně a neutíkáme od nich. Umíme si najít seberealizaci, když se nám uzavře jedna z cest...

Téma, které nás mnohé trápí, nelze vyřešit jednou pilulí. Sledování prevence je vlastně návodem na kvalitní uvědomělé žití.

Barbara Hansen Čechová
šéfredaktorka

