

# Odchod do důchodu nemusí přinést ztrátu užitečnosti

Odchod do důchodu je přelomová událost v životě každého člověka. Mnohdy však může být stejně stresující jako ztráta práce nebo třeba rozvod. Jedním z důvodů je pocit ztráty užitečnosti.



## Škola personalistiky

**Dalibor Špok**  
psycholog  
www.daliborspok.cz

Najednou chybí radost z dokončeného díla a smysluplného výsledku. Pracovní rutiny odchodem do penze skončí a nemáme vybudováno nic hodnotného, čím je nahradit.

### Až třetina života

Do důchodu dnes neodcházejí nemohoucí a zesláblí lidé s perspekti-

vou několika málo let života, ale lidé zdraví a produktivní, kteří v něm stráví 20 i 30 let (tedy až třetinu života!). To vyžaduje zcela odlišný postoj k chápání těchto „mladých seniorů“ nejen společností, ale především jimi samými.

Často se dnes hovoří o ageismu, tedy o předsudcích vůči starým lidem, které se vyznačují pohrdavým, prezírávým, nebo naopak patronizujícím chováním.

### Co mohou změnit seniori

Stejně často jsme však příliš brzy hotoví s odsudkem tohoto postoje ze strany mladých lidí nebo „společnosti jako takové“ a bojíme se ukázat i na druhou stranu příčin těchto předsudků. A ruku na srdce – pokud se kontakt mladých seniorů se světem omezí pouze na návštěvy předváděcích akcí, starost o svůj

dvoreček a listování katalogem supermarketu, pokud sami svými aktivitami nepřesvědčí okolí, že jsou užiteční a produktivní, jak jinak se má pozitivní změny ve vnímání těchto starších lidí dosáhnout?

Nehovořím přitom o (důležitých) klubech, kde si seniori poslechnou osvětovou přednášku a zahrají mariáš, ale o produktivní práci. Nehovořím o (pochopitelně) starosti o vlastní zahrádku, ale o užitečnosti pro druhé. Nehovořím o (bohulibých) organizacích, které poskytují starým lidem pomoc, ale naopak o pomoci ze strany mladých seniorů – právě proto, že mají dostatek času, zkušeností i sil.

### Pár tipů, co se dá dělat

Kolik dobrovolnických aktivit by mohli zorganizovat? Kolik dotací obcí i krajů na tyto aktivity získat?



Mladí seniori musí sami svými aktivitami přesvědčit okolí, že jsou užiteční a produktivní, aby dosáhli změn ve vnímání své generace.

**Dalibor Špok**  
psycholog

Jako tipy se nabízí třeba provoz netradiční restaurace, organizování kulturních a sportovních akcí v obci, péče o staré lidi, společné sociální podnikání, oprava místní pamětihodnosti, vyučování řemeslům či odbornostem anebo patronický projekt pro děti z dětských domovů...

To může být oáza smyslu a naplnění. To je zdroj radosti, pro který snáze zapomenete na bolavé klouby. To je prostředek, díky kterému se vstup do důchodu může jevit jako období, kde je užitečnosti dokonce více než dříve!

Pokud někdo může dát koncepci dobrovolnictví a sociálního podnikání skutečně nový impuls, pak jsou to právě mladí seniori. Nikoli čekáním na to, až jim v tom někdo pomůže. Ale tím, že pomohou s něčím, na co ostatní čekají.



## Poradna Chci odejít z práce, ale mám ve smlouvě roční zákaz další činnosti ve svém oboru

### Pracovní smlouva mi brání v přijetí nového místa

Mám v pracovní smlouvě uvedeno: „Zaměstnanec se podle § 310 zákoníku práce zavazuje, že po dobu jednoho roku od skončení pracovního poměru nebude vykonávat vlastním jménem činnost, která je předmětem činnosti zaměstnavatele.“ Může to ode mne bývalý zaměstnavatel požadovat? Je to jediná činnost, kterou umím (jsem účetní). Mám jinou nabídku, chci odejít, jen se bojím, že mě může zaměstnavatel postihnout, pokud toto nařízení poruším.

Zmiňujete § 310 zákoníku práce, který upravuje konkurenční doložku. Tu je možno sjednat, jen když je to možné od zaměstnance spravedlivě požadovat (spravedlivé by nebylo uzavření doložky požadovat např. po recepční), a to s ohledem na povahu informací, poznatků, znalostí pracovních a technologických postupů, které zaměstnanec získal u zaměstnavatele a jejich využití při další práci zaměstnanec by mohlo zaměstnavateli závazným způsobem ztížit jeho činnost.

Pokud byla konkurenční doložka platně sjednána, což se musí stát formou písemné dohody, ať obsažené přímo v pracovní smlouvě či dodatku k ní či v dokumentu samostatném, pro zaměstnance z ní vyplývá povinnost, že po určitou, se zaměst-

navatelem dohodnutou dobu po skončení zaměstnání, která však nemůže být delší než jeden rok, se zdrží výdělečné činnosti, jež by byla shodná s předmětem činnosti zaměstnavatele nebo která by měla vůči němu soutěžní povahu.

### Napište nám Zeptejte se odborníků

Nevíte, na co máte v zaměstnání nárok, nejste si jisti, jaké pracovní podmínky vám musí zaměstnavatel poskytnout či v jakém případě může dát výpověď? Máte problémy s kolegy v práci či s nadřízenými? Posílejte nám své dotazy, zodpovíme je v rubrice Poradna. Pište na e-mail: [prilohy@mfdnes.cz](mailto:prilohy@mfdnes.cz)

Aby mohla být konkurenční doložka sjednána, musí být splněny výše popsané podmínky, a jednou z nich by mělo být, že váš zaměstnavatel má v předmětu činnosti své firmy uvedeno, že se zabývá účetnictvím (např. vedení účetnictví, činnost účetních poradců, poskytování účetnických služeb). Mám pochybnosti, zda ve vašem případě byla konkurenční doložka sjednána po právu.

Zaváže-li se zaměstnanec, že nebude pracovat pro konkurenci či podnikat ve stejném oboru, musí být přiměřeně kompenzován. Zaměstnavatel mu pak musí každý měsíc vyplatit peněžité vyrovnání, jež musí dosahovat nejméně poloviny jeho průměrného měsíčního výdělku.

Platnost doložky je možno ukončit, samozřejmě dohodou mezi stra-

nami nebo v případě zaměstnavatele odstoupením, k němuž může sice dojít kdykoliv i bez udání důvodu, ale jen v době trvání pracovního poměru. Zaměstnanec má možnost konkurenční doložku vypovědět, ale až po skončení pracovního poměru, a to jen pokud by zaměstnavatel byl v prodlení s úhradou peněžitého vyrovnání o více než 15 dnů. Je možno též sjednat smluvní pokutu pro případ, že by zaměstnanec závazek porušil. Zaplacením této pokuty pak závazek zaměstnance zanikne.

Pokud by konkurenční doložka byla sjednána pouze v té podobě, jak ji citujete v dotazu, byla by neplatná a vy byste se jí nemusela po skončení pracovního poměru řídit. Mohla byste tedy bez jakéhokoliv omezení ze strany současného za-

městnavatele dále pracovat či podnikat jako účetní. Aby byla platná a vy jste měla povinnost dodržovat to, co máte v pracovní smlouvě uvedeno, musí být dosaženo i dohody o vašem peněžitém vyrovnání. Můžete např. trvat na tom, aby se peněžité vyrovnání rovnalo např. plné výši vaší měsíční mzdy. Nebude-li dosaženo dohody o výši peněžitého vyrovnání, nebude ani dohoda o konkurenční doložce platně uzavřena, i kdyby další podmínky pro její platně sjednání byly splněny.

**JUDr. Jan Kozubek**  
advokát z kanceláře  
Becker a Poliakoff



INZERCE

### Dnes čtete, kde vás zítra zaměstnají.

Nabídku volných pracovních míst hledejte v příloze Zaměstnání MF DNES.

KAŽDÉ ÚTERÝ A ČTVRTEK

**DNES**

**Léčebna dlouhodobě nemocných Rybitví**  
Činžovních domů 140, 533 54 Rybitví  
vypisuje výběrové řízení na pozici

**STANIČNÍ SESTRA**  
VŠ vzdělání ošetrovatelského směru

Nástup 1. 9. 2015 nebo dle dohody, další informace na stránkách LDN Rybitví nebo na tel: 774 429 289

SVÉ NABÍDKY VČETNĚ ŽIVOTOPISŮ A VÝPISU Z REJSTŘÍKU TRESTŮ ZASÍLEJTE NA ADRESU: Léčebna dlouhodobě nemocných Rybitví, Činžovních domů 140, 533 54 Rybitví, k rukám ředitelky

**Zdravotnická záchraná služba Pardubického kraje**

přijme na výjezdové základny Hlinsko, Polička, Moravská Třebová a Svitavy

**LÉKAŘE/LÉKAŘKU**  
s specializovanou způsobilostí (UM, ARO, chirurgie, interna, praktické lékařství, pediatrie).

Nadstandardní finanční ohodnocení, profesionální růst na akreditovaném pracovišti, umožnění atestace v oboru urgentní medicína.

Kontakt: [ciza@zzspak.cz](mailto:ciza@zzspak.cz), tel: 725 600 020, [www.zzspak.cz](http://www.zzspak.cz)

**jobDNES.cz**

Moje cesta do práce.

Pro zobrazení celého inzerátu zadejte na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz) uvedené referenční číslo.

#### PARDOBICKÝ KRAJ MANAGEMENT

Řídící pracovníci v oblasti obchodu Eva Šplíchalová, - Minimální vzdělání: ÚSV (ref. č.: 7F5032E1)

Řídící pracovníci v oblasti kvality a certifikace systémů řízení (ISO) Mtronix automotive s. r. o., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: F579428F)

Ostatní řídicí pracovníci Mtronix automotive s. r. o., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: FE8EB4AC)

Řídící pracovníci v průmyslové výrobě Goldfein CZ s.r.o., - Minimální vzdělání: Střední odborné (vyučení) (ref. č.: EE7F9402)

Řídící pracovníci ve zpracovatelském průmyslu ENERGO CHOCEŇ, s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSO (vyučení s maturitou) (ref. č.: 56FC6E8)

Nejvyšší představitelé malých společností a institucí FAULHAMMER s.r.o., - Minimální vzdělání: Střední odborné (vyučení) (ref. č.: 1CE62A71)

Řídící pracovníci v oblasti obchodu Zuzana Burešová, - Minimální vzdělání: ÚSV (ref. č.: 04540B1D)

Hlavní stavbyvedoucí LEVEL Hlinsko, spol. s r.o., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: 4E2A8C5C)

Hlavní stavbyvedoucí JOK stav, s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSO (vyučení s maturitou) (ref. č.: FDDE39B6)

Hlavní stavbyvedoucí LKN s.r.o., - Minimální vzdělání: Střední odborné (vyučení) (ref. č.: A2CD3C7A)

Hlavní stavbyvedoucí MATOUŠEK CZ a.s., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: 4E748BF1)

Řídící pracovníci v průmyslové výrobě KOBIT - THZ, s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSV (ref. č.: 985CEA23)

Členové statutárních orgánů ITB Group, spol. s r.o., - Minimální vzdělání: Střední nebo střední odborné bez maturity a bez vyučení (ref. č.: DE98549A)

Ostatní řídicí pracovníci v oblastech příbuzných obchodu a marketingu Tesco Stores CR a.s., - Minimální vzdělání: ÚSV (ref. č.: DED32C40)

Hlavní stavbyvedoucí Dlažba Vysoké Mýto, s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: E7CA1418)

Řídící pracovníci v oblasti obchodu KLAS Nekoř a.s., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: 881ECDD3)

Obchodní náměstci (ředitelé) czeXpress international s.r.o., - Minimální vzdělání: Střední nebo střední odborné bez maturity a bez vyučení (ref. č.: D7DE2E0D)

Výrobní a techničtí náměstci (ředitelé) v průmyslové výrobě DAKO-CZ, a.s., - Minimální vzdělání: Vysokoškolské (ref. č.: E00B7B6B)

Hlavní stavbyvedoucí TRYO - GRUND s.r.o., - Minimální vzdělání: Střední odborné (vyučení) (ref. č.: E4DCF48C)

Hlavní stavbyvedoucí Agrostav, akciová společnost Ústí nad Orlicí, - Minimální vzdělání: ÚSO (vyučení s maturitou) (ref. č.: BC182EB0)