Jak přežít pracovní týden v pohodě?



5 praktických tipů, které vám pomohou zvládat stres a chránit si své duševní zdraví přímo v kanceláři nebo na home office.

1 Pravidlo 90 a 30

Lidský mozek se nedokáže soustředit věčně.



Tip

Zařaďte **mikropauzu** každých 90 minut pro obnovu pozornosti. Každých 30 minut sezení přerušte krátkým protažením nebo chůzí, čímž zlepšíte cirkulaci krve i náladu.

2 Digitální hygiena v praxi

Neustálá upozornění jsou zabijákem klidu.



Tip

Vyčleňte si denně **alespoň 30 minut**, kdy zcela deaktivujete notifikace a soustředíte se jen na sebe nebo na jednu hlubokou úlohu. **Po 18. hodině** už nebuďte na e-mailu ani na telefonu.

3 Naučte se říkat “ne”

Nastavení hranic je aktem sebeúcty a prevencí vyhoření



Tip

Mějte připravené věty jako:

> Děkuji za důvěru, ale vzhledem k mé aktuální kapacitě ten úkol nemohu přijmout.

Říkáte tím, že jste zodpovědní ke svému plánu, nikoliv neschopní.

4 Vědomý start a reflexe

Jak začínáte svůj den, ovlivňuje váš stres



Tip

Každé ráno si napište krátkou poznámku o tom, jak se cítíte a co vás čeká.
Vědomé pojmenování emocí vám pomůže lépe regulovat stres v průběhu celého dne.

5 Kvalitní regenerace vs. pasivní odpočinek

Regenerace znamená aktivní změnu činnosti



Tip

Pokud celý den pracujete hlavou, sledování televize není regenerace. Zkuste pohyb, koníčky nebo relaxační techniky, jako je Jacobsonova progresivní svalová relaxace (zatínání a uvolňování svalů).

PAMATUJTE

Duševní pohoda není luxus, ale základ pro zdraví, výkon i spokojený život.

Pečujte o svou mysl stejně jako o své tělo. Jste důležití!



© 2026, Výzkumný institut práce a sociálních věcí, v. v. i.