

AGE MANAGEMENT

JAKÁ JE VAŠE PRACOVNÍ SCHOPNOST?

JAK ŘÍDIT SVOJI PRACOVNÍ KARIÉRU?

Ilona Štorová
Age Management z.s.



KRÁTCE O NÁS...

POSLÁNÍ

- napomáhat rozvoji konceptu age managementu v ČR
- dát širokou publicitu konceptu age managementu, jako součást personálního řízení a společenské odpovědnost firem

AKTIVITY

- osvěta a propagace age managementu (výměna a přenc zkušeností a dobré praxe ze zahraničí a v rámci ČR)
- projektová a lektorská činnost v oblasti vzdělávání dospělých
- odborné poradenství a konzultace
- publikační činnost
- mezinárodní spolupráce



www.agemanagement.cz

www.profesniseniorita.cz

<https://www.agemanagement-eu.com/>



DOBŘÉ RÁNO...



Setkali jste se již s pojmem age management?

- *Pokud ano, prosíme napište nám do chatu, co si pod ním představujete...*





OBSAH

01	Základní pojmy, historický vývoj
02	Koncept pracovní schopnosti
03	Jak udržovat svoji pracovní schopnost
04	Příprava na stárnutí
05	Diskuze, závěr

ZÁKLADNÍ POJMY

PRACOVNÍ SCHOPNOST



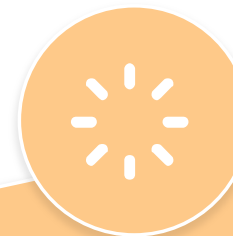
- soulad mezi individuálními zdroji člověka a nároky vykonávané práce
- Work Ability Index = nástroj na měření pracovní schopnost

DŮM PRACOVNÍ SCHOPNOSTI



- základní faktory (zdraví a funkční kapacita, kompetence, hodnoty, postoje a motivace, prostor pracoviště)
- související faktory (rodina, sociální síť, společnost)

AGE MANAGEMENT



- způsob řízení s ohledem na věk zaměstnanců
- zohledňuje průběh životních fází člověka na pracovišti a přihlíží k jeho měnícím se zdrojům
- řídí jednotlivé faktory pracovní schopnosti



→ *řídí jednotlivé faktory
pracovní schopnosti*

→ *každý má mít možnost
využít svůj potenciál a
nebýt znevýhodněn kvůli
věku*



PROČ AGE MANAGEMENT?

3 z 5-ti generací jsou potřeba v pracovním procesu





HISTORICKÝ VÝVOJ - FINSKÉ ZKUŠENOSTI

- Prvotním impulzem pro výzkum pracovní schopnosti na začátku 80. let bylo uvědomění si demografického problému Finska
- Zadání výzkumu:
 - *Jak dlouho mohou lidé pracovat?*
 - *Jaký je vhodný věk odchodu do důchodu?*
- 1981 – 2009: Dlouhodobé studie FIOH zaměřené na stárnoucí pracovníky
- Sledování vzorku 6 500 zaměstnanců (stejných osob) ve věku od 45 let po dobu 28 let za použití metody WAITM

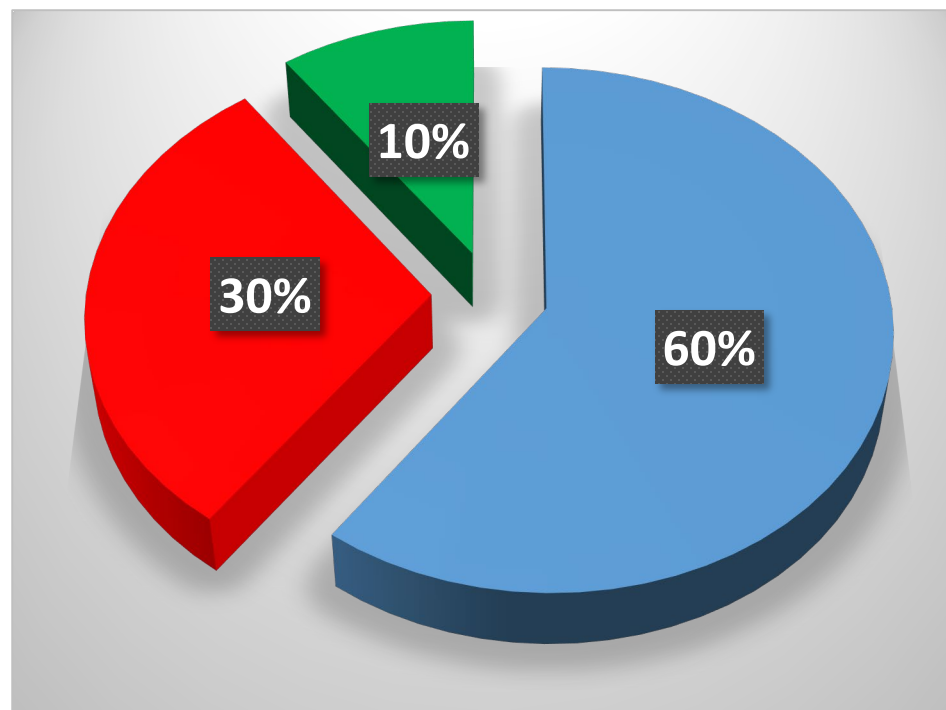




VÝSLEDKY STUDIE MĚŘENÍ WAI

**cca 10 %
zaměstnanců
zaznamenalo zlepšení**

**cca 30 %
zaměstnanců
zaznamenalo během
stárnutí dramatický
pokles pracovní
schopnosti**

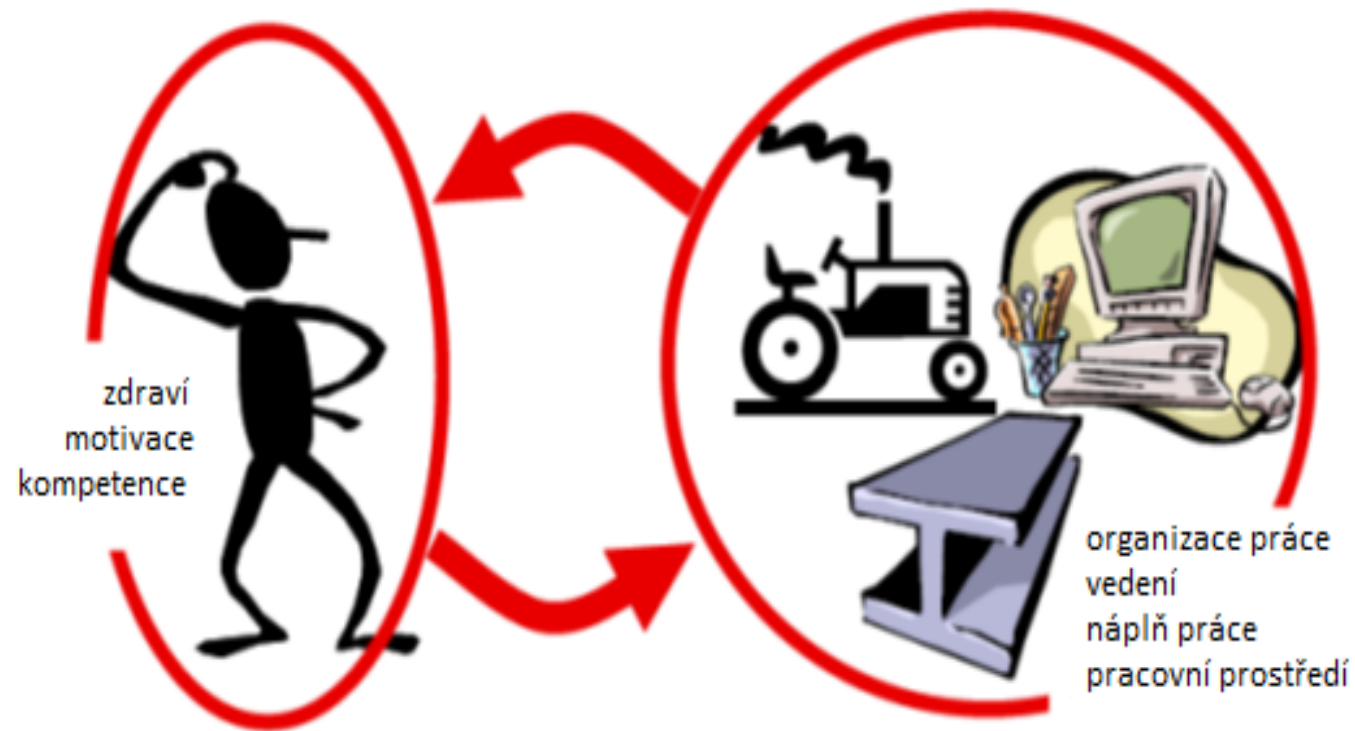


**cca 60 %
zaměstnanců si
udrželo svoji
pracovní schopnost
na dobré nebo
vynikající úrovni**

**Práce samotná nezabránila poklesu pracovní schopnosti
u třetiny respondentů nezávisle na povolání a pohlaví.**



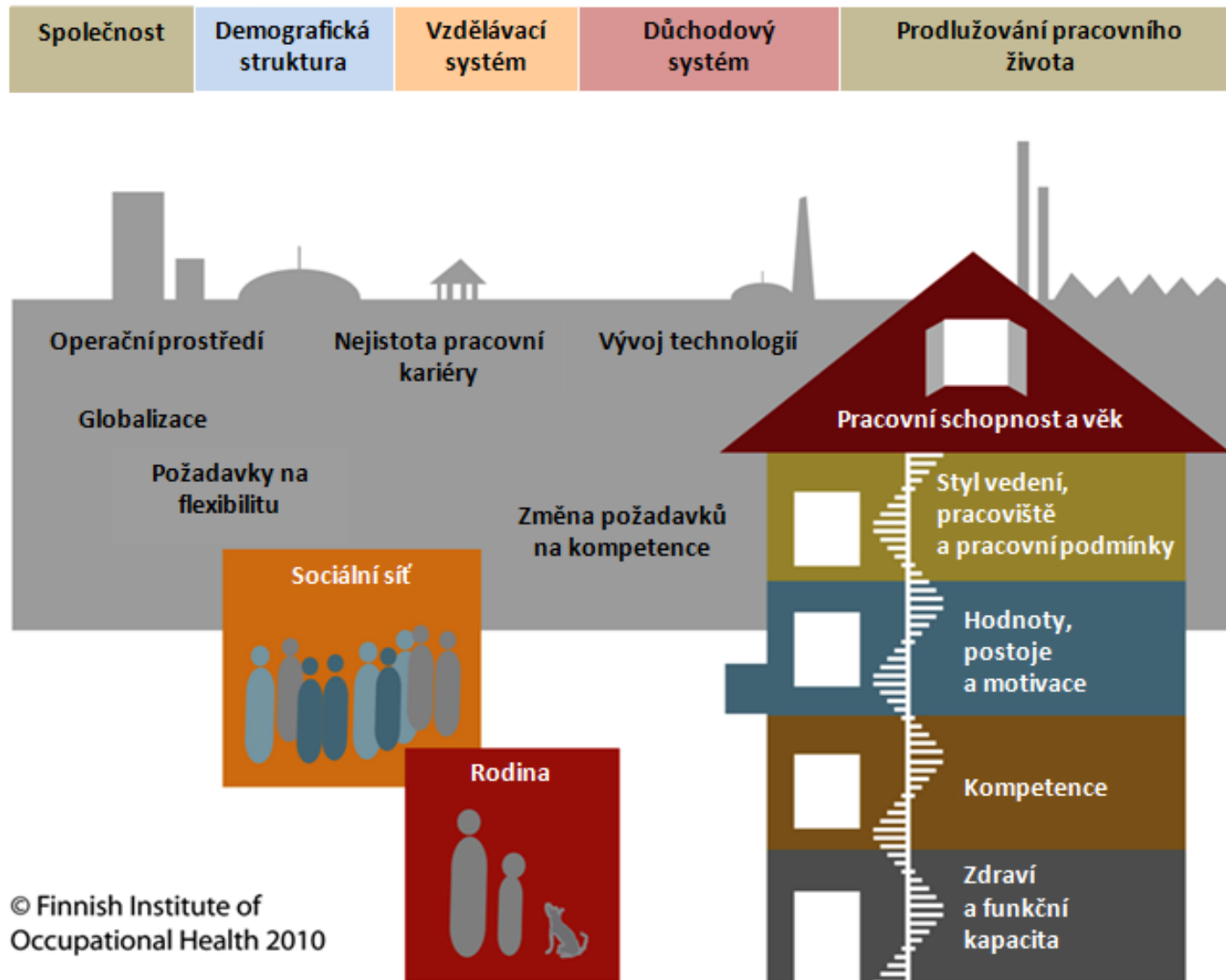
PRACOVNÍ SCHOPNOST



**Pracovní schopnost je výsledkem vzájemného vztahu
mezi pracovníkem a jeho pracovní činností**

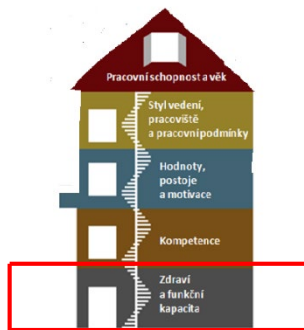


DŮM PRACOVNÍ SCHOPNOSTI





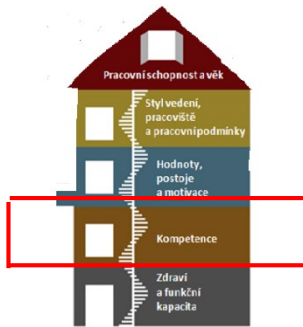
OBLAST ZDRAVÍ A FUNKČNÍ KAPACITY



- Dá se váš styl života označit jako zdravý?
- Zahrnuje zdravou výživu?
- Máte dostatek pohybových aktivit?
- Dodržujete pitný režim?
- Nekouříte?
- Dodržujete termíny preventivních lékařských prohlídek?
- Máte dostatek spánku?
- Pamatujete i na vlastní odpočinek?



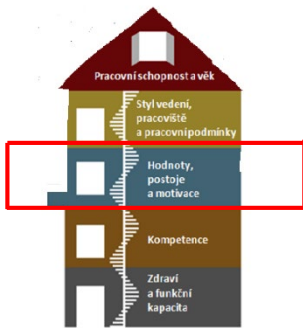
KOMPETENCE



- **Doplňujete si své vzdělání?**
- **Účastníte se vzdělávacích aktivit na pracovišti a mimo své pracoviště?**
- **Jak se změnily požadavky na dovednosti během vašeho pracovního života?**
- **Můžete se na vašem pracovišti zapojit do sdílení zkušeností (mentoring)?**
- **Jakým způsobem jste si nejlépe osvojil/-a nové dovednosti během vašeho pracovního života?**
- **Plánujete svůj osobní rozvoj?**
- **Přemýšleli jste nad situací, která by mohla nastat v případě změny/ztráty zaměstnání? Přemýšleli jste nad způsobem zvládnutí změny profese?**



HODNOTY, POSTOJE, MOTIVACE



- Jak se změnily Vaše hodnoty, postoje a motivace během pracovního života?
- Co tyto změny znamenají z pohledu Vaší pracovní schopnosti?
- Jakou roli hraje práce ve vašem životě?
- Jaký faktor by vás motivoval pracovat déle?
- Máte vytvořeny podmínky pro sladování pracovního a osobního života?
- Jste v práci spokojení?



CVIČENÍ



Jaký je Váš Dům pracovní schopnosti?

- Co můžete udělat pro zlepšení své pracovní schopnosti?
- Navrhněte konkrétní opatření dle jednotlivých pater





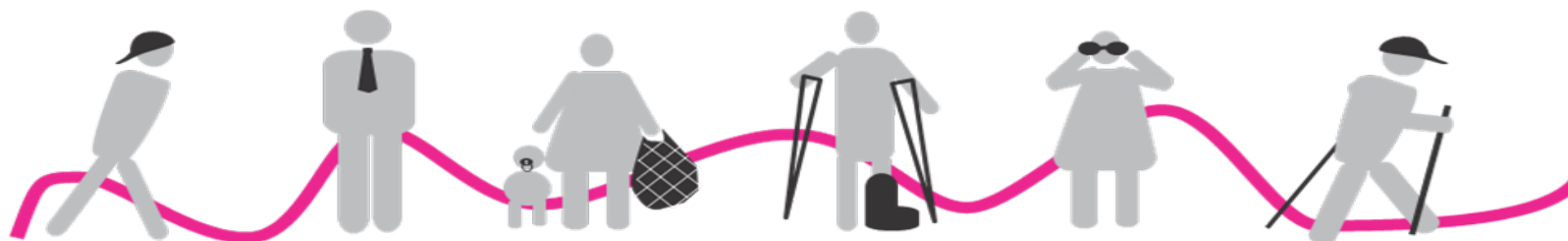
PODPORA PRACOVNÍ SCHOPNOSTI

NÁSTROJE AGE MANAGEMENTU

profesní život



Zvyknutí si na pracovní život	Změna pracovních povinností	Starost o děti	Kariéra na křižovatce Změna v pracovní schopnosti Ohrožení nezaměstnaností Starost o děti i o rodiče	Odchod z pracovního trhu
-------------------------------	-----------------------------	----------------	---	--------------------------



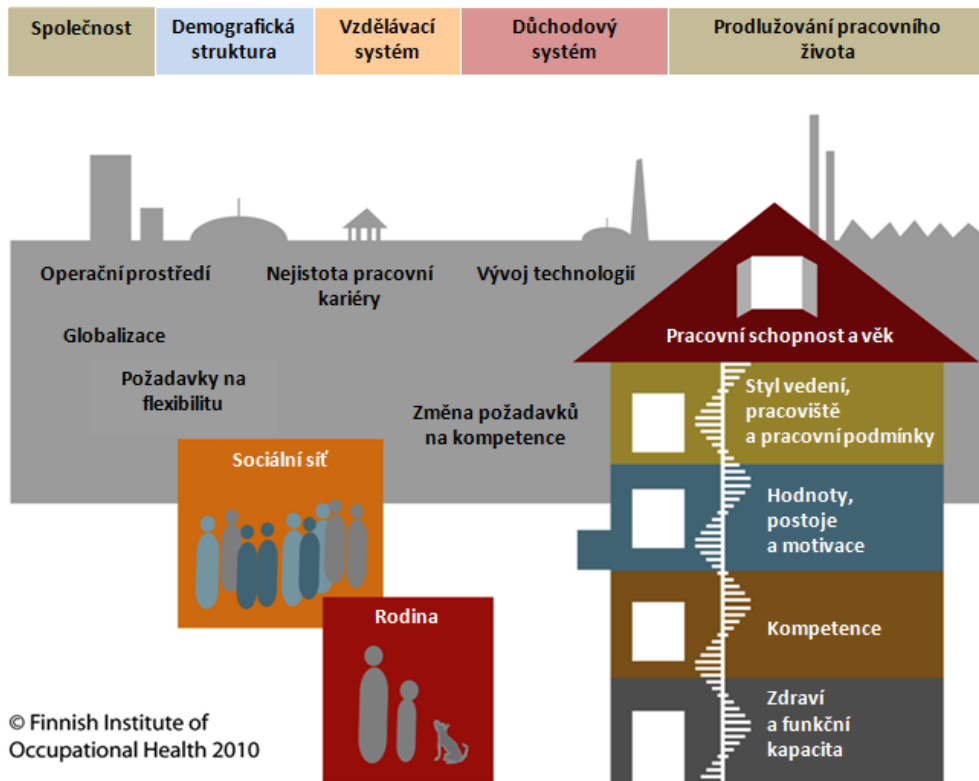
nástroje AM



Úspěšný nábor zaměstnanců, nastavení adaptačního procesu	Kariérní plánování a mentoring	Flexibilní formy práce, rovnováha v rodině	Návrat do pracovního procesu Řízení změn Osobní rozvoj	Strategie odchodu do důchodu (firma) Plán odchodu (pracovník)
--	--------------------------------	--	--	--



AKTIVITY NA PODPORU PRACOVNÍ SCHOPNOSTI



Ergonomie, pracovní podmínky, zpracování firemních strategií s ohledem na klíčové pozice, nástupnictví



Podpora motivace různých věkových skupin, mezigenerační spolupráce, spokojenost, nastavení benefitů

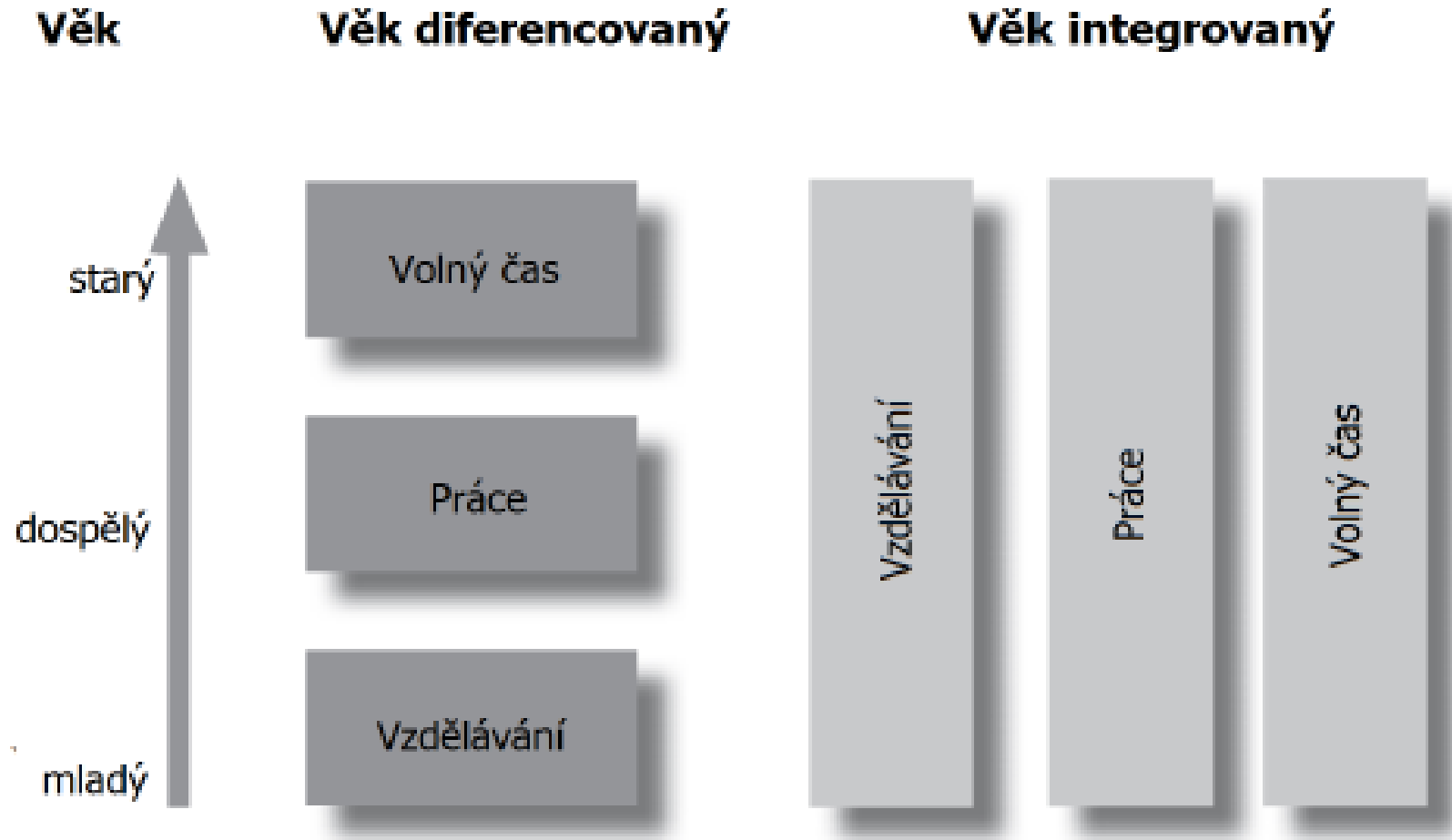


Rozvoj kompetencí, celoživotní vzdělávání, nároky 4.0, zvládání kariérních změn



Podpora zdraví a funkční kapacity, péče o zdraví, zdravý životní styl, prevence syndromu vyhoření, identifikace rizik

VĚK DIFERENCOVANÝ A INTEGROVANÝ



Zdroj:

Riley MW & Riley JW Jr: *Structural Lag – Past and Future*. In: *Age and Structural Lag: Society's Failure to Provide Meaningful Opportunities in Work, Family, and Leisure*, p. 15-36.

Ed. Riley MW, Kahn RL & Foner A. John Wiley & Sons, New York 1994.



CVIČENÍ



Popis vlastní pracovní dráhy

Popište svoji pracovní dráhu od absolventa/-tky po dnešní den, např.:

- *na jakou pracovní pozici jste nastoupili?*
- *jak se vyvíjela vaše další pracovní kariéra?*
- *která pracovní změna byla pro Vás nejtěžší a proč?*
- *jaké znalosti a dovednosti jste během Vašeho života získali?*





WORK ABILITY INDEX™

- Dotazník hodnotící pracovní schopnost daného pracovníka, který vede k **číselnému skóre**
- Byl přeložen do 29 jazyků, implementován v řadě zemí po celém světě, stal se metodologickým základem **komplexního posuzování pracovní schopnosti**
- Je používán k **prevenci a zachování** pracovního zdraví zaměstnanců, k re-integraci a ve výzkumu
- Může být použit pro **skupinová i individuální** hodnocení
- Je **indikátorem produktivity** současných a budoucích lidských zdrojů

Sebehodnocení zaměstnance

- impuls k osobní angažovanosti a odpovědnosti
- „vtažení“ do péče o vlastní zdraví



INDEX PRACOVNÍ SCHOPNOSTI (WORK ABILITY INDEX®)	
1. Současná pracovní schopnost (ve srovnání s minulostí)	
Za předpokladu, že vaše nejvyšší pracovní schopnost má hodnotu 10 bodů, jak hodnotíte vaši současnou pracovní schopnost? (0 označuje současnou úplnou neschopnost práce):	
0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Pracovní schopnost ve vztahu k pracovním nárokům	
a) Požadavky vaší práce jsou převážné (tj. více než polovinu pracovní doby):	
duševní	 ☐
fyzické	 ☐
duševní a fyzické stejnou měrou	 ☐
b) Jak hodnotíte vaši současnou pracovní schopnost ve vztahu k fyzickým nárokům vaší práce?	
velmi dobrá	 5
spíše dobrá	 4
průměrná	 3
spíše podprůměrná	 2
velmi podprůměrná	 1
c) Jak hodnotíte vaši současnou pracovní schopnost ve vztahu k duševním nárokům vaší práce?	
velmi dobrá	 5
spíše dobrá	 4
průměrná	 3
spíše podprůměrná	 2
velmi podprůměrná	 1



VYHODNOCENÍ ZJIŠTĚNÉ HODNOTY WAI™

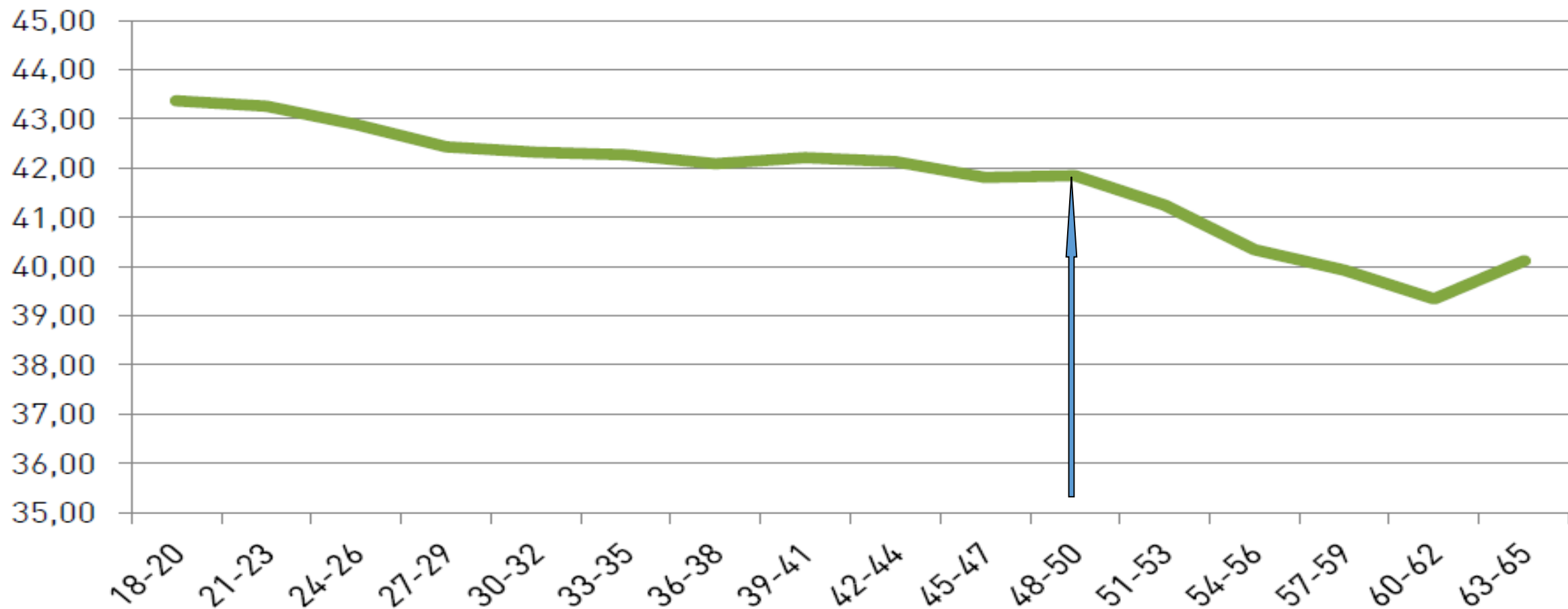
- Vypočítané skóre zachycuje vnímání pracovní schopnosti ze strany zaměstnance
- skóre indexu pracovní schopnosti a cílová opatření



7–27	nízká	navrátit pracovní schopnost
28–36	průměrná	zvýšit pracovní schopnost
37–43	dobrá	podpořit pracovní schopnost
44–49	vynikající	udržet pracovní schopnost



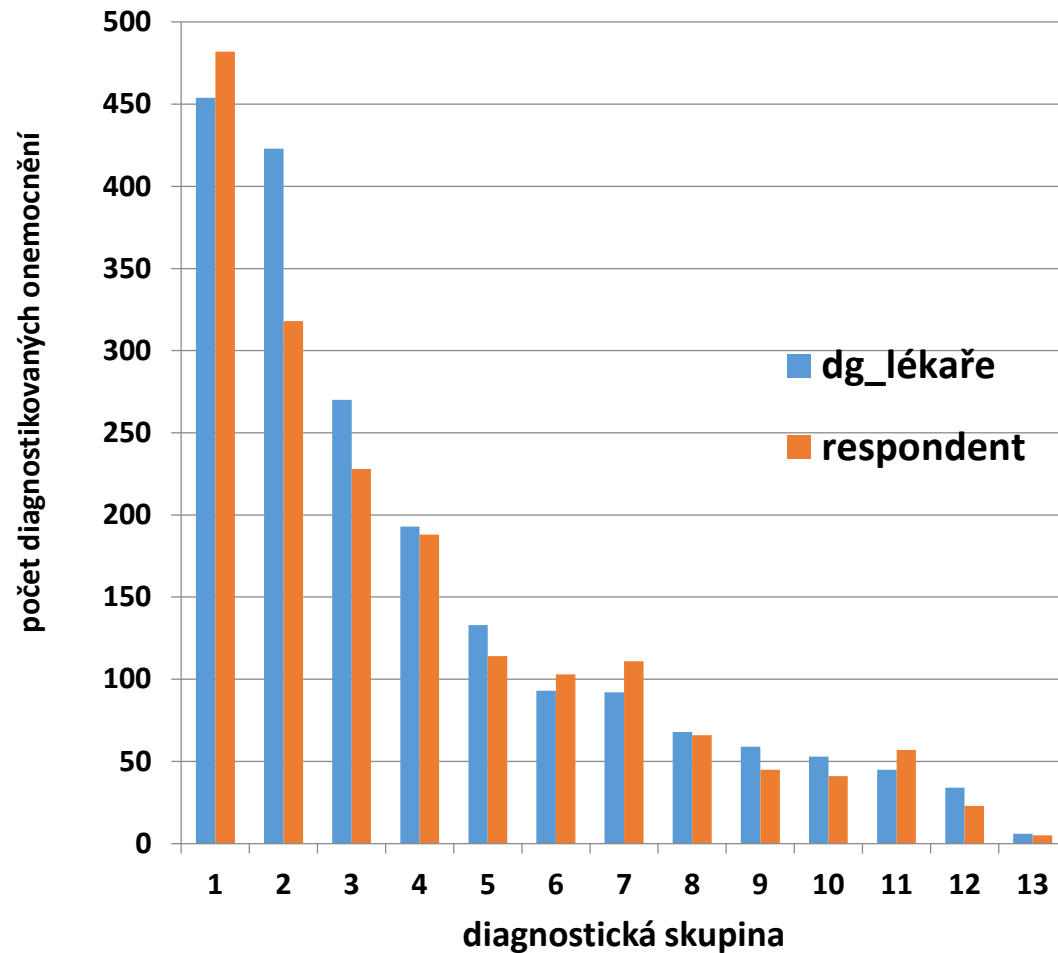
ZÁVISLOST HODNOT WAI™ NA VĚKU



NL 2013 – 34 500 odpovědí



SKUPINY DIAGNÓZ S NEJČASTĚJŠÍM ONEMOCNĚNÍM



Skupina

- 1 Onemocnění pohybového aparátu
- 2 Onemocnění metabolismu
- 3 Kardiovaskulární onemocnění
- 4 Zranění způsobená nehodou
- 5 Onemocnění zažívacího traktu
- 6 Neurologická a smyslová onemocnění
- 7 Onemocnění dýchacích cest
- 8 Kožní a alergická onemocnění
- 9 Jiná onemocnění
- 10 Nemoci pohlavního a močového ústrojí
- 11 Duševní poruchy
- 12 Nádorová onemocnění
- 13 Krevní onemocnění



CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE ZDRAVÍ



<https://www.zdravotnickydenik.cz>



K ZAMYŠLENÍ



- Co Vám pomáhá zvládat zátěžové situace?
- Co děláte, když se chcete povzbudit a přijít na jiné myšlenky?
- Která činnost Vám dodává energii?
 - *Prosíme napište nám do chatu, které činnosti se Vám osvědčily...*



STÁRNUTÍ A ZDRAVÍ

- S věkem **narůstají dlouhodobé zdravotní problémy** a chronické nemoci.
- Přibližně **30 % mužů a žen** ve věkové skupině 50–64 let v důsledku svých zdravotních problémů potřebuje **naléhavé úpravy v pracovních podmínkách** tak, aby bylo možné předcházet riziku předčasného odchodu do důchodu a pracovní neschopnosti
- Závažnými zdravotními problémy jsou zejména **muskuloskeletální onemocnění** (záda, krk, ramena, horní i dolní končetiny) a duševní poruchy
- **Psychosociální rizika** (vysoké pracovní nároky, nízká míra samostatnosti, nespokojenost s prací)

→ **Preventivní a proaktivní opatření**

Podpora zdraví (stravování, pitný režim, fyzická aktivita, odpočinek a spánek)



STÁRNUTÍ ZAČÍNÁ PO TŘICÍTCE

Stárnutí není vstupenkou do ráje. Ale nemusí být ani vstupenkou do pekla!

Málokdo si uvědomuje, že **začínáme stárnout** kolem třicítky.

V kultu věčného mládí si nechceme připustit, že bychom se podle toho měli chovat.

Prevence je levnější a efektivnější než jakákoliv terapie.

*Karcinomu plic, karcinomu tlustého střeva i konečníku, cukrovce, všem důsledkům hypertenze, kornatění tepen, včetně mozkové mrtvice, lze **předcházet jednoduchými a levnými preventivními opatřeními.***



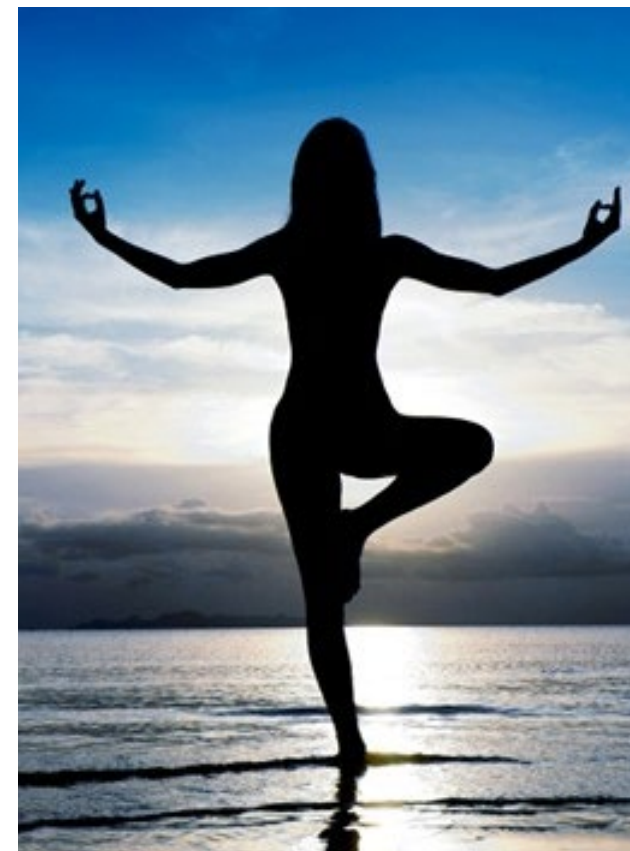


ZDRAVÍ...

- **Hýbejte se**, jen co to půjde! Vůbec nezpomalujte!
- **Padají vám věci z ruky?**
 - Cvičte pevnost a přesnost úchopu (tenisový míček, jóga)
- **Cvičte rovnováhu**
 - Stoj na jedné noze (zkuste zavřít oči).
 - Masážní čočka...



- **Preventivní lékařské kontroly** (patří se mi i ústní dutina)
- **Rehabilitace**
- **Vhodná doplňková výživa**





ZDRAVÉ STÁRNUTÍ MOZKU

Mozek dokáže úbytek tkáně v mozku **kompensovat** tvorbou **nových sítí** nervových vláken.

Pro stárnoucí mozek platí totéž pro svaly a zbytek těla: **namáhejte ho, namáhejte ho nebo ho ztratíte!!!**

S tímto vědomím a **nějakým stupněm různých aktivit** v průběhu celého života není potřeba se obávat skutečnosti, že biologické stárnutí mozku začíná po třicítce!





NAMÁHEJTE SVŮJ MOZEK

- Nepřestávejte se učit!
- Hudba, verše, texty, knihy...
- Zdokonalování práce na počítači
- Učení cizích jazyků
- Učení se nových dovedností
- Křížovky, rébusy, sudoku, hry, šachy...



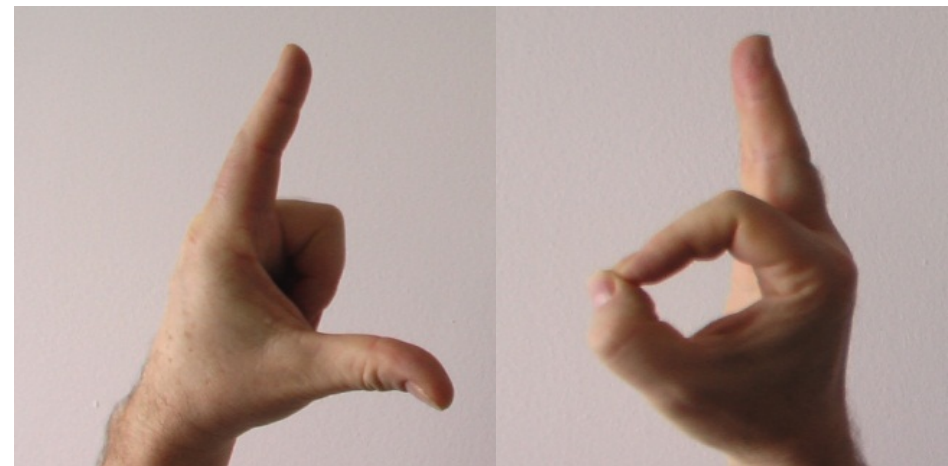
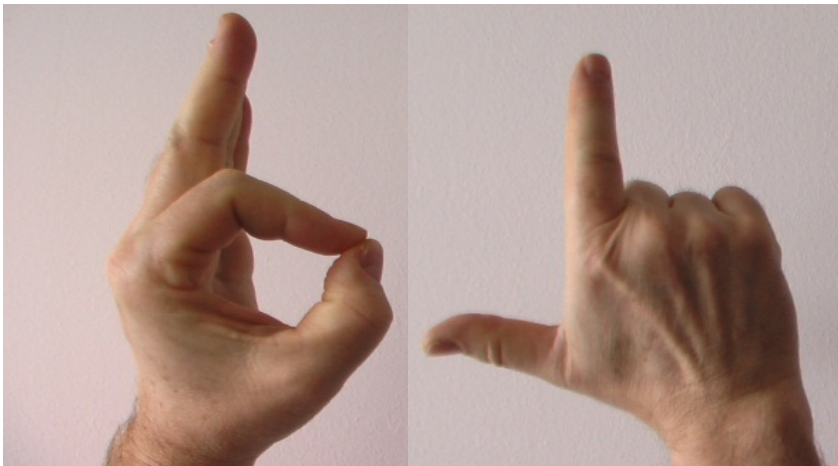
ALE NEZAPOMÍNEJTE zařazovat stále nové věci a pokud něco zvládnete, zkoušejte jiné varianty.



KOORDINACE RUKOU

L / OK

- pravou rukou naznačíme ukazováčkem a palcem písmeno L (ostatní prsty jsou sbaleny)
- levou rukou naznačíme gesto „OK“ – palcem a ukazováčkem (ostatní prsty jsou vzpřímeny)
- plynule a současně prostřídáme gesta mezi levou a pravou rukou





ŘÍKEJTE BARVU (NE SLOVO)

ŽLUTÁ MODRÁ ORANŽOVÁ
ČERNÁ ČERVENÁ ZELENÁ
FIALOVÁ ŽLUTÁ ČERVENÁ
ORANŽOVÁ ZELENÁ ČERNÁ
MODRÁ ČERVENÁ FIALOVÁ
ZELENÁ MODRÁ ORANŽOVÁ

LEFT – RIGHT konflikt

Stroopův test



EMOCE JSOU ROZHODUJÍCÍ

Mozek nejprve automaticky vyhodnotí citový význam informací – prvotní vjemy.

Po tomto automatickém vyhodnocení probíhá vyhodnocování významu emoční informace ve vztahu k našim současným zkušenostem, cílům a starostem.

ŽLUTÁ

ČERVENÁ

ČERNÁ

MODRÁ

ZELENÁ



CELOŽIVOTNÍ UČENÍ/VZDĚLÁVÁNÍ

- Důležité pro udržení **vlastní konkurenceschopnosti**
- **Změny v procesu učení** starších pracovníků
- **Metody a formy** vzdělávání nutno přizpůsobit věku a změnách ve schopnostech učení se novým věcem
- Učení během stárnutí je **důležitým faktorem** úspěšného stárnutí





UČENÍ A VĚK

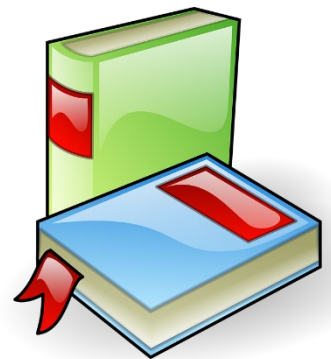
- Obecně panuje názor, že **zhoršení paměti** a pomalejší zpracování informací vedou u člověka ke zhoršení schopnosti učit se. Tento pohled se ovšem zakládá **na velmi úzkém pohledu** na věc.
- Stárnutí ovlivňuje schopnost mechanického učení a zapamatování si detailů, **v pracovním životě tento způsob učení je druhotný.**
- **Paměťová schopnost přechází z mechanické na logickou**, rychlost duševních schopností je nahrazována jistotou a přesností.





FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ SCHOPNOST UČENÍ

- Člověka ovlivňují **různé faktory**, které souvisí jak s člověkem samotným a jeho předpoklady pro učení, tak s pracovním prostředím a nabízenými možnostmi učení.
 - Jedná o zejména o dřívější **zkušenosti s učením** a hlavně to, kde a jakým způsobem měl člověk možnost se učit a vzdělávat.
 - Důležitou roli hrají také **motivace a postoje** člověka.
 - Na motivaci učit se mají vliv **osobní a pracovní cíle** jedince a také **sebedůvěra** ve vlastní schopnosti.





SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY UČENÍ SE V MLADŠÍM A VE STARŠÍM VĚKU

	Silné stránky	Těžkosti
Mladší studenti	• rychlé zapamatování si látky a dobrá paměť na detaily • dobré využití technologií při hledání informací a v e-learning kurzech	• porozumění celku • odlišení důležitých informací od ne-důležitých • schopnost aplikovat teoretické znalosti na praktický problém
Starší studenti	• zužitkování poznatků nabytých praxí při učení se novému • dobré pochopení učiva jako celku • odlišení důležitých informací od ne-důležitých • schopnost aplikovat teoretické znalosti na praktický problém	• rychlé zapamatování si látky a dobrá paměť na detaily • změna pracovních stereotypů při změně náplně práce • odnaučení se zastaralým způsobům a rutinám • využívání technologií a internetu v práci a při učení se novému



K ZAMYŠLENÍ



- Jakým způsobem se učíte?
- Jak se změnil způsob učení v průběhu vašeho života?
 - *Pokud ano, prosíme napište nám do chatu jakým způsobem...*



HODNOTY, POSTOJE A MOTIVACE

- **Vlivy z různých poschodí „Domu pracovní schopnosti“**
- **Klíčovými pozitivními ukazateli je např.**
 - vnímání nakolik je pracovník respektován
 - jakou má důvěru vůči zaměstnavateli
 - jaká je podpora a zpětná vazba ze strany jeho přímých nadřízených
 - roli hraje i spravedlivé zacházení a angažovanost v práci.



Pro sladování práce a osobního života je **důležité stanovení si priorit, uvědomění si důležitosti povinností a organizace času** (respektive jak je čas pro účastníka limitující).



K ZAMYŠLENÍ



- Jak se měnily v průběhu Vašeho života Vaše potřeby v oblasti sladování osobního a pracovního života?“
- Co se vám pomáhalo při sladování vašeho osobního a pracovního života?
 - *Napište nám prosím do chatu Vaše zkušenosti...*





PŘÍPRAVA NA STÁRNUTÍ

Přípravu na stárnutí a stáří můžeme rozdělit:

- **krátkodobou** (3-5 let před plánovaným odchodem do důchodu),
- **střednědobou** (cca 10 let před odchodem do důchodu)
- **dlouhodobou** (celoživotní).



*Z důvodu psychické adaptace na pozdější stáří je důležité nejpozději **kolem 45. roku** věku člověka začít vědomě akceptovat stáří jako nedílnou a zákonitou součást života...*



STRATEGIE PŘÍPRAVY NA ODCHOD DO DŮCHODU

- **KDY se začít připravovat?**
- **NA CO se začít připravovat?**





OBDOBÍ, KDY RESPONDENTI ZAČALI BRÁT VÁŽNĚ PŘÍPRAVU NA STÁŘÍ

	Střední generace				Život ve stáří	
	43-49	50-54	55-60	celkem	přepočet	všichni
Nikdy jsem na to nepomyslel	37,2	20,2	10,3	21,9	37,9	28,8
Již v mladším věku	6,4	4,0	3,2	4,6	3,2	2,4
Cca ve svých 30-40 letech	17,6	11,6	8,3	12,7	2,1	1,6
Cca ve svých 40-50 letech	38,8	38,5	34,3	37,4	17,6	13,4
Až po padesátce	-	25,6	43,9	23,3	39,2	29,7
Až při odchodu do důchodu	-	-	-	-	-	24,2
Celkem	100	100	100	100	100	100
N	376	371	312	1059	778	1026

Zdroj: Střední generace 2004; Život ve stáří 2002,
http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=714



OBLAST PŘÍPRAVY

	Střední generace			Život ve stáří	
	ano	ne, ale uvažují o tom	ne a neuvažují o tom	ano	ne
Koníčky, kterým se lze ve stáří věnovat	75,4	13,5	11,0	71,5	28,5
Další vzdělávání	35,9	23,2	40,9	9,9	90,1
Zdravý životní styl (sport, zdravá strava aj.)	54,9	29,2	16,0	50,8	49,2
Hovory s dětmi o jejich případné podpoře	16,3	27,0	56,7	19,0	81,0
Spoření, příp. nákup akcií, nemovitostí apod.	55,7	15,0	29,3	46,4	53,6
Placení životního pojištění	57,6	14,8	27,6	25,4	74,6
Placení penzijního připojištění	72,0	15,5	12,6	20,1	79,9
Informování o nabídce sociální pomoci (služeb) pro seniory	8,4	24,5	67,1	18,3	81,7
Informování o spec. zdrav. službách pro seniory	7,4	22,8	69,9	17,9	82,1
Hledání přiměřeného bydlení	4,1	9,9	86,0	17,9	82,1
Úprava bytu pro bezpečnější pohyb a činnosti	7,3	12,2	80,5	12,9	87,1
Snaha obnovit předměty usnadňující chod domácnosti	34,8	24,2	41,0	51,2	48,8



K ZAMYŠLENÍ



- Přemýšleli jste nad vlastní strategií přípravy na odchod do důchodu?
 - *Prosím napište nám jaké oblasti promýšlíte, případně plánujete...*



FINANČNÍ ASPEKTY STRATEGIE PŘÍPRAVY

- Pro zvolení vhodné strategie je nutné znát:
 - **Podmínky vstupu do důchodu** (výši, způsob výpočtu)
 - **Důchodový systém země** (je možno vybírat z více strategií, typy důchodu, jak spořit)
 - **Sociální systém** (jak fungují jednotlivé sociální služby, jejich dostupnost)
 - **Své současné a budoucí finanční zdroje a výdaje** (během života se výrazně proměňují!)

Víte, jaká je průměrná mzda a výše důchodu v tomto roce?



FINANCE NA DŮCHOD -IDEÁL

- Většina Čechů **nepředpokládá**, že v důchodu vystačí jen se starobní penzí.
- **Více než polovina Čechů chce po dosažení důchodového věku přestat pracovat na plný úvazek.**
- Češi nejčastěji věří, že půjdou do důchodu **v 65 letech** a podle statistik mají dnes šanci **dožít se přes 80 let.**
- Mají celou řadu snů a přání, která si chtějí v důchodu splnit.
- Ideální důchod by měl dosahovat **21 755 Kč (836 €)**
- Průměrný důchod **13 078 Kč (503 €)**
- Pro spokojený život v důchodu potřebovali ještě aspoň cca **9 000 Kč (333 €)**





FINANCE NA DŮCHOD - REALITA...

- Lidé by si rádi na penzi spořili v průměru **už od 32 let**.
- Průměrný věk člověka spořícího na stáří v penzijních společnostech více než **47 let**.
- Naspořeno má zhruba **100 tisíc Kč (3 846 €)**
- Průměrná úložka dosahuje částky **700 Kč (27 €)** měsíčně.



- **Finančně Češi myslí na stáří velmi málo a hodně pozdě.**
- **Ve výsledku si tak na rok vysněné penze našetří průměrný Čech za 10 let spoření.**



BYDLENÍ (ÚPRAVY)...



Dveře – projede invalidní vozík/nosítka?

Zámek – je bezpečný a jednoduše ovladatelný?

Koupelna – není nebezpečná na uklouznutí?

Vana/sprcha – lze doplnit proti-skluzovou podložku/dno a madlo?

Umyvadla – je možné je dovybavit bezdotykovým senzorem?

Záchod – je dostatečně vysoký a je možné doplnit madlo?

- je možné se tam dostat s invalidním vozíkem?

Nábytek – pozor na ostré hrany – bývají příčinou úrazů!

Podlahy – chodba, kuchyň a další prostory - lze upravit aby neklouzaly?

Kuchyň – ovladače přístrojů – jednoduché, čitelné a v dosahu.



SOCIÁLNÍ VZTAHY

- Vytvořte si představu, co budete ve vyšším věku dělat.
- Jakým způsobem naplníte svůj volný čas?
- Máte dostatek zájmů, koníčků?
- Cíleně si vytvářejte podmínky pro pravidelné setkávání s jinými lidmi.

Odpovězte si:

- *S kolika nejbližšími lidmi se pravidelně týkáte?*
- *Jak často se s nimi stýkáte?*



*Jedna máma se postará o 5 dětí, ale 5 dětí se nedokáže postarat o mámu
(častý příběh v domovech pro seniory).*



PŘIPRAVTE SE...

- Zdravotně
- Sociálně
- Finančně
- V oblasti bydlení
- Volnočasových aktivit...



Murphyho zákon: Může-li se něco pokazit, tak se to pokazí.

Nespoléhejte na to, že bude vše v životě probíhat podle vašich představ.

*Při plánování činností, které mají v životě dlouhodobý dosah je důležité **myslet** i nato, že se něco „**pokazí**“.*



PROF. JUHANI ILMARINEN

*„Odchod do důchodu je třeba vnímat spíše **jako proces**, než **bod** v pracovním životě, přičemž náhlé ukončení pracovního života lze přirovnat k **pádu z útesu**.“*

*Proces odchodu do důchodu má svou nezastupitelnou plánovací a přípravnou fázi, přičemž **vhodně zvolená příprava na důchodový věk může prodlužovat pracovní život**“.*



PROGRAM PROFESNÍ SENIORITY - SKUPINOVÁ METODA



Založena na aktivní výuce a výukových metodách zaměřených na **hledání vlastních zdrojů** účastníků.



Obsahuje **proaktivní koučink**, který je zaměřen na hledání a nalézání vlastních řešení samotnými účastníky.



Finnish Institute of
Occupational Health



PROFESNÍ[®]
SENIORITY

Metoda byla vyvinuta skupinou expertů z Finského institutu pracovního zdraví (FIOH) a využívá metody skupinové práce vypracované Michiganskou univerzitou v USA.



CÍLE PROGRAMU

- rozvíjet **dovednosti pro řízení kariéry**
- rozvíjet schopnost **zvládat změny**
- podpořit účastníky **při plánování cílů** a řešení týkajících se jejich kariéry
- podpořit **duševní pohodu a pokračování jejich kariéry**
- **předcházet syndromu vyhoření** a depresi
- **předcházet předčasnému odchodu do důchodu**, zejména z důvodu psychických problémů týkajících se práce
- posílit **postoj k celoživotnímu vzdělávání**
- podporovat účastníky **v úspěšném vykonávání své práce**





REALIZACE PROGRAMU

Program vždy vedou **dva lektori**:

- Lektor = **facilitátor** (usnadňuje, pomáhá a vede)
- **vzájemná spolupráce** lektorů
- **efektivní řízení času a řízení práce skupiny**
- **velká variabilita vzdělávacích metod** (týmová práce, případové studie, hraní rolí, samostatná práce, reflexe apod.)



Licencovaný program FIOH:

1. **Příprava certifikovaných lektorů programu (24 hodin)** – certifikát autorizovaného lektora pro výuku programu (podmínkou prodloužení platnosti je poskytnutí zpětné vazby)
2. **Program pro účastníky (16 hodin)** – osvědčení o absolvování programu



Finnish Institute of
Occupational Health



Skupinová práce
Principy aktivního učení
Skupinové diskuze
Cvičení ve skupinách
anebo ve dvojicích
Sdílení



Obrázky na zdi
Hraní rolí
Informační rozhovor s hostem
Warm-up aktivity
Hračky
Obrázkové karty

OSOBNÍ SÍŤE	
3.4 POTÍŽE	ŘEŠENÍ
OSTYCH	PŘÍPRAVA, TRÉNINK
NEOBTĚŽUJI ?	EXISTIT SI INFORMACE
ZIŠTNOST	OCENĚNÍ, PROSLUŽBA
ABOUSTRANNÁ VÝHODNOST	OTEVŘENOST, PŘÍZNAT SE
NERBÁLNÍ, JAZYKOVÁ BARIÉRA	PŘÍPRAVA
PŘÍLIŠNÁ ÚCTA	AUTENTICITA
AUTORITA	



PROF. ROBERT WALDINGER: LEKCE Z NEJDELŠÍHO VÝZKUMU ŠTĚSTÍ



- Co nás činí šťastnými a zdravými během naší cesty životem?
- Mnoho respondentů na počátku odpovědělo, že jsou to sláva a peníze...
- Výzkum trvá 75 let, zahájení r. 1938
- 724 mužů, 60 z nich stále žije
- Dvě skupiny respondentů: studenti 2. ročníku Harvardu + chudí chlapci z Bostonu,
- Každé dva roky sada otázek + rozhovor



PROF. ROBERT WALDINGER: LEKCE Z NEJDELŠÍHO VÝZKUMU ŠTĚSTÍ

Tři nejdůležitější sdělení, která vyplývají z výzkumu:

- 1. Kvalitní vztahy nás udržují šťastnější a zdravější,**
společenské vztahy nám prospívají, samota zabíjí
- 2. Kvalita blízkých vztahů hraje roli**
lidé, kteří byli ve věku 50 let spokojeni ve svých vztazích
byli v dobrém zdravotním stavu ve svých 80 letech
- 3. Dobré vztahy chrání nejen naše tělo, ale i mozek**
mít se na koho spolehnout

→ DOBRÝ ŽIVOT JE POSTAVEN NA DOBRÝCH VZTAZÍCH...

... ROZDÍLNÝ POHLED

Já v tvém ještě
budu ...

Já v tvém věku
už pracovala ...

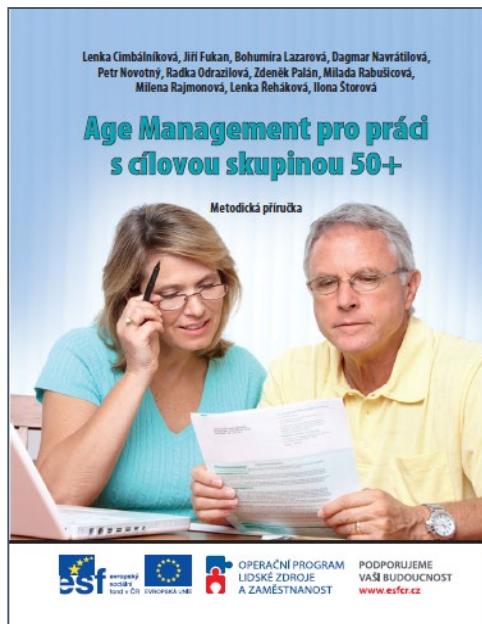




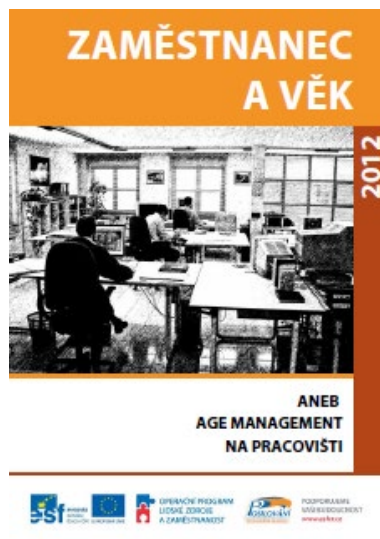
**Některé krizové situace lze
překlenout pomocí realizace
krátkodobých opatření.**



LITERATURA



<http://www.aivd.cz/publikacni-cinnost>



www.agemanagement.cz



KONTAKTNÍ INFORMACE

Mgr. Ilona Štorová

Age Management z.s.

Brno, Orlí 27, 602 00

E-mail: storova@agemanagement.cz

tel: 734 318 795

www.agemanagement.cz

Děkuji Vám za pozornost!