

KRÁTCE

OCENĚNÍ

Deset společností přátelských rodině

Sít mateřských center minulý týden ocenila 10 firem certifikátem Společnost přátelská rodině. Pětice činná porota složená z odborníků na personalistiku a genderovou problematiku posuzovala například management mateřské a rodičovské dovolené, flexibilní formy práce, rovné odměňování a příležitosti, podporu prorodinných aktivit, prostředí firmy... Ocenění letos získaly společnosti: Contract Administration, Československá obchodní banka, Direct Parcel Distribution CZ, GE Money Bank, Linet, Siemens, T-Mobile Czech Republic, Vodafone Czech Republic, www.scio.cz a Zentiva Group.

PROJEKT

Vzdělávání lidí se zdravotním postižením

Fond dalšího vzdělávání přichází s novým projektem, jehož hlavním cílem je zlepšit postavení lidí se zdravotním postižením na trhu práce a vytvořit podmínky pro zvýšení jejich kvalifikace. „Zaměstnavatelům uhradíme náklady, které jim vzniknou v souvislosti s rozšířením profesní kvalifikace zaměstnanců se zdravotním postižením,“ říká Veronika Pelíšková z FDV. „Půjde o takové vzdělávání, které povede ke zvýšení jejich hodnoty na trhu práce a napomůže k udržení stávajícího místa,“ dodává. Vzdělávací program pro každého zaměstnance se zdravotním postižením musí být složen minimálně ze dvou aktivit a za každou bude firmě hrazeno maximálně 52 500 korun na jednoho pracovníka. Projekt, který potrvá do června 2015, je financován z Evropského sociálního fondu a českého státního rozpočtu, celkové náklady se pohybují kolem 170 milionů korun. Více na webu fdv.mpsv.cz.

NABÍDKA

Nestlé má program proti nezaměstnanosti

Firma Nestlé připravila tříletý program Nestlé needs YOUth, kterým chce bojovat proti nezaměstnanosti mladých v Evropě. Počítá s tím, že v Česku a na Slovensku přijme do svých závodů a centrál 240 mladých lidí do 30 let. Současně umožní stáze a učňovský výcvik 300 vysokoškolských studentů, absolventů či učňů. Nabízet chce i kariérové poradenství – tréninkové moduly pro 25leté skupiny poradí s přípravou na pohovory, vyplněním životopisu, vyhledáváním vhodných nabídek... Projekt byl spuštěn i pro Evropu, kde si klade za cíl do roku 2016 nabídnout až 20 000 nových pracovních míst pro mladé. Uplatnění budou moci absolventi nalézt i u partnerů firmy, a to v různých oborech: od výroby přes logistiku až po služby a informační technologie.

PROKRASTINACE

Lenost v práci?
Ne, můžete být nemocní

Odkládáte často povinnosti, děláte věci na poslední chvíli? A máte z toho výčitky? Pozor, můžete trpět prokrastinací, to je nemoc a **měla by se léčit.**

Ach jo, je potřeba odpovědět na tenhle nepříjemný klientův e-mail... Co vlastně dneska píšou zpravodajské servery? Musím se podívat. A nepřišlo mi něco zajímavého na Facebook? Chronické odkládání povinností – to je prokrastinace. Závislost, která se léčí v poradnách adiktologie. A téma, které je dnes stále aktuálnější – výzkumy ukazují, že nemoc trpí 15 až 20 procent populace.

Častěji postihuje studenty a úředníky, dělníky moc ne

Líný člověk nic dělat nechce a je s tímto stavem spokojený. Kdežto prokrastinátor ví, co má dělat, chce to dělat, ale nedokáže se k tomu přemluvit.

„V zaměstnání obvykle odkládá pracovní úkoly, neplní je nebo pracuje na poslední chvíli. To může vyvolávat konflikty s nadřízeným nebo spolupracovníky a v extrémním případě to může vést k propuštění z práce,“ vysvětluje psycholožka a terapeutka Petra Vondráčková z kliniky adiktologie při Všeobecné fakultní nemocnici a 1. lékařské fakultě UK. Podobně doma tito lidé nedokážou zvládnout běžné úkoly, což opět může být důvodem různých konfliktů s blízkými. „Důsledkem jsou výčitky a frustrace, kterými pacienti trpí. Později mohou propuknout i deprese či poruchy vyvolané užíváním psychoaktivních látek,“ upozorňuje psycholožka.

Pacientů s tímto problémem v ordinacích psychoterapeutů, klinických psychologů a psychiatrů přibývá. Je to kvůli rostoucímu tlaku dnešní společnosti na výkon. Častěji trpí prokrastinací studenti vysokých škol. Některé výzkumy uvádějí, že až osmdesát procent z nich má s chronickým odkládáním povinností potíže. Nezájda se prokrastinace projevuje také u manažerů, úředníků, ale i u vědeckých či IT pracovníků. Jejich práce má totiž charakter spíše dlouhodobějších úkolů. Naopak výjimečná bývá nemoc u dělnických profesí.

Odklada horší než lenoch, říká staré přísloví

Petr Ludwig měl s prokrastinací problémy. Nedokázal se přinutit k tomu, aby věci dotahoval do konce, a užíraly ho výčitky. „Před deseti lety jsem díky zdravotním problémům přehodnotil svůj život. Neurologická porucha mě totiž dostala do prázdniny blízkého smrti. Naštěstí jsem to přežil. Začal jsem si vážit života a času, který mám. Uvědomil jsem si, že chci žít naplno,“ vypráví Petr Ludwig. Jenže proti předsavetě se mu postavila prokrastinace. „Musel jsem s tím něco dělat. S pár kolegy jsme zjistili, že o problematice

existují výzkumy na zahraničních univerzitách. Začali jsme je tedy číst a na základě nich vytvářet praktické metody boje s prokrastinací. Poté, co fungovaly na nás, jsme se rozhodli je předat co největšímu počtu lidí,“ vysvětluje Petr Ludwig, který na toto téma pořádá školení a konzultace ve firmách. Napsal i knihu, kde radí, jak s prokrastinací bojovat. Přišla mu spousta dopisů a e-mailů od lidí, kteří chorobou trpí. Uváděli své zkušenosti: jednomu pisateli začínala diéta zásadně až zítra. Druhý věděl, že zrovna dnes není správný den začít běhat. Další si ráno odsouval budík po deseti minutách až do oběda. A jiný vyrazil nakupovat první vánoční dárky až na Štědrý den...

Vůle se dá vyvíčet jako svaly

Lehčí prokrastinátoři mohou zkusit svépomoč. Pokud se stav nelepší, je třeba vyhledat odbornou pomoc právě v ordinacích adiktologie.

„Základem léčby je stanovit si priority ve svém životě, motivovat

se k vybraným povinnostem a trénovat na drobných úkolech, které si stanovíte. Jde o to, přečíst si odkládací chování a naučit se dělat povinnosti ve stanovený čas,“ vysvětluje psycholožka Petra Vondráčková.

Důležité je posilovat vůli. „Výzkumy ukazují, že naše vůle funguje podobně jako svaly. Člověk, který má slabé svalstvo, může začít chodit do fitness-centra a postupně ho vyvíčet. Stejným způsobem může svou vůli posílit i prokrastinátor,“ radí Petr Ludwig. Posilování vůle je podle něj potřeba dělat pozvolna, po malých krůčcích a dlouhodobě.

„Skokové změny nevydrží a vůli oslabují podobně, jako když člověk jde jednou za rok do posilovny a svaly si tam strhá,“ dodává.

Nemocný by si měl stanovit nějaký návyk, který chce pravidelně dělat. Důležité je jeho opakování. Může udělat každé ráno deset kliků či jít běhat klidně jen sto metrů.

Pokud to zopakuje dvacetkrát až třicetkrát, činnost si zautomatizuje a díky tomu postupně posílí i vůli. Lze si vést jednoduchou tabulku, která ukáže, jak se návyky daří plnit. „A jelikož máme jednu vůli pro všechny činnosti, čím více ji vytrénujeme, tím méně prokrastinujeme ve všech aspektech života,“ uzavírá Ludwig.

Kateřina Hovorková



ilustrace: Shutterstock

PŘEČTĚTE SI

Petr Ludwig:
Konec prokrastinace

Jak přestat odkládat a začít žít naplno
Petr Ludwig v knize opírající se o vědecké výzkumy světových univerzit z oblasti lidského rozhodování, motivace a produktivity přináší odpovědi na otázky: Jak se dostat z prokrastinacího začarovaného kruhu? Jak být produktivnější? Jak prožít každý den naplno?
Nakladatelství Jan Melvil Publishing, 272 stran, cena 314 Kč

PORADNA

Zhruba rok po mém nástupu na řádnou mateřskou dovolenou můj zaměstnavatel ukončil činnost z důvodu platební neschopnosti a jediný kontakt, který v tuto chvíli mám, je na insolvenčního správce. Ten se mnou po nepříjemném jednání sepsal ukončení pracovní činnosti podle paragrafu 52 písmene a) zákoníku práce. Od té doby se neozval, je to už dlouho. Jaká mám práva?



JUDr. Jan Kozubek
advokát z kanceláře Becker a Poliakoff

Propustili mě z firmy, která je v konkurzu. Jaká mám práva?

» Jakékoliv nároky vzniklé z pracovněprávních, obchodněprávních či občanskoprávních sporů je třeba uplatnit co nejdříve. Šance, že vymůžete svou pohledávku po delší době, může být menší, byť insolvenčního řízení probíháji nejdříve a několik let.

Prohlášením konkurzu přechází podle § 246 insolvenčního zákona (182/2006 Sb.) na insolvenčního správce oprávnění nakládat s majetkovou podstatou dlužníka, což je váš bývalý zaměstnavatel. Současně na něj přechází i výkon práv a plnění povinností, které přísluší dlužníku, pokud souvisí s majetkovou podstatou. Zároveň je v insolvenčním zákoně výslovně uvedeno, že insolvenční správce vystupuje po prohlášení konkurzu vůči dlužníkovým zaměstnancům jako zaměstnavatel. Proto to byl právě on, kdo s vámi rozbíjel pracovní poměr. A

není důležité, zda dohodou či výpovědí. I v dohodě by však mělo být zmíněno, že k rozvázání pracovního poměru dochází z důvodu uvedeného v § 52 písmene a). Pokud byste dohodu nepřijala, mohl vám insolvenční správce dát i výpověď, a to podle stejného paragrafu. Z jiných důvodů by ani nebyla možná, neboť zaměstnankyně na mateřské či rodičovské dovolené je v ochranné lhůtě. S rozvázáním pracovního poměru (ať dohodou nebo výpovědí) podle tohoto paragrafu je spojen jeho majetku zařazeného do soupisu majetkové podstaty. Proto má smysl žalobu podat, pokud insolvenční správce odmítá uhradit pohledávku dobrovolně, třebaže na ni má peníze.

Nárok na odstupné se považuje za pohledávku postavenou na roveň těm za majetkovou podstatou, což znamená, že takové se uspokojují v rámci insolvenčního řízení kdykoli

po rozhodnutí o úpadku, a to přednostně před „obyčejnými“ pohledávkami ostatních věřitelů. Vymáhá se přímo na insolvenčním správci, není nutné se do insolvenčního řízení přihlašovat.

Není-li však tato pohledávka uhrazena insolvenčním správcem dobrovolně, je možné podat žalobu na plnění podle § 80 písmene b) občanského soudního řádu. Zdrojem splacení pohledávek jsou pouze finanční prostředky bývalého zaměstnavatele a dále ty získané zpeněžením jeho majetku zařazeného do soupisu majetkové podstaty. Proto má smysl žalobu podat, pokud insolvenční správce odmítá uhradit pohledávku dobrovolně, třebaže na ni má peníze.

Další možností by bylo požádat o uspokojení mzdových nároků Úřad práce České republiky na základě zákona číslo 118/2000 Sb. o ochraně

zaměstnanců při platební neschopnosti zaměstnavatele. To už ve vašem případě zřejmě nebude možné, protože podmínkou je uplatnit mzdové nároky nejpozději do pěti měsíců a patnácti dnů následujících po dni, kdy krajská pobočka úřadu práce vyvěsila informace o zahájení insolvenčního řízení se zaměstnavatelem nebo o vyhlášení moratoria před zahájením insolvenčního řízení. Pokud byste to ve lhůtě stihla a úřad práce vyplatil jen část odstupného, nebrání to tomu, aby zbytek byl uspokojen v rámci insolvenčního řízení.

Doporučuji tedy vyzvat insolvenčního správce písemně doporučeným dopisem, aby vám na účet, který mu v listu sdělíte, vyplatil odstupné, jež vám náleží, či vám alespoň sdělil, kdy k výplatě dojde. Pokud to neučiní, zvažte některou z popsaných možností.

Napište nám
a 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, máte pocit, že jste diskriminováni kvůli svým názorům, věku či pohlaví? Posílejte nám své dotazy, předáme je specialistům na pracovní právo a zodpovíme je v rubrice Poradna.

Pište na e-mail:
prilohy@mfdnes.cz