



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_32_INOVACE_PSYPS15560ZAP

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:** Typy workoholiků – učební materiál s úkoly
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

Typy workoholiků

- urputný typ – pracuje nadměrně vždy a za všech okolností, a to ve dne i v noci, rekreace, zábava, odpočinek jsou věci, které mu nic neříkají
- záchvatový typ – pracuje v nárazech, které jsou následovány zhroucením nebo apatií, takže celkový pracovní výkon může být nižší, nežli u běžného pracovníka
- opečovač – klade zájmy druhých vždy vysoko nad své vlastní a dostává se tak do stavů naprostého vyčerpání, které ve svých důsledcích snižuje jeho pracovní výkonnost

Úkol - rozdělte se do trojic – a zamyslete se nad úkolem v tabulce, o svých názorech diskutujte s pedagogem

Uved'te typ profesí, u níž je podle vás workoholismus nejčastější

Pokuste se uvést příčiny

Další typy workoholiků

- aktivní typ s poruchami pozornosti – tento typ nesnáší období klidu v práci, stereotypy, rád vyvolává problémy a komplikace, které by mohl poté řešit, začne spoustu věcí, ale málo jich dokončí, často postrádá smysl pro realitu
- vychutnávač – tento typ člověka není s prací nikdy hotov, postupuje pomalu, metodicky, se snahou o co nejvyšší dokonalost, kvůli němu se zdržuje mnoho ostatních záležitostí a svým perfekcionalismem dokáže vyvolat v pracovní skupině konflikty

Zkuste si sami pro sebe odpovědět na následující otázky- za každou kladnou odpověď si zapište jeden bod

- Je pro vás práce velmi důležitá?
- Dbáte na to, aby vše bylo uděláno naprosto správně?
- Jste soutěživí a odhodlaní vyhrát?
- Je pro vás důležité, abyste měli pravdu?
- Máte strach z neúspěchu?
- Jste neklidní a nesnášíte nudu?
- Máte stále hodně energie?
- Býváte hodně vyčerpáni?
- Pracujete i doma, večer a o víkendu?
- Ctíte neklid, pokud odpočíváte?
- Připadáte si schopnější podat větší výkon než ostatní?

Pokračování testu

- Čtete u jídla?
- Zásadně si neberete dovolenou delší než jeden týden?
- Spěcháte často?
- I o dovolené jste v kontaktu se svým pracovištěm?
- Při hře nesnášíte prohry?
- Rozhodně nemyslíte na důchod?
- Jste v práci zodpovědní?
- Příliš nevnímáte to, co říkají druzí?
- Nesnášíte vyrušování v práci?
- Myslíte stále na budoucnost než na přítomnost?
- Zapomínáte na rodinná výročí?

The background of the slide features a pattern of overlapping autumn leaves in various shades of brown and orange, set against a dark brown gradient background.

- **VYHODNOCENÍ:**

- Sečtěte si počet svých kladných odpovědí.
Bude-li se tento součet pohybovat více nežli 14 bodů, jste již workoholismem reálně ohroženi

Problémy s léčbou workoholismu

- Léčba není jednoduchá, protože práce je jednou z podstat lidského bytí
- Cílem léčby nemůže být abstinence jedince od práce, ale je jím usměrnění vztahu workholika k práci
- Je potřeba, aby se jedinec začal zajímat i o jiné věci, než je práce, především aby oddělil práci a soukromí
- Workoholik ale odmítá svůj problém přiznat, navíc má pocit, že je všechno v pořádku
- Nechápe, že mu není vyčítána práce, ale to, že se věnuje pouze a jedině jí.
- Není však žádná naděje na pomoc, jestliže si postižený odmítá přiznat, že má problém
- .

Úkol

- Připravte si argumenty, aby workoholik na obrázku přistoupil na léčbu. Přitom se jedná o vašeho partnera, který slušně vydělává



Odkazy

- Obrázek na snímku č. 10
- <http://www.asistentka.cz/files/workoholik.jpg>
- Staženo z internetu dne 16. 9. 2012 v 18, 37 hod.