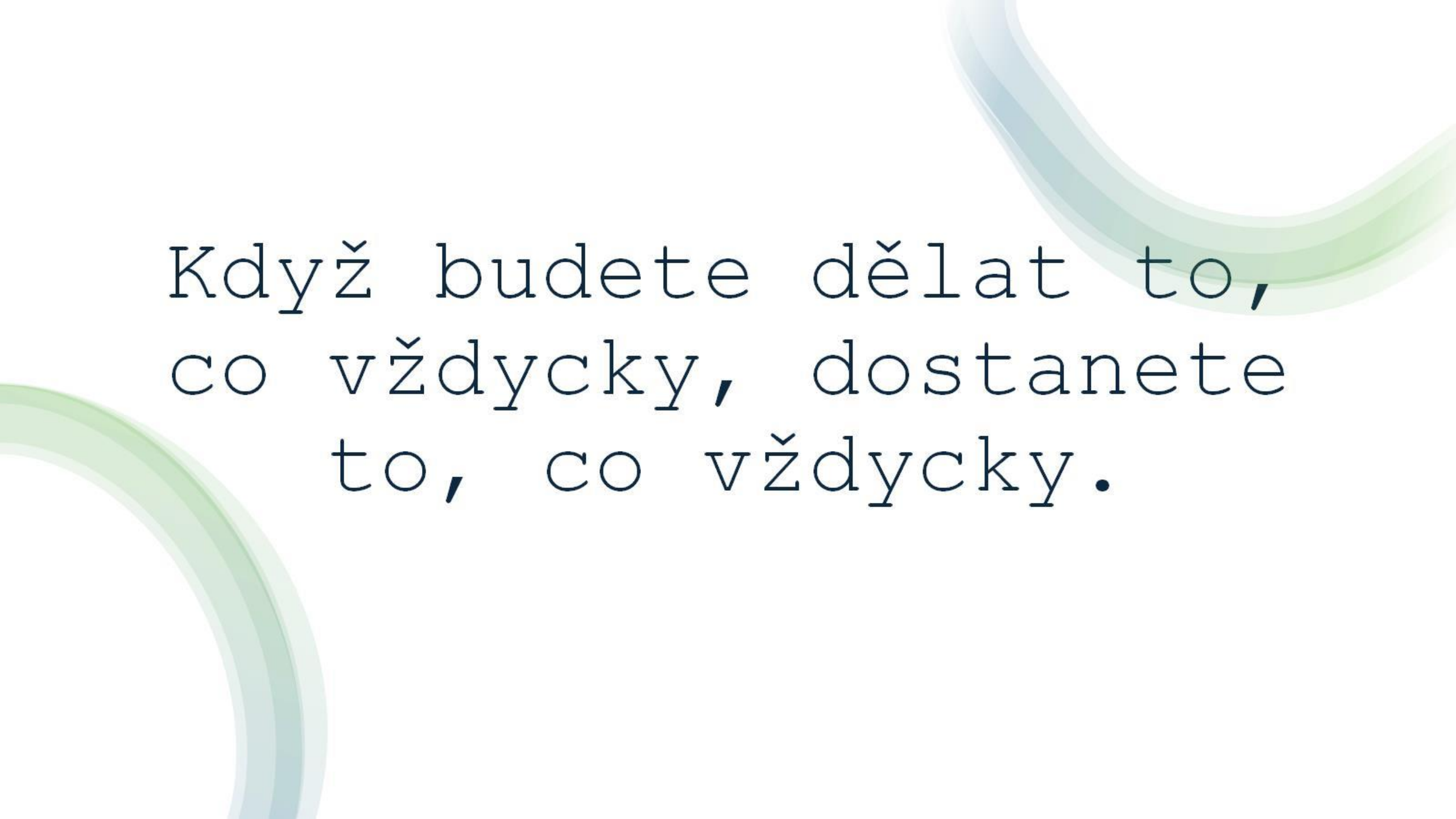


Od
bullshit
jobu k
motivaci

Bára Janurová
Senior trenérka, lektorka konzultantka, koučka.



Když budete dělat to,
co vždycky, dostanete
to, co vždycky.

MÉDIA > PRACUJÍCÍ > SPOLEČENSKÝ PŘESAŘ & PRACUJÍCÍ

Práce pro práci aneb co jsou to ty (absolutně zbytečné) bullshit jobs

09. 1. 2024 ⌚ 6 min.



Na devátou do práce, odsedět si tam to svoje, pokecat s kolegy, poslat pár (více či méně zbytečných) e-mailů a v pět zase domů. Takhle pětkrát týdně, několik let v kuse, než se člověk přesune o barák dál nebo do vytouženého důchodu. Práce má v dnešním světě mnoho podob. A jak se posouvá náš životní styl, potřeby i technologický pokrok, víří se i diskuze o tom, jak moc jsou některé pozice úplně k ničemu. Jak moc jsou to tzv. bullshit jobs. O co jde a proč je termín dnes tak aktuální?

Čas strávený v práci už pro mnoho lidí není jen nezbytnou nutností, jak si zajistit živobytí. Práce pro nás mnohdy znamená prostor pro seberealizaci, něco, co nám samotným nebo okolí dává určitou hodnotu, a možná proto čím dál více řešíme **smysluplnost práce**. Nejen mileniálům a generaci Z už nestačí obracet hamburgery ve fast foodu nebo vyplňovat tabulky pro



AUTOR

[Bára Janurová](#)

BUDE SE VÁM TAKÉ LÍBIT




„Mám zkušenosti, ale chybí mi práce.“ Výzvy pracovního trhu, když je vám 50+



Kurzy pracovní etikety: „Nikdo už dneska neví, jak se má slušně chovat“



AI a HR. Jaká je přítomnost i budoucnost umělé inteligence v

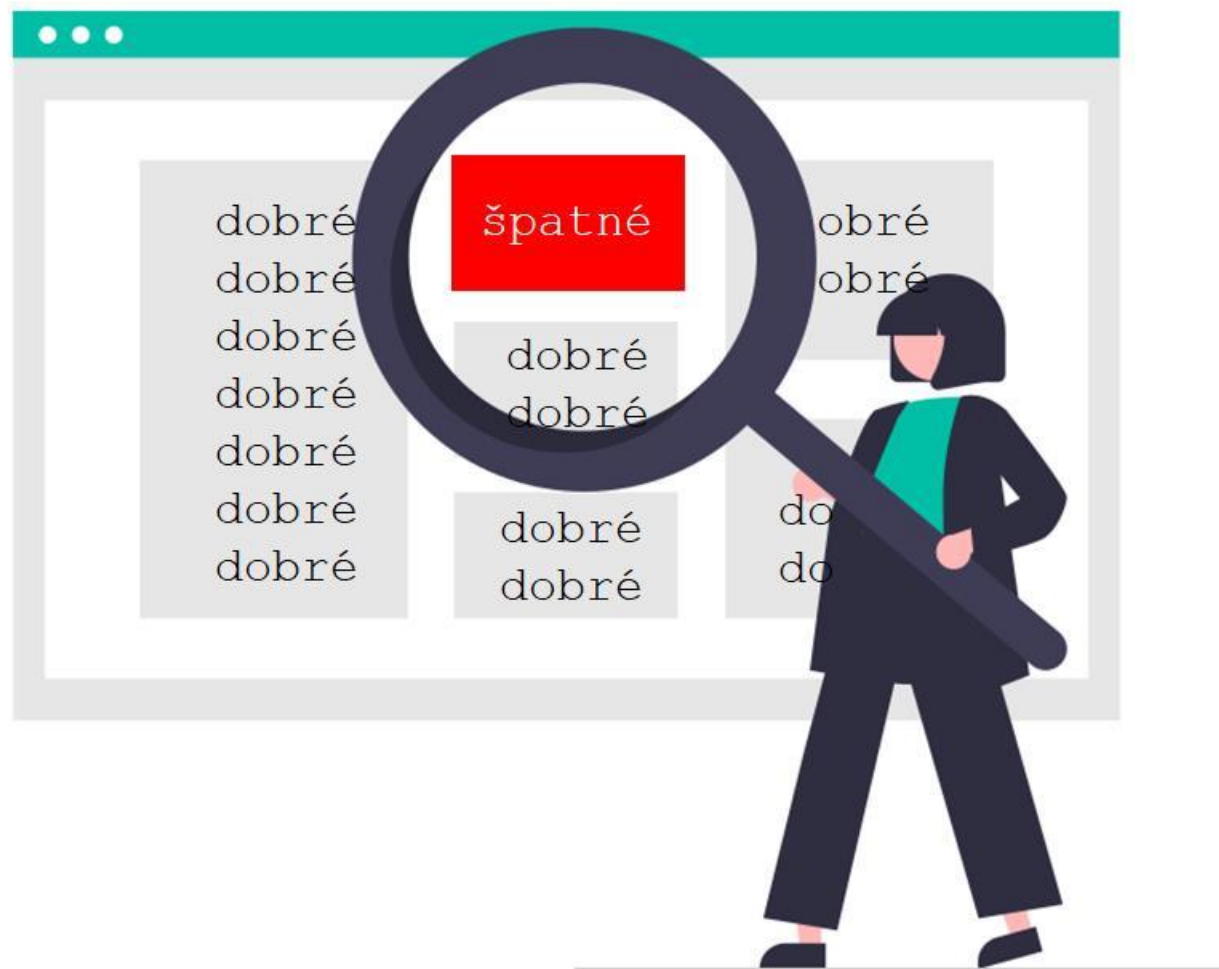
A photograph of a pigeon perched on a concrete ledge. The pigeon has a grey body and wings with dark spots. It is holding a large, dried, brown leaf in its beak, which is positioned over its head, effectively camouflaging it. The background is a blurred, greyish structure, possibly a building or a fence.

„Práce na h***o je každá,
jejíž vykonavatel ve
skrytu duše ví, že by
vůbec neměla existovat.“

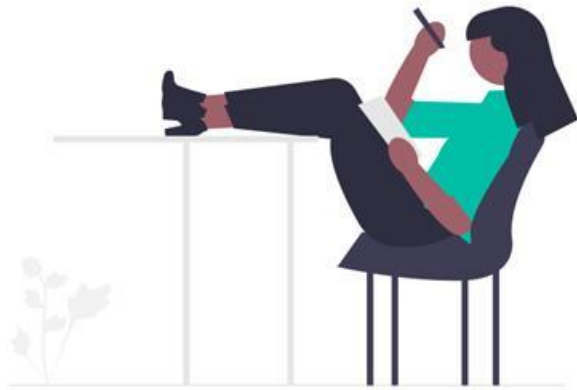
David Graeber, 2013

„To, jaký je váš život často záleží na tom, jak ho čtete.“

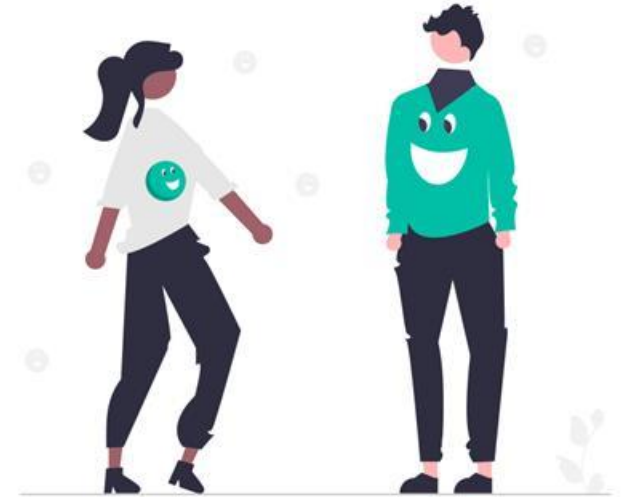
Cyril Höschl



3 dobré věci/flow
lístek

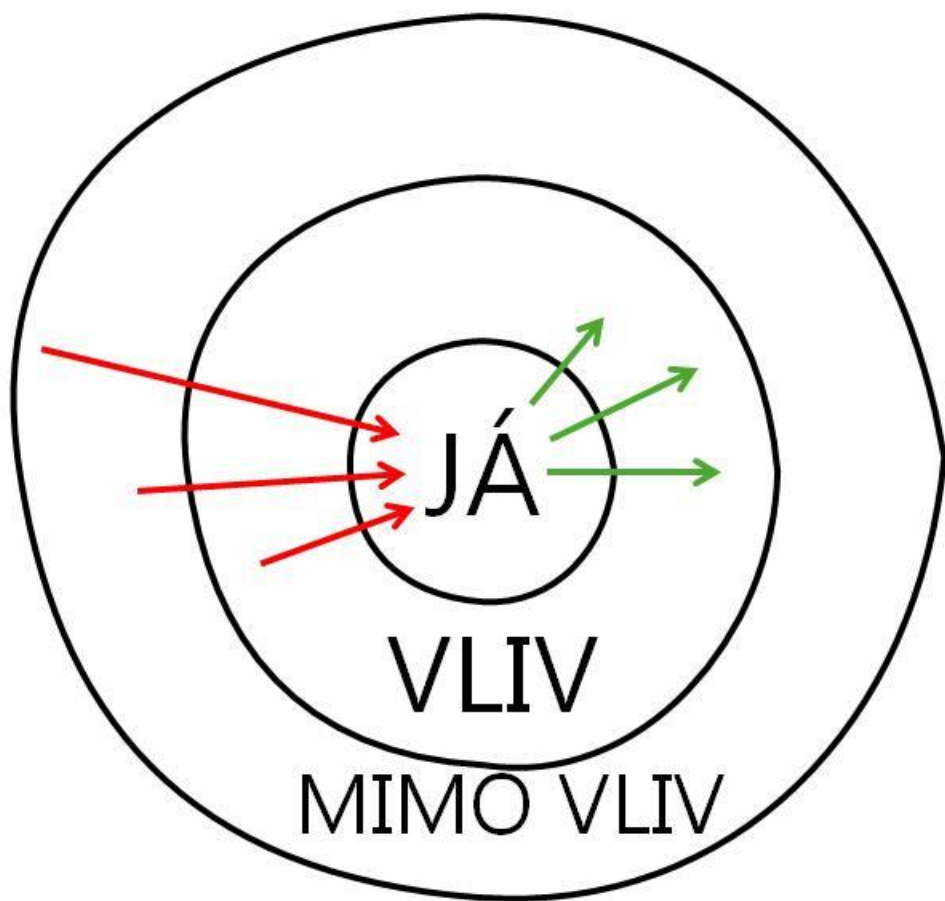


Pozitivní
vysvětlovací styl

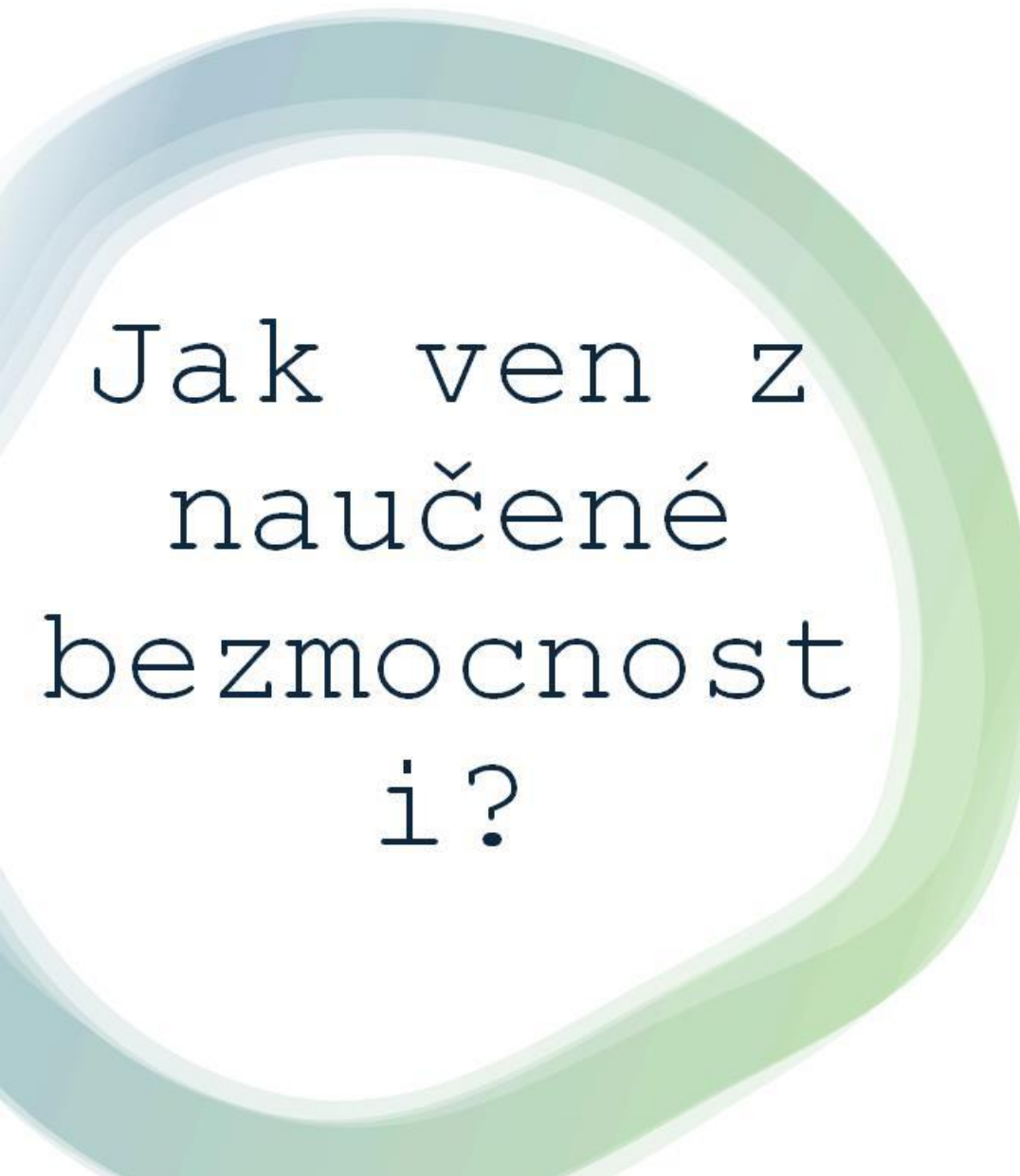


Mindfulness

Jak najít ztracenou
motivaci?



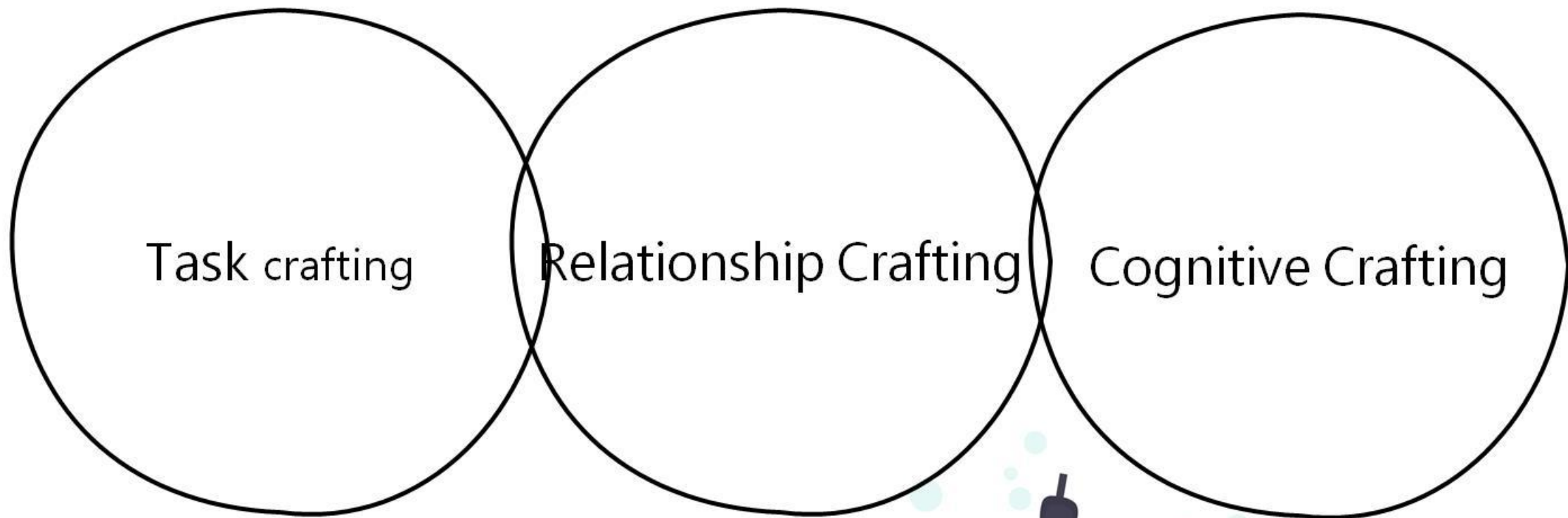
Kdo je zodpovědný
za mou
spokojenost a
naplnění?



Jak ven z naučené bezmocnosti i?

- 1) Uvědomit si to.
- 2) Hlídat si svůj vnitřní dialog.
- 3) Sledovat malá vítězství.
- 4) Soustředit se na to, co mám ve vlivu.
- 5) Změna „vysvětlujícího stylu“
.
- 6) Budovat růstové myšlení.
- 7) Nechat si pomoci.







Jak pojmenovat svoje hodnoty?

Kdy zažíváte nejsilnější
emoce?

Co považujete za
nejdůležitější?

Za co byste šli demonstrovat?

Co ovlivňuje vaše rozhodování?

Na co jste nejvíce hrdí?

Za co bych se styděli?

Kdy cítíte největší
spokojenost?



BARRETT VALUES CENTRE

Jak najít své talenty?

Co považujete za své
úspěchy?

Jak jste jich dosáhli?

V čem jste dobří?

Kdy pocítujete flow?

Co by vaši známí
odpověděli na otázku,

CC

SC

CliftonStrengths®





Čím
začnete?



Bára Janurová

Senior trenérka, lektorka konzultantka, koučka.

janurova.barbora@gmail.com

www.malevelkemyslenky.cz

