



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_32_INOVACE_PSYPS15460ZAP

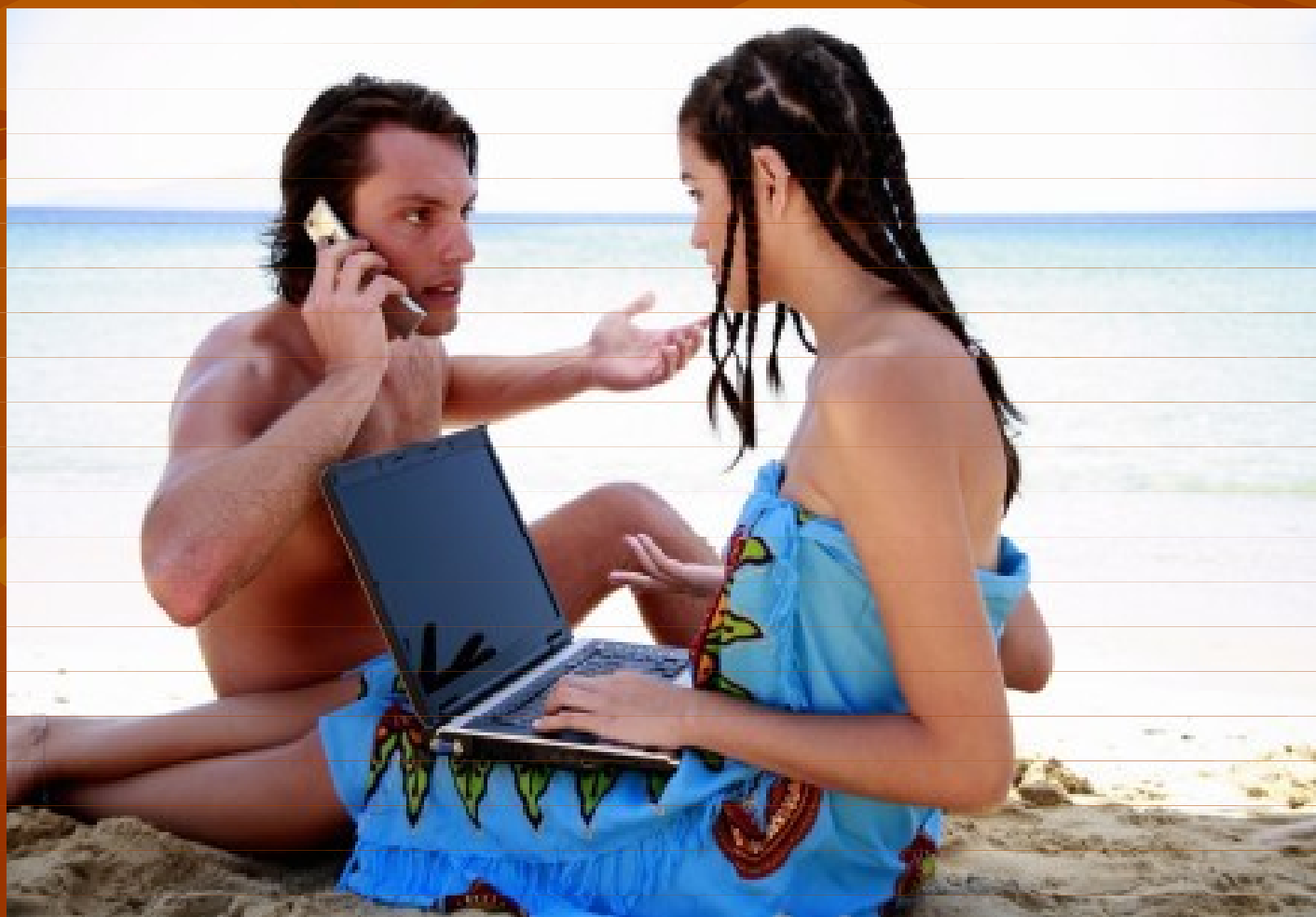
Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 16.9. 2012
- **Autor:** Mgr. Pavel Zapletal
- **Určeno pro předmět:** Psychologie
- **Tematická oblast:** Tělesné a duševní zdraví člověka
- **Obor vzdělání:** Podnikání (64-41-L/51) 1. ročník
- **Název výukového materiálu:** Workoholismus – učební materiál s úkoly
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

Workoholismus

- Jedná se o závislost na práci, z níž se stává nezdravá vášeň, a ta počíná nahrazovat intimitu a sociální vztahy
- Dotyčná osoba nachází v práci prostředek, který zcela uspokojuje všechny její potřeby
- Práce se začíná stávat drogou, která workoholikovi poskytuje citové útočiště před světem
- Vůči svému okolí má vysoká očekávání a nastavuje takové normy, že je ostatní nemohou splnit
- Navenek vypadá jako silná osobnost, která si poradí s každou situací, avšak vnitřně má velké deprese

Úkol – pokuste se popsat trávení dovolené těchto dvou workoholiků a besedujte o problému s pedagogem



Důsledky workoholismu

- Motivy workoholiků nemají daleko k narcisismu, neboť za všemi jejich výkony se skrývá snaha a potřeba vyniknout a být uznáván
- Okolí bývá workoholikem stresováno, neboť ten vyhledává konfliktní situace, z nichž si vytváří díky nadprodukcí adrenalinu pracovní euforii
- Workoholismus může vést k rozpadu pracovního kolektivu, přátelství, rodiny a jiných sociologických vztahů
- Jejich posedlost prací nezaručuje ještě dobrý výkon, neboť usilují o kvantitu, nikoli o kvalitu.

Psychické příznaky workoholismu

- Výbuchy zuřivosti
- Neklid
- Poruchy spánku
- Napětí
- Hyperaktivita
- Podrážděnost a netrpělivost
- Potíže soustředit se
- Nuda mimo práci a střídání euforické a depresivní nálady

Úkol

- Vžijte se do situace 15 syna (dcery) a diskutujte s tímto workoholickým otcem takto z rána o tom, (BUDE HO PŘEDSTAVOVAT PEDAGOG) že chcete zítra uspořádat ve vaší vile narozeninové párty



Zdravotní problémy workoholismu

- Workoholik nezná volné víkendy, natož dovolené, mobil či počítač ho doprovází všude
- Často se vyskytují bolesti hlavy a únava, vyšší riziko je i u srdečních onemocnění a dechových potíží
- Imunitní systém je oslaben a projevuje se častým nachlazením, obtížemi týkajícími se pohybového systému a bolesti hlavy
- Dalším problémem je stravování, neboť prioritou je co nejkratší čas konzumace, aby ho jídlo nezdržovalo od práce
- Druhým extrémem je zahánění stresu jídlem, tedy přejídání.
- U těžkých případech mohou nastat i infarkty a mozkové mrtvice

Odkazy

- Obrázek na snímku č. 3
- <http://www.google.cz/imgres?um=1&hl=cs&client=firefox-a&sa=N&rls=org.mozilla:cs:official&biw=1280&bih=893&tbm=isch&tbnid=mP9rGeaMLik6QM:&imgrefurl=http://doma.nova.cz/clanek/rodina/umite-na-dovolene-vypnout.html&imgurl=http://img.cz.prg.cmestatic.com/media/images/440xX/Jul2009/530789.jpg%253Fd41d&w=440&h=289&ei=325AUJahEMq0tAbm9oGQBw&zoom=1&iact=hc&vpx=963&vpy=598&dur=556&hovh=182&hovw=277&tx=195&ty=108&sig=109308548329330692763&page=2&tbnh=160&tbnw=214&start=20&ndsp=25&ved=1t:429,r:9,s:20,i:167>
- Staženo z internetu dne 16. 9. 2012 v 22, 37 hod.

Odkazy

- Obrázek na snímku č. 6
- <http://www.google.cz/imgres?um=1&hl=cs&client=firefox-a&sa=N&rls=org.mozilla:cs:official&biw=1280&bih=893&tbm=isch&tbnid=eXL50w3I4FRsPM:&imgrefurl=http://www.mitvsehotovo.cz/2012/01/kde-je-hranice-nadsenec-pro-praciworkoholik/&imgurl=http://www.mitvsehotovo.cz/wp-content/uploads/2012/01/workaholismus-450x250.jpg&w=450&h=250&ei=325AUJahEMq0tAbm9oGQBw&zoom=1&iact=hc&vpx=801&vpy=461&dur=1667&hovh=167&hovw=301&tx=112&ty=100&sig=109308548329330692763&page=2&tbnh=154&tbnw=197&start=20&ndsp=25&ved=1t:429,r:3,s:20,i:148>
- Staženo z internetu dne 16. 9. 2012 v 22, 37 hod.