Název:	**Mapování pracovního vytížení**
Typ aktivity:	individuální reflexe, sdílení a skupinová diskuze
Cíle:	• Zamyslet se nad vlastní pracovní zátěží. • Pojmenovat společné vzorce a podmínky, které mohou v kolektivu přispívat k přetížení. • Hledat způsoby, jak pracovní zátěž v kolektivu zvládat udržitelněji.
Čas:	75+ minut
Pomůcky:	• vytištěný pracovní list, tužka a papír na poznámky • flipchart a fix na flipchart, případně alternativní pomůcky na zapisování společné diskuze • lepíky různých barev, tenké fixy
Doporučení:	Určete jednoho či více lidí, kdo provedou skupinu touto aktivitou. Na webu www.prirucka.safespacekolektiv.cz/aktivity najdete podrobnější *Doporučení k vedení aktivit*.

Krok 1: Individuální mapování
(10 minut)

👉 Krátce se zamyslete nad následujícími otázkami:

a) Kolik času a energie v poslední době věnuji kolektivu? Jaké činnosti převážně dělám?

✍️

b) Co mi na současné pracovní zátěži nejvíce nevyhovuje?

✍️

c) ***Vzpomeňte si na poslední situace, kdy jste se v kolektivu cítilx přetíženx. Co k tomu vedlo?***

✍️

d) ***Podle čeho na sobě poznám, že jsem přetíženx?***

✍️

Krok 2: Sdílení – Mapování pracovní zátěže
(10–15 minut)

👉Vyberte ze svých odpovědí jednu až dvě věci, kterou chcete sdílet s ostatními. Zaměřte se hlavně na to, co vám na zátěži nevyhovuje a co k přetížení vede. Každou napište na samostatný lepík.

👉 Nalepte všechny lepíky na flipchart, který nadepište „My a pracovní zátěž".

👉 Společně seskupte podobné odpovědi. Můžete okomentovat své odpovědi i to, co vás zaujalo u ostatních. Co se na lepících opakuje? Napadá vás ještě něco, co byste chtělx doplnit?

Krok 3: Skupinová diskuze
(35 minut)

📌**NA CO JE DOBRÉ MYSLET**

Naše pracovní zátěž nezávisí jen na nás. Ovlivňuje ji to, co jsme se o práci v průběhu života naučilx nebo v jakých ekonomických podmínkách fungujeme. Proto je dobré nebrat přetížení jako osobní selhání nebo něco, co si má každx vyřešit samx. Některé věci změnit můžeme, jiné nejsou v našich rukou. Diskuze může pomoct lépe porozumět tomu, co vaši zátěž ovlivňuje, a najít, co se změnit dá.

👉 Proberte společně následující otázky. Vše stručně zaznamenejte na flipchart. Pokud zbývá místo, můžete podněty připisovat k lepíkům z předchozí části, případně začněte nový flipchart „Příběhy o práci“.

a) Jaké představy o práci a odpočinku jsme si během života osvojilx?

- *Co jsme slýchalx nebo vídalx doma, ve škole, v práci nebo v kolektivech?*
- *Vídáme něco z toho i v našem kolektivu?*

Tip pro osoby provázející aktivitou

Pokud se diskuze nedaří rozproudit, můžete se ptát:

- Co jsme slýchalx o tom, kolik práce by měl člověk zvládnout?
- Jak lidé kolem nás přistupovalx k odpočinku, když mělx hodně práce?

👉 Prohlédněte si flipchart. **Zakroužkujte dvě až tři věci,** které vás v souvislosti s pracovní zátěží trápí nejvíc. Na ně se zaměříte v další části.

b) Co můžeme změnit?

👉 Vezměte nový flipchart a nadepište ho „Co můžeme změnit“.

👉 Zkuste vymyslet co nejvíc nápadů, jak se zakroužkovanými věcmi z části a) naložit. Nápady zapisujte na flipchart. Zatím nehodnoťte, který nápad je podle vás nejlepší.

Pro inspiraci můžete využít i některé z následujících otázek:

- **Volba a zdroje:** *Má každx možnost zapojit se do úkolů, které ho*ji zajímají, a má k tomu vše, co potřebuje (informace, čas…)? Jak to můžeme zlepšit?*
- **Vzájemná péče:** *Jak poznáme, že je někdo přetíženx, a jak ho*ji můžeme podpořit?*
- **Ocenění:** *Jak si můžeme dávat najevo, že si práce ostatních vážíme?*
- **Pauzy a hranice:** *Co nám může usnadnit dát si pauzu nebo odmítnout další úkol?*
- **Náročná období:** *Kdy je přetížení nejsilnější a jak se na to můžeme připravit?*
- **Priority, hodnoty:** *Co nám dává smysl a co děláme spíš ze setrvačnosti? Mohlx bychom něco zjednodušit nebo přestat dělat?*

Krok 4: Dejte si malý závazek (15 minut):

Skupinově
(10 minut)

👉 Podívejte se na flipchart „Co můžeme změnit“. Vyberte jeden až tři nápady, které byste chtělx v kolektivu vyzkoušet. Na výběru se můžete shodnout diskuzí nebo hlasováním.

Zkuste vybraný nápad/nápady formulovat co nejkonkrétněji. Pomoct může formulace „Když…, tak…“, např. Když skončí velká akce, tak si dáme dva týdny bez schůzek.

👉 U každého vybraného nápadu se domluvte:

- kdo ho navrhne ostatním v kolektivu
- kde se navrhne (např. na nejbližší schůzi), případně do kdy

Individuálně
(5 minut)

👉 Napadl vás na základě diskuze nějaký krok, který chcete udělat jen za sebe? Zapište si, co a kdy uděláte.

Pomoct může opět formulace „Když…, tak…“, např. Když mě někdo požádá o nový úkol, tak si dám tři dny na rozmyšlenou.

✍️

Krok 5: Uzavření
(5 minut)

👉 Tuto část lze dělat v kruhu nebo v párech. Sdílejte jednu věc, se kterou z dnešní aktivity odcházíte.