

# COSMOPOLITAN

ÚNOR 2022

## Natálie Kotková & Petr Lexa

„VALENTÝNA SI  
DĚLÁME VÍCKRÁT  
DO ROKA!“

STRANA 54

ZÁŘIVÝ ÚSMĚV,  
RTY K ZULÍBÁNÍ,  
ŘASY AŽ DO NEBE?  
DEJTE SI  
**BEAUTY RANDE**  
**SAMA**  
**SE SEBOU!**

# Bud'te in love

Do něj, do ní, do práce, do módy,  
do svíčkové, do masturbace...



TAJNÁ MÍSTA  
SVATEBNÍCH  
FOTOGRAFŮ

PLÁN, KAM ZMIZET  
ZA ROMANTIKOU

MÓDNÍ SPECIÁL

**9 COSMO PÁRŮ**  
OTEVŘENĚ O VŠEM,  
CO ZNAMENÁ MILOVAT

Cena: 89 Kč / 4,29 €



02

# Zamilujte se znovu do své práce!

Aby láska kvetla, musíte se o ni náležitě starat. A s vaším jobem to funguje na témže principu. Jaké kroky udělat, abyste se do práce zase těšili?

připravila ANNA BASIKOVÁ

## „Houstone, máme problém!“

Čím začít? Jděte přímo k jádru pudla. Proč vás práce už nebabí? Co vás na vaší pozici nejvíce štve? Také si zkuste alespoň jeden měsíc zapisovat, co všechno jste v práci udělali, a ke každé konkrétní činnosti doplňte pocit, jaký jste z ní měli. Bavil vás daný úkol? Nebo byl pro vás příliš složitý a vy jste si s ním vůbec nevěděli rady? Které dílčí pracovní činnosti byste označili za: a) otravné/nudné, b) zajímavé/zábavné nebo c) příliš náročné? Pravidelnou sebereflexi doporučuje i kariérová poradkyně a lektorka Lucie Václavková ([lucie.vaclavkova.com](http://lucie.vaclavkova.com)): „Jedině tak si dokážete uvědomit a následně pojmenovat, co vám v životě a v práci svědčí, a co ne... Zeptejte se sama sebe: Co potřebuji mít a prožívat v práci, abych byla spokojená? Co mě motivuje – a co naopak vůbec? Kromě pracovních podmínek zkoumejte také náplň práce: Které činnosti mi jdou a které ne? Kdy se cítím plná energie a co mě vysává? Při kterých aktivitách zažívám radost, naplnění a smysluplnost? A kdy mě zaplaví pocity marnosti?“ nabízí otázky k zamýšlení. Pokud si tohle zrcadlo nenastavíte, hrozí, že se budete točit v kruhu nespokojenosti donekonečna. „I když teď dáte výpověď, po čase v nové práci zjistíte, že vám nevyhovují ty stejné věci. Změnou si logicky nijak nepomůžete,“ vysvětluje odbornice. Trápí vás nechut k práci dlouhodobě? Promlouvte si s nadřízeným. „Otevřená komunikace je základ. Jestliže vás vaše zaměstnání nebabí a manažer o tom neví, těžko s tím může něco udělat. Pokud se ale dozví pravdu, můžete

**S**mrskl se váš kariérní cíl na: „odkroutit si svých osm hodin?“ Vítáte dovolenou s tlukoucím srdcem a vracíte se zpátky do kanclu se staženým žaludkem? Nejvyšší čas přehodnotit svůj pracovní život! Měnit zaměstnání ale hned nemusíte. Někdy stačí, když se na situaci mrknete jiným úhlem pohledu, vyčistíte vztahy a uvědomíte si, proč svou profesi vlastně děláte. Třeba zjistíte, že není tak špatná – ba dokonce, že ji už zase zbožňujete! Chcete o důvod více, proč držet pozice? Úřad práce ČR evidoval k 31. říjnu 2021 celkem 251 689 uchazečů o zaměstnání, o 28 977 méně než předloni. Takovou pěknou statistiku jistě kazit nechcete, že? Čímž vám tedy neříkáme, ať svoji nespokojenost přehlížíte, to vůbec! Moudré pořekadlo ale praví: Nic se nezmění, když se nic nezmění. Bez vaší snahy (a upřímnosti) se věci zkrátka do pohybu nedají...

společně dát dohromady plán kariérní cesty, rozvoje či přeškolení – a práce vás může zase začít bavit. Nebo se můžete přesunout do jiného oddělení,“ nastínuje možný vývoj Honza Klusoň, CEO kariérního portálu Welcome to the Jungle ([welcometothejungle.com](http://welcometothejungle.com)).

## No money = no funny?

Možná, že problém netkví přímo ve svěřených úkolech, ale spíš ve vašem přístupu k práci. Jak poznáte rozdíl? A co dělat, aby se vaše otrávenost změnila v zapálení? Odborníci radí: Sáhněte si do svědomí. „Zeptejte se sami sebe, v jaké oblasti nebo na jaké pozici byste nejraději pracovali. Bez ohledu na současné zaměstnání či lidi kolem. Může vám pomoci jednoduché cvičení: Představte si, že na světě neexistují peníze, a za práci tak nedostáváte výplatu. Co byste v tu chvíli dělali? A co vám v tom nyní brání? Je to vzdělání, zkušenosti, kompetence nebo třeba místo? Ujasněte si, jakým směrem byste chtěli jít, teprve potom řešte peníze,“ inspiruje k zamyšlení Honza Klusoň. Až si uvědomíte, co vlastně chcete, možná vám dojde, že i v současném zaměstnání máte možnosti se rozvíjet. A pokud ten posun vyžaduje diskusi s kolegy či vašimi nadřízenými, nebraňte se jí. „Pracovní podmínky ani náplň práce nejsou dané jednou provždy. Můžeme o nich vyjednávat a měnit je. Hledejte společně cestu, po které byste se mohli vydat,“ doplňuje Lucie Václavková.

## Změna je život, i ten všednodenní

Když děláme každý den to samé, připadáme si po chvíli jako křeček pobíhající v kolečku. Cítíme se mizerně, nudně a otráveně. Přitom stačí občas udělat drobnou změnu. Jděte do firmy jinou trasou. Pořídte si něco nového, co vám práci zpříjemní – zápisník, stylovou propisku nebo obal na notebook, po němž už dlouho toužíte. Pracujete z home officu a pondělky i pátky vypadají jako přes kopírák? Zkuste občas svým kolegům zavolat, než abyste posílali už stopadesátý e-mail za den. Při té příležitosti se druhých zeptejte, jak se mají, a chvíli nevinně tlachejte o blbostech. Změnu ideálně aplikujte co nejčastěji, vyhodí vás to z komfortní zóny – a navíc tím rozvijíte svou kreativitu.

## Proměňte kolegy(ně) na super partu

Rozebrali jste svou duši a dospěli k závěru, že příčina nevězí ve vás, ale v napjatých vztazích v týmu? „Začněte jednoduše. Zkuste se s kolegy bavit o neutrálních věcech. Třeba na jaké seriály koukají nebo kterou restauraci mají rádi. Nebojte se o nich zjistit více a vybírat si společná téma. Uvidíte, že se vaše vztahy časem zlepší,“ uklidňuje Honza Klusoň. A jak věci vidí Lucie Václavková? „Pokud jsou vaše nedorozumění jen drobná a dějí se občas, může pomoci otevřená komunikace. Ale jestli ve firmě panují dlouhodobě špatné vztahy a není šance na zlepšení, někdy

je potřeba odejít...“ Cítíte, že váš kolektiv potřebuje jen trochu stmeli? Honza Klusoň ale připomíná, ať při plánování společných aktivit postupujete opatrně. „Znáte se už natolik, aby druzí vaši iniciativu ocenili? Můžete se poradit s manažerem, který třeba zrovna plánuje team building. Díky vašemu návrhu se může více soustředit na plánování takových aktivit, při nichž se všichni zapojí a seznámí.“ Po diskusi se šéfem zkuste třeba zavést neformální pátky, středeční brunch nebo rovnou založte nadaci, které se můžete všichni společně věnovat. „Nezapomeňte ale s ostatními probrat, jestli o něco takového vůbec stojí a jakou aktivitu by preferovali. Ne každý má chuť trávit čas s kolegy i mimo práci, protože má třeba rodinu nebo své vlastní zájmy,“ upozorňuje kariérová poradkyně. Nebo začněte druhým více pomáhat, to vám náladu zlepší o tisíc procent! Jen pozor, ať nepúsobíte příliš vlezle.

## „Když já se hrozně nudím...“

Vyhodnotili jste na základě sebereflexe, že vám leze krkem každodenní agenda? „Udělejte si plán práce, například na další den nebo týden. Když si rozvrhnete jednotlivé úkoly, lépe odhadnete tempo a množství práce, kterou za daný čas zvládnete udělat. Pokud zjistíte, že je povinností málo, či naopak příliš mnoho, je čas to řešit s nadřízeným,“ nabádá Honza Klusoň. Monitorování úkolů fandí i Lucie Václavková: „Určitě situaci nějakou dobu sledujete a třeba i zapisujete, abyste měli přehled o tom, jestli jde o občasné výkyvy nebo o běžný stav. Na schůzce s vedením pak zkuste hledat řešení, které bude oběma stranám vyhovovat. Může to být například úprava náplně práce, zvýšení či snížení úvazku, úprava mzdy... Nebo najdete úplně jiné východisko.“

## Donekonečna a ještě dál

Snad v každém zaměstnání časem dojdete do fáze, kdy potřebujete změnu, a to nejlépe takovou, která vás na kariérním žebříčku posune minimálně o jednu příčku výš. Jak tohle ale řešit s HR nebo s manažerem? „Vyplatí se dobré se připravit. Ujasněte si, o co vlastně stojíte, co můžete nabídnout a co jste pro posun v práci ochotni udělat. Nepřemýšlejte o situaci jen ze svého pohledu (co to přinese vám), ale také z pohledu zaměstnavatele, tedy jak v nové roli budete prospěšní pro firmu,“ radí kariérová poradkyně. Sepište si seznam svých kvalit, ale nezapomeňte ani na činnosti, které vám úplně nejdou. Na rovinu zmiňte, že o nich víte a hodláte pracovat na jejich zlepšení. „Kariérní vývoj je v práci zcela přirozený a vaši nadřízení často očekávají, že se budete posouvat. Není proto potřeba se pohovoru s manažerem nebo s HR obávat. Společně můžete připravit kariérní plán v současné firmě, abyste věděli, jak se můžete rozvijet. Můžete ale nakonec zjistit, že pro vás v práci prostor není a je čas zvednout kotvy,“ uzavírá Honza Klusoň.