EMOČNÍ ZÁTĚŽ POD KONTROLOU

PRŮVODCE RIZIKY, DOPADY A PODPOROU NA PRACOVIŠTI

Práce s lidmi může být smysluplná, ale i psychicky náročná; dlouhodobé emoční vypětí může vést ke stresu, vyčerpání a vyhoření. Správná prevence, podpora a dobrá organizace práce chrání zaměstnance i kvalitu služby.



BOZP MÁ SMYSL

CO JSOU VYSOKÉ EMOCIONÁLNÍ NÁROKY

Jde o práci s vysokou odpovědností, intenzivním kontaktem s lidmi, konfliktními či náročnými situacemi a nutností zvládat vlastní emoce.

6 VAROVNÝCH SIGNÁLŮ EMOCIONÁLNÍHO PŘETÍŽENÍ

Všímej si varovných signálů přetížení – mohou naznačovat, že je zátěž už příliš vysoká a je čas situaci řešit.

- **problémy se spánkem**
- **přetrvávající únava**
- **cynismus a odstup**
- **podrážděnost**
- **potíže se soustředěním**
- **pocit bezmoci**

Pokud tyto příznaky přetrvávají, je čas řešit pracovní zátěž a dostupnou podporu,

RIZIKA A DOPADY

- **stres a dlouhodobé napětí**
- **únava a pokles energie**
- **emoční vyčerpání**
- **chyby v práci a nižší výkonnost**
- **konflikty v týmu i s klienty**
- **vyhoření**
- **odchody z profese**

PROFESE VE ZVÝŠENÉM RIZIKU

- **UČITELÉ**
- **ZDRAVOTNÍCI**
- **PEČUJÍCÍ PROFESE**
- **SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI**
- **PRACOVNÍCI ÚŘADŮ**
- **PRACOVNÍCI CALL CENTER A ZÁKAZNICKÝCH LINEK**

CO POMÁHÁ ZAMĚSTNANCI

Přestávky a krátký odpočinek
Regenerace, relaxace, koníčky.

Sdílení v týmu
O zkušenostech, pocitech a řešeních.

Supervize
Odborná podpora a nadhled.

Realistické hranice
Jasný rozsah rolí a úkolů.

Psychohygiena
Regenerace, relaxace, koníčky.

Možnost požádat o pomoc
Včas a bez obav.

ÚLOHA VEDOUCÍHO A HR



- **Férové rozdělení práce**
  Vyvážená a reálná zátěž.
- **Bezpečné a důvěrné pracovní klima**
  Otevřená komunikace, respekt, podpora.
- **Prevence přetížení**
  Sledování signálů, včasná opatření.
- **Školení vedoucích**
  Rozpoznání zátěže, vedení podpůrných rozhovorů.
- **Podpora po náročných situacích**
  Např. debriefing, supervize, čas na zpracování.

5 KROKŮ K PODPOŘE NA PRACOVIŠTI

1 Všímej si zátěže
Sleduj u sebe i kolegů známky přetížení a reaguj včas.



2 Mluv o ní včas
Otevřeně sdílej, co tě zatěžuje, a neboj se požádat o podporu.



3 Dělej přestávky
Dopřej si pravidelný odpočinek a prostor na načerpání energie.

4 Sdílej a využij podporu
Využívej pomoc kolegů, vedoucího, HR, supervize či dalších dostupných zdrojů.



5 Hledej řešení společně
Hledejme spolu praktická a dlouhodobá opatření, která zátěž sníží.

Bezpečné a podpůrné pracoviště chrání duševní zdraví i kvalitu práce.

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