



Age Management

AGE MANAGEMENT A JEHO UPLATNĚNÍ NA INDIVIDUÁLNÍ ÚROVNI

Ilona Štorová



OBSAH

01

Používané pojmy

02

Historický vývoj

03

AM na individuální úrovni

04

Dřevorubec a štěstí

05

Diskuze

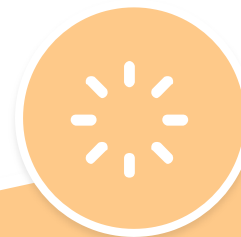
ZÁKLADNÍ POJMY



**PRACOVNÍ
SCHOPNOST**



**DŮM PRACOVNÍ
SCHOPNOSTI**



**AGE
MANAGEMENT**

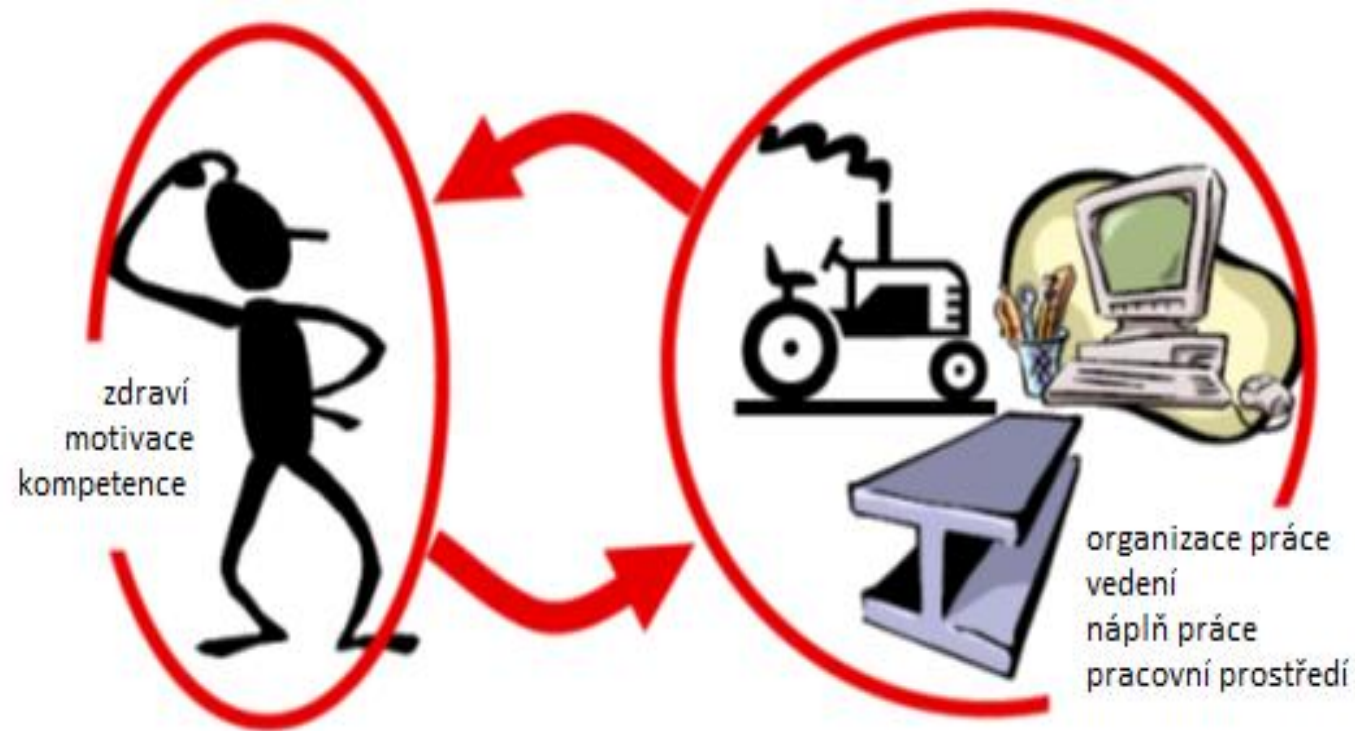
PRACOVNÍ SCHOPNOST

vs.

PRACOVNÍ NESCHOPNOST



PRACOVNÍ SCHOPNOST



**Pracovní schopnost je výsledkem vzájemného vztahu
mezi pracovníkem a jeho pracovní činností**



KONCEPT PRACOVNÍ SCHOPNOSTI

MODEL DOMU PRACOVNÍ SCHOPNOSTI

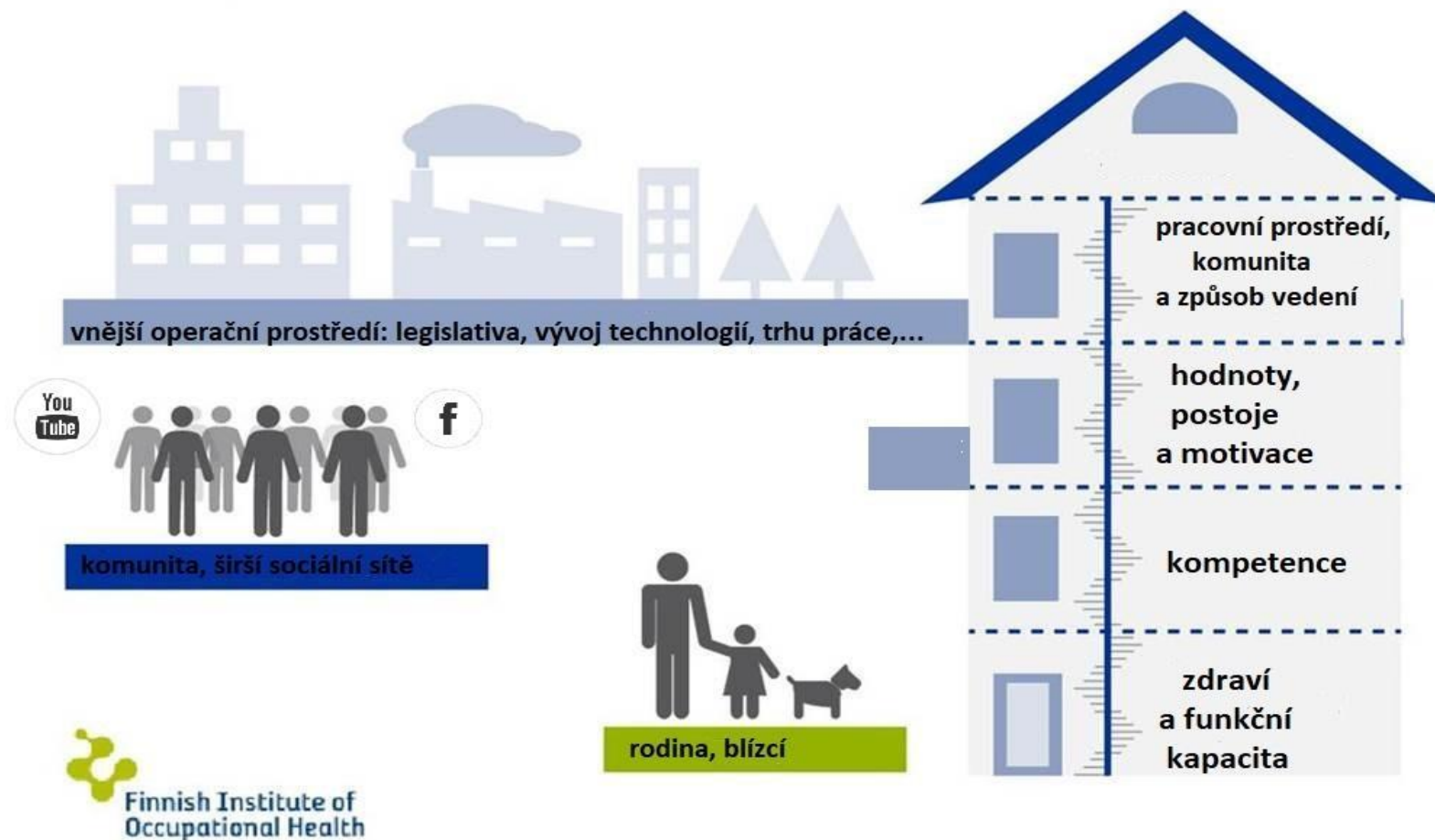


Image has been adapted from the Work Ability house image from the Finnish Institute of Occupational Health ©.

PRACOVNÍ SCHOPNOST LZE MĚŘIT...

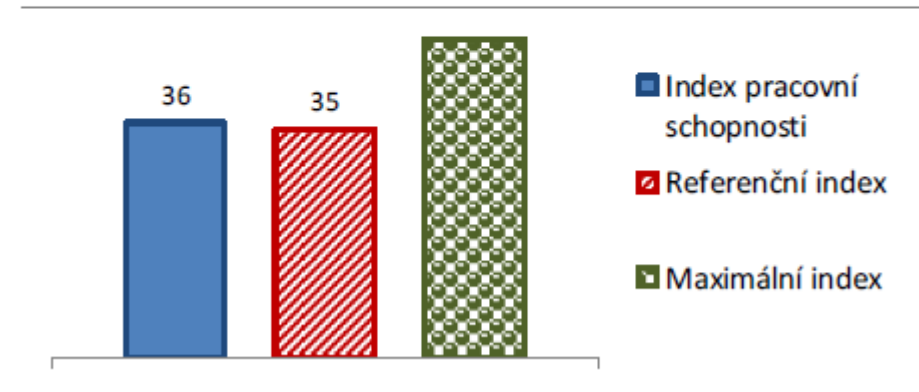
U konkrétního pracovníka metoda umožňuje:

- ✓ sebereflexi
- ✓ objektivně sledovat vývoj výsledků v čase
- ✓ porovnávat hodnotu s referenčním indexem
- ✓ srovnávat s výsledky ostatních měřených osob shodné profesní anebo věkové skupiny
- ✓ absolvovat poradenství k posilování (udržení) pracovní schopnosti



Referenční hodnoty

Pohlaví	žena
Věk [roky]	55
Pracovní nároky	duševní i fyzické
Referenční index	35
Maximální index	49





MANAGEMENT
AG



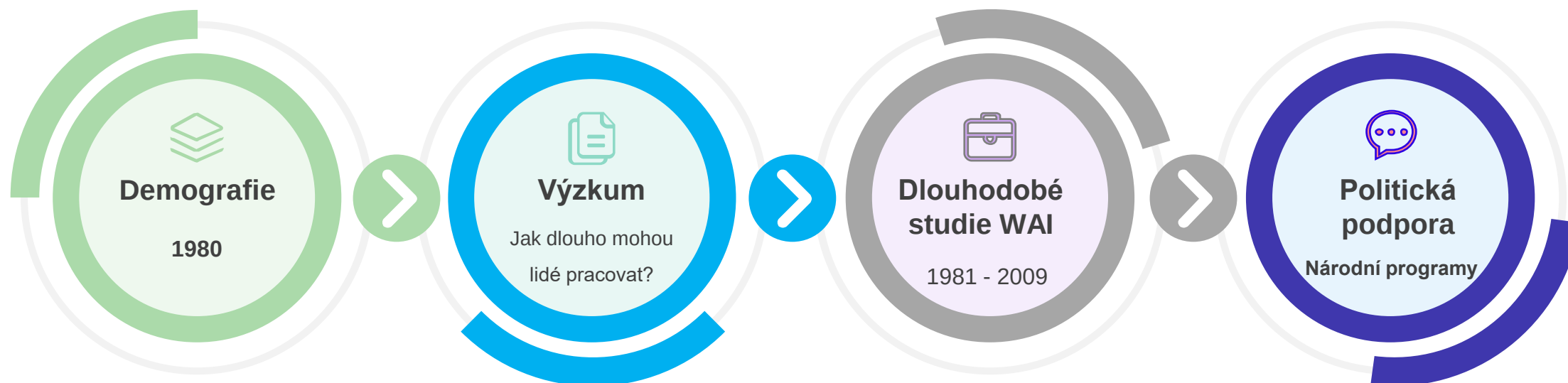


ŘÍZENÍ VĚKOVÉ STRUKTURY NA RŮZNÝCH ÚROVNÍCH





HISTORICKÝ VÝVOJ FINSKÉ ZKUŠENOSTI

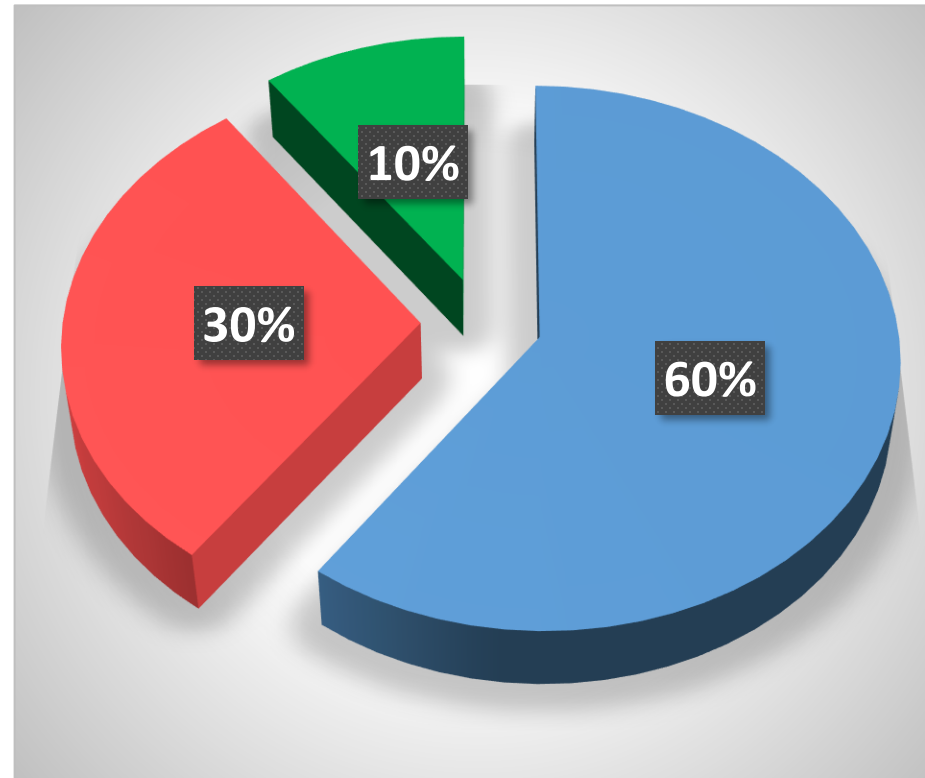




VÝSLEDKY STUDIE MĚŘENÍ WAI™

**cca 10 %
zaměstnanců
zaznamenalo zlepšení**

**cca 30 %
zaměstnanců
zaznamenalo během
stárnutí dramatický
pokles pracovní
schopnosti**

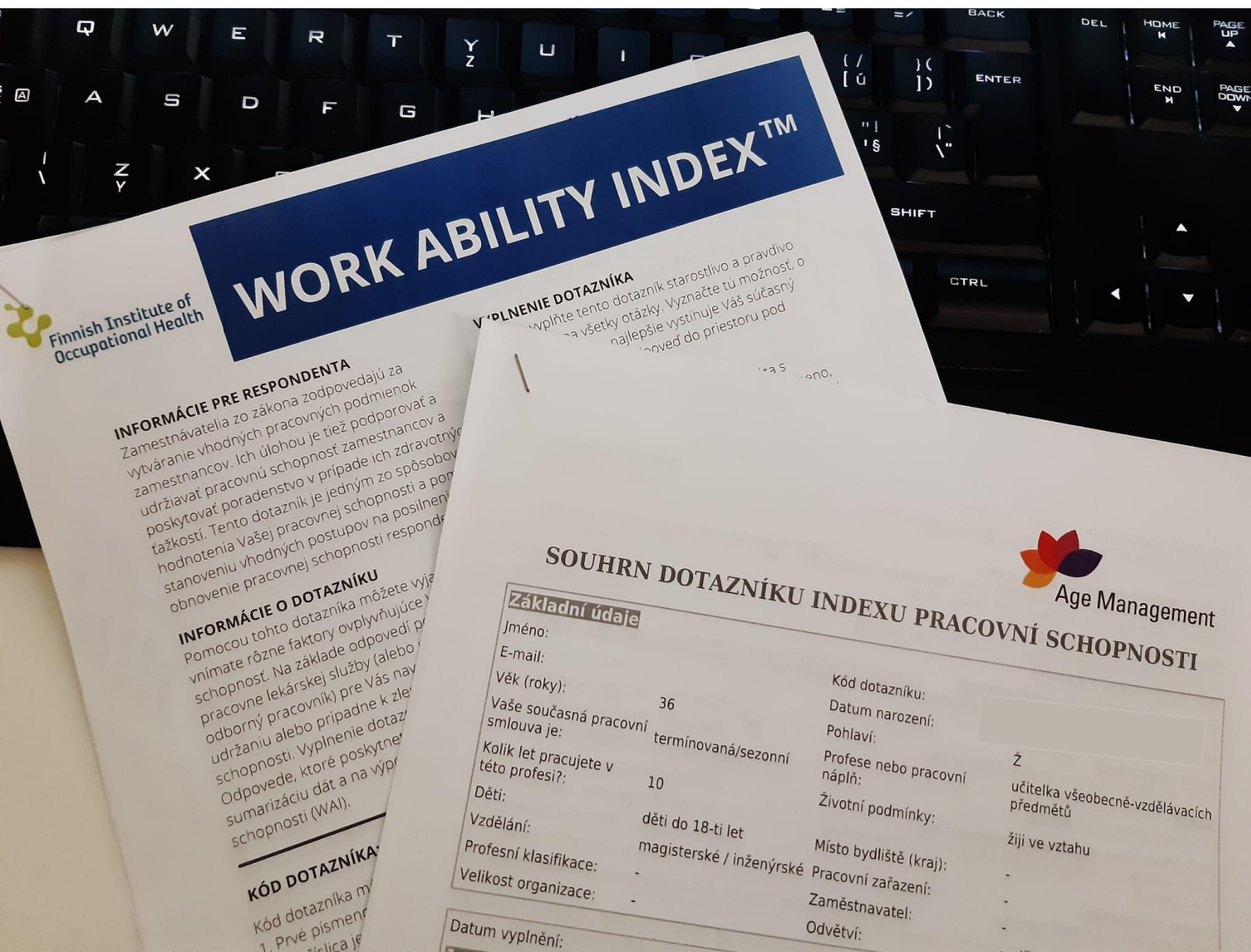


**cca 60 %
zaměstnanců si
udrželo svoji
pracovní
schopnost na
dobré nebo
vynikající
úrovni**

**Práce samotná nezabránila poklesu pracovní schopnosti
u třetiny respondentů nezávisle na povolání a pohlaví.**



WORK ABILITY INDEX



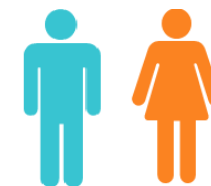
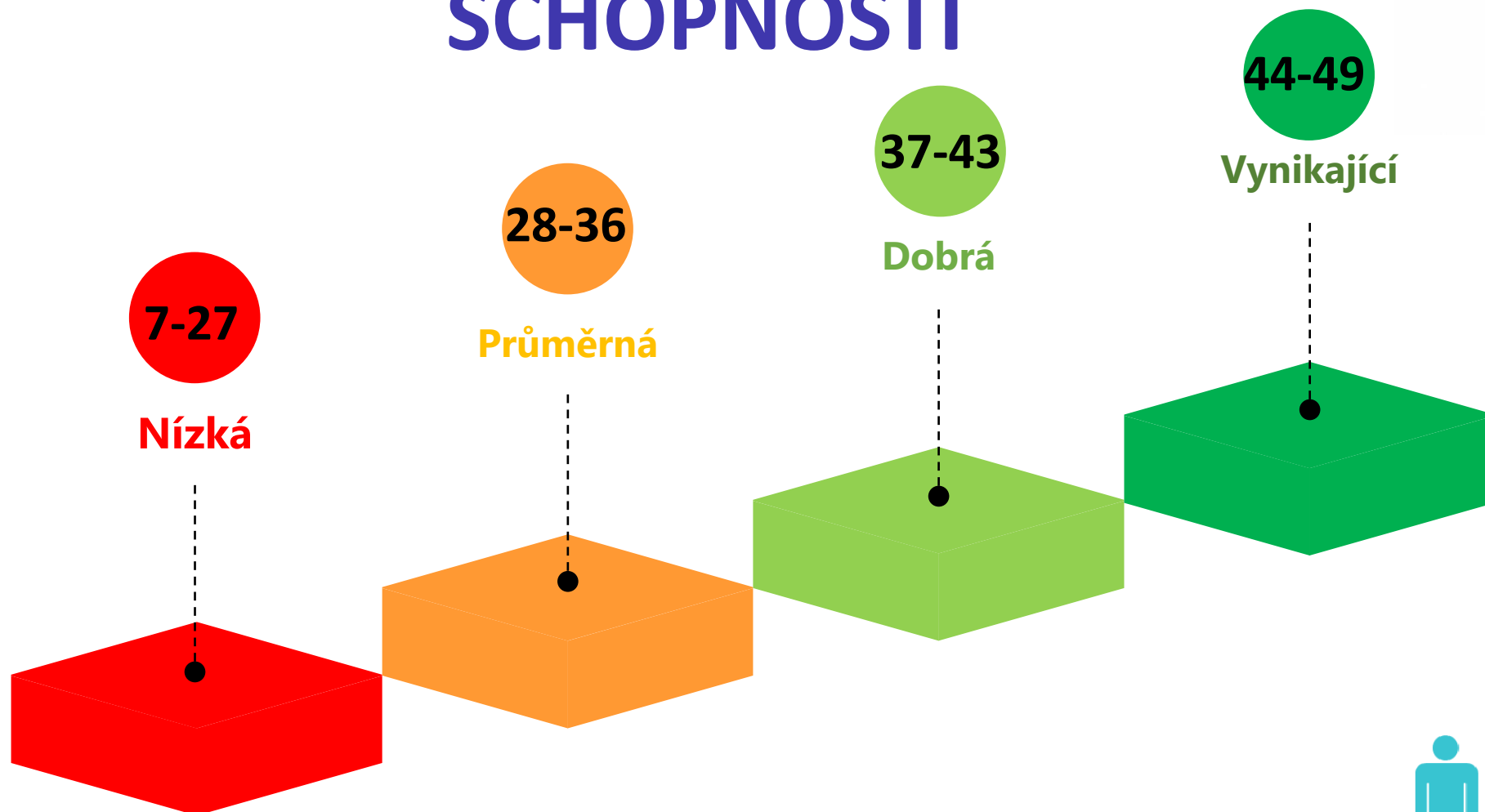
Dotazník hodnotící pracovní schopnost daného zaměstnance, který vede k číselnému skóre.

Byl přeložen **do 30 jazyků**, implementován v řadě zemí po celém světě, stal se metodologickým základem **komplexního posuzování pracovní schopnosti**.

Je **indikátorem produktivity** současných a budoucích lidských zdrojů.

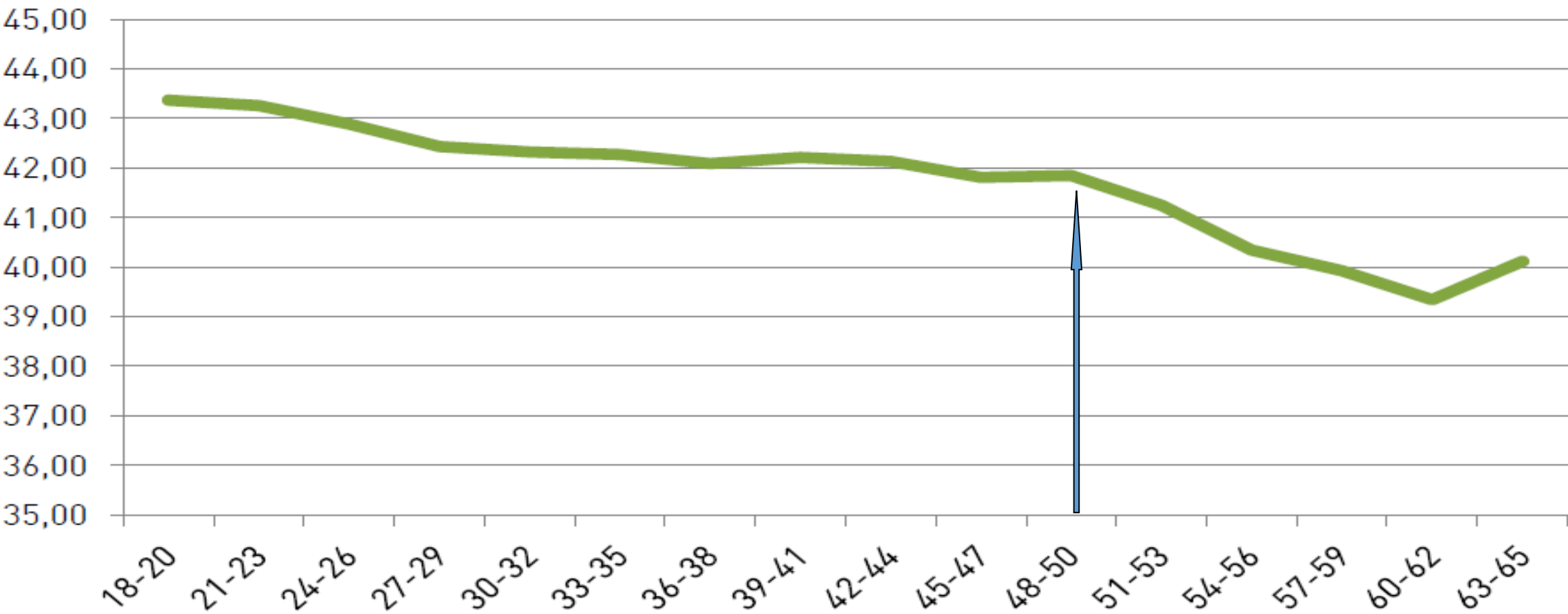


ROZLOŽENÍ HODNOT PRACOVNÍ SCHOPNOSTI





ZÁVISLOST HODNOT WAI NA VĚKU



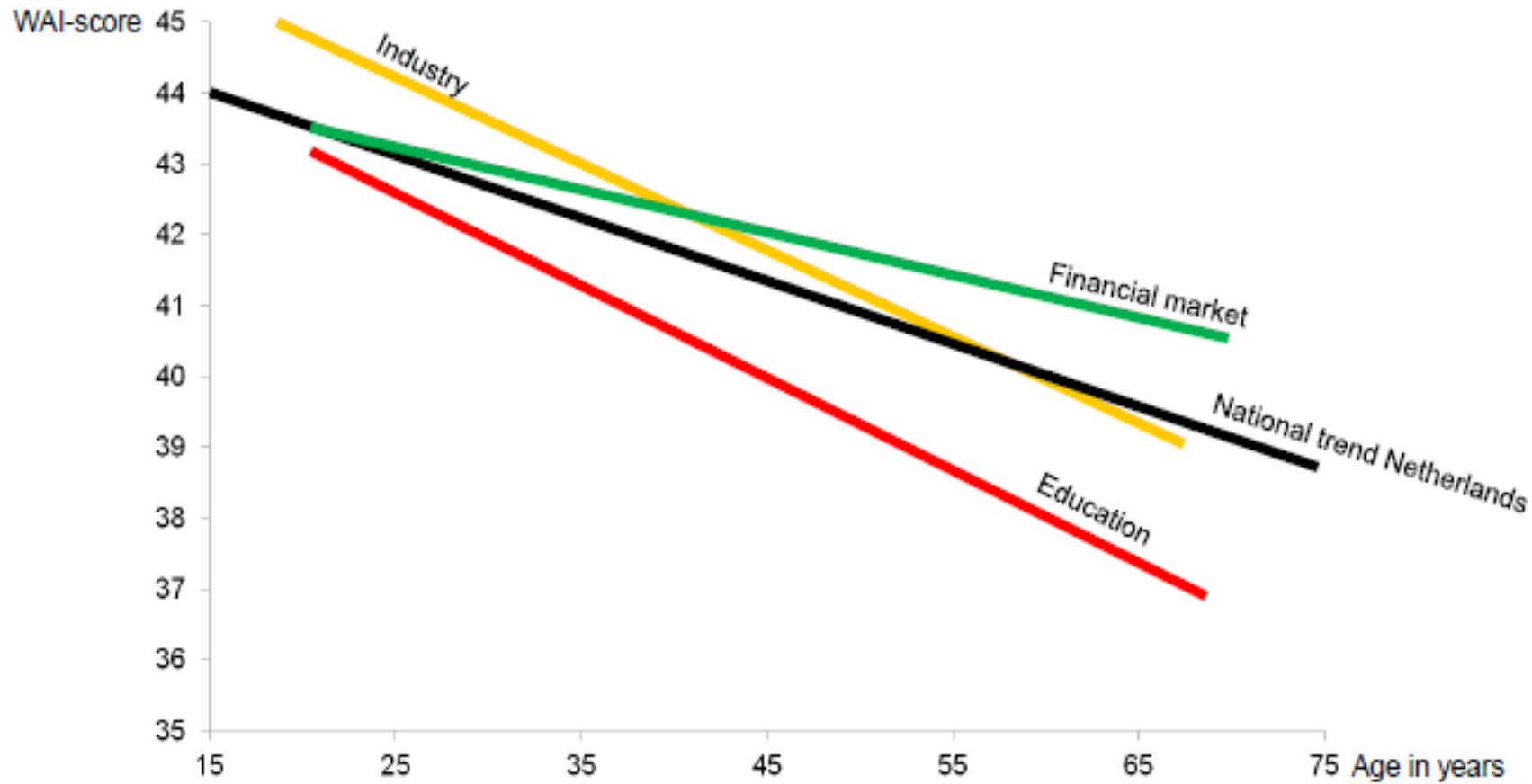
NL 2013 – 34 500 respondentů

STÁRNUTÍ A ZDRAVÍ

S věkem **narůstají**
dlouhodobé
zdravotní problémy
a **chronické nemoci.**



ROZDÍLY VE VÝVOJI WAI DLE ODVĚTVÍ (NL)

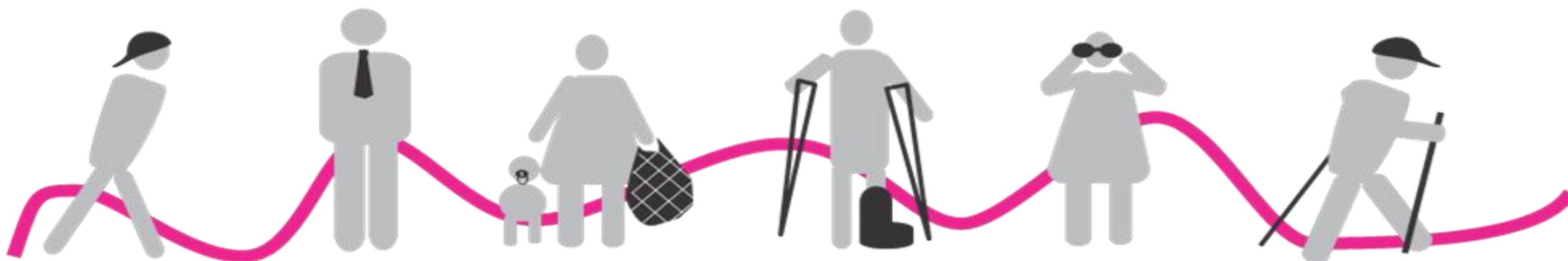


Based on 83 762 respondents, August, 2011, Blik op Werk



BĚH ŽIVOTA

Zvyknutí si na pracovní život	Změna pracovních povinností	Starost o děti	Kariéra na křižovatce Změna v pracovní schopnosti Ohrožení nezaměstnaností Starost o děti i o rodiče	Odchod z pracovního trhu
--	--	---------------------------	---	-------------------------------------





PŘÍPRAVA NA STÁRNUTÍ

- Jakým způsobem chceme zestárnout?
- V jakých oblastech se připravovat na stárnutí...



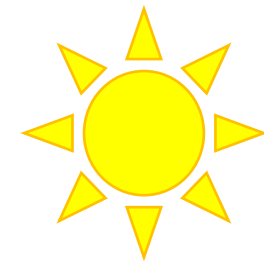
Důležité je:

- *počítat s delší pracovní dráhou*
- *soustředit se na zajištění své pracovní schopnosti do vyššího věku*
- *změnit postoj k plánování budoucnosti, k celoživotnímu vzdělávání i k vlastnímu zdraví*





A JAKÝ JE VÁŠ DOMEČEK....?



03

Můj svět



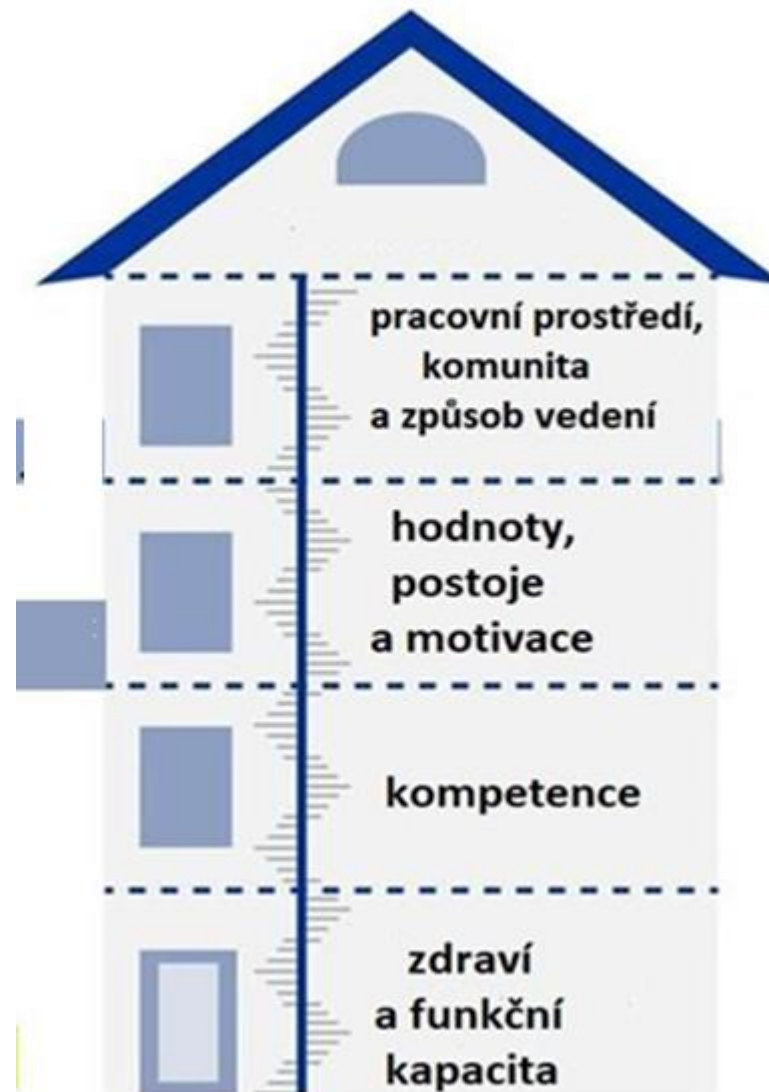
02

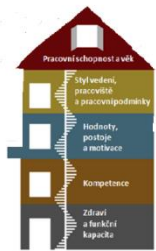
Moje kompetence



01

Moje zdraví





MOJE ZDRAVÍ



Dá se váš styl života označit jako zdravý?

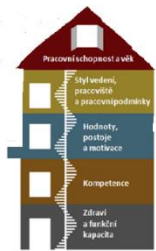
Zahrnuje zdravou výživu?

Máte dostatek pohybových aktivit?

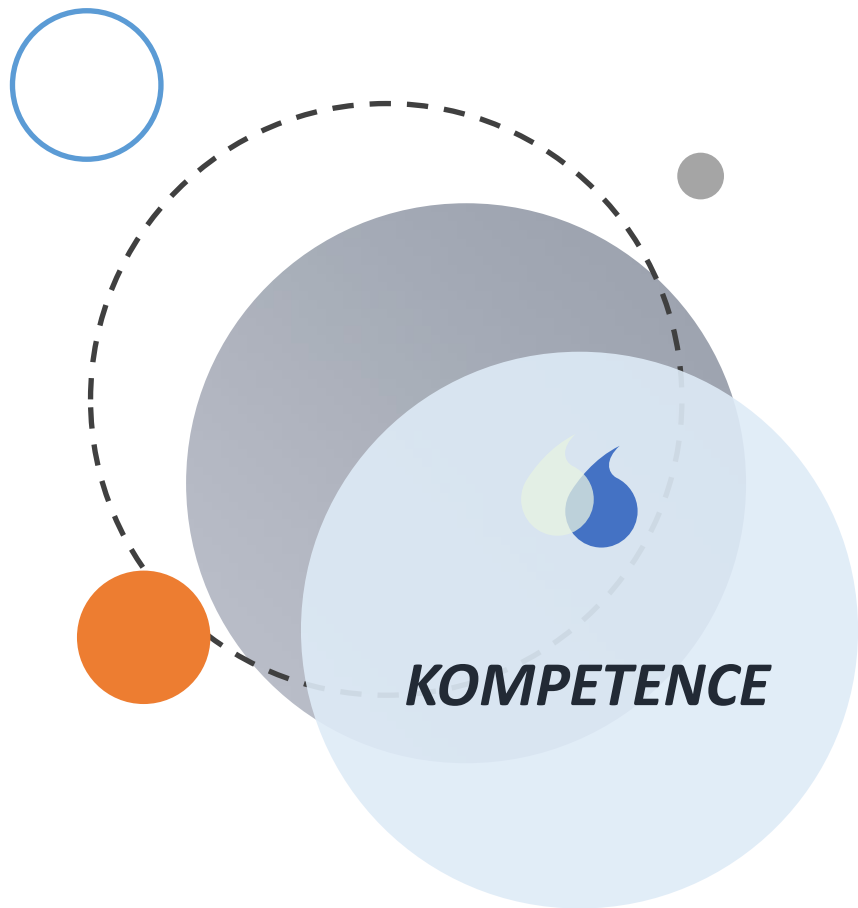
Dodržujete pitný režim?

Dodržujete termíny preventivních lékařských prohlídek?

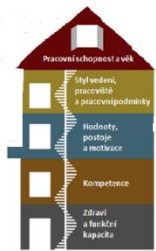
Pamatujete i na vlastní odpočinek?



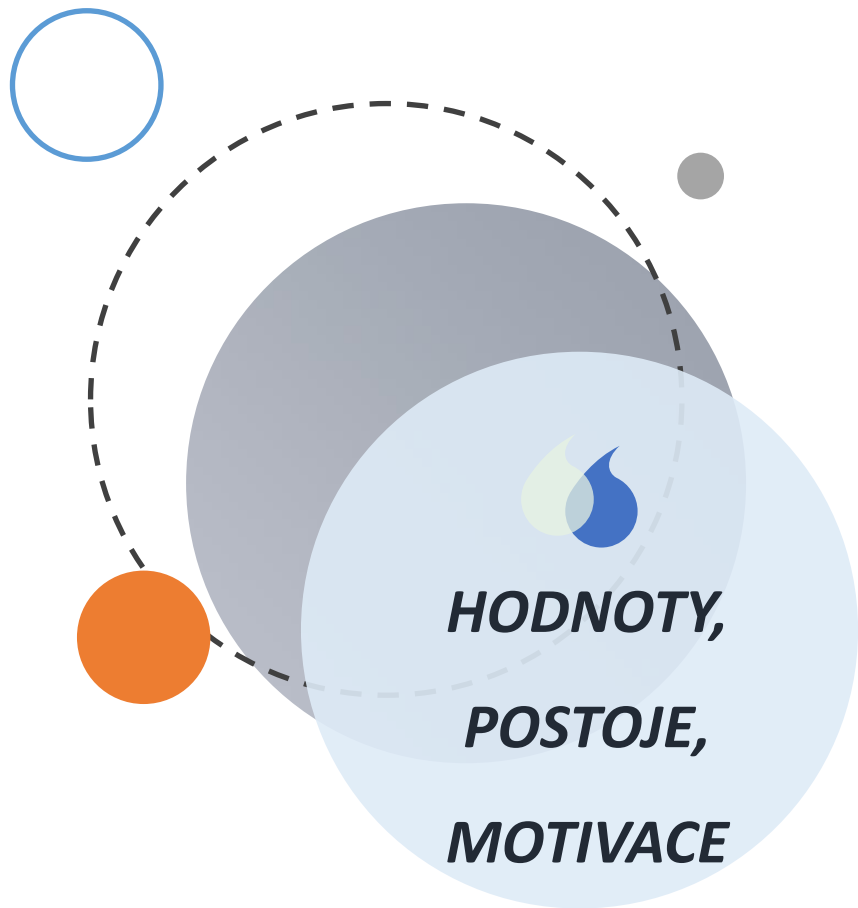
MOJE KOMPETENCE



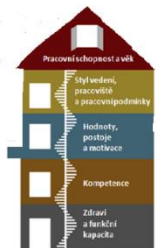
- Účastníte se vzdělávacích aktivit?
- Jakým způsobem se nejlépe učíte?
- Plánujete svůj osobní rozvoj?
- Přemýšleli jste nad situací, která by mohla nastat v případě změny (ztráty) zaměstnání?
- Přemýšleli jste nad způsobem zvládnutí změny profese?



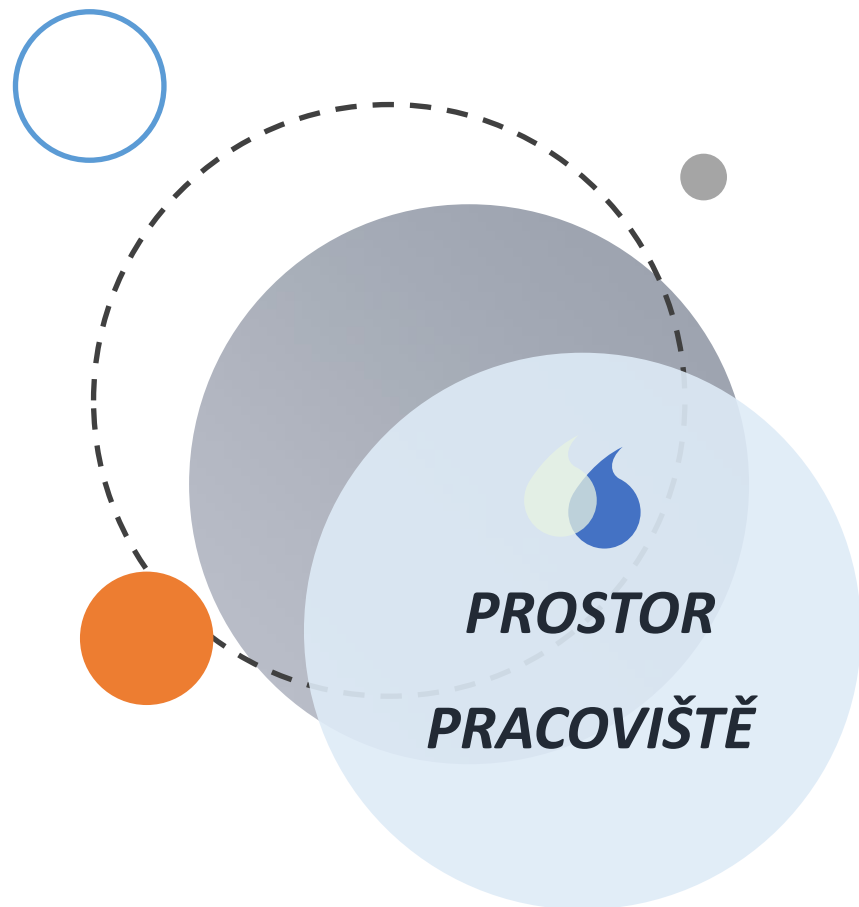
MŮJ SVĚT



- Jak se změnila Vaše hodnoty, postoje a motivace během pracovního života?
- Co tyto změny znamenají z pohledu Vaší pracovní schopnosti?
- Jakou roli hraje práce ve vašem životě?
- Máte vytvořeny podmínky pro sladování pracovního a osobního života?
- Jaká je Vaše sociální síť?



MOJE PRÁCE



Jaký typ práce vykonáváte?

Jaké jsou vaše pracovní podmínky?

Můžete samostatně řídit svoji práci?

Cítíte se být podporován svým nadřízeným?

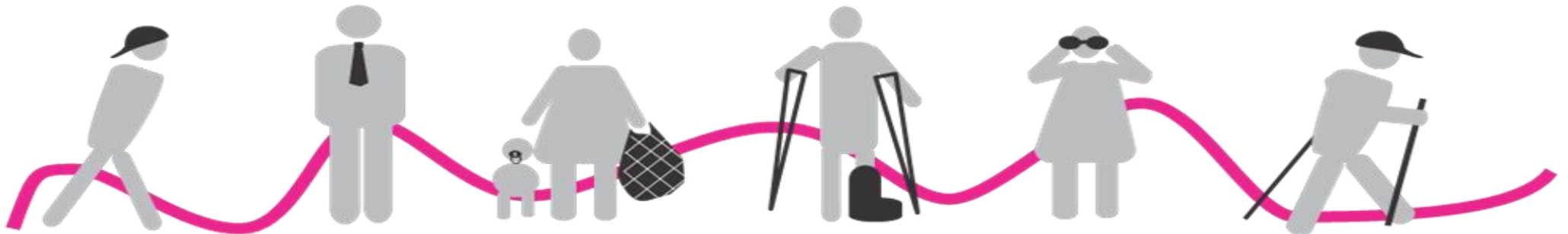
Co můžete změnit?

O co můžete požádat svého nadřízeného?



OSOBNÍ AGE MANAGEMENT

- Je založen na **zvládání jednotlivých fází** běhu života v pracovním i v osobním životě
- **Zohledňuje jednotlivé faktory pracovní schopnosti** jako předpoklad pro naše uplatnění na trhu práce
- **Rozhoduje o kvalitě** našeho života (nejen) ve stáří





Age Management



DŘEVORUBEC A ŠTĚSTÍ



DŘEVORUBEC A ŠTĚSTÍ



To je Bedřich...



BEDŘICH JAKO ABSOLVENT



**Právě nastoupil do svého
prvního zaměstnání...**



**Jak si zvyknout na
pracovní život...?**



BEDŘICH V KATEGORII 30 - 40 LET



Oženil se, má malé děti
a také hypotéku....



Jak zvládnout péči
o děti a práci...?



BEDŘICH V KATEGORII 40 – 50 LET



**Děti odrostly, kariérně
stoupá, má stále hypotéku...**



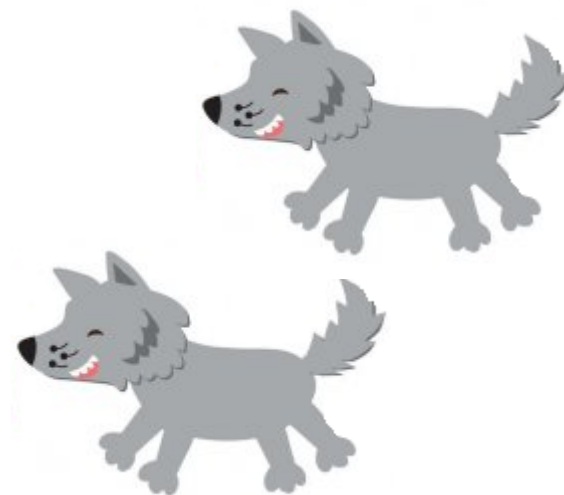
**Jak si udržet fyzické
i psychické síly...?**



BEDŘICH V KATEGORII 50 – 60 LET



Děti se již osamostatnily, dostal se do „sendvičové generace“, splatil hypotéku...



**Jak si udržet
motivaci...?**



BEDŘICH V KATEGORII 60 – 70 LET



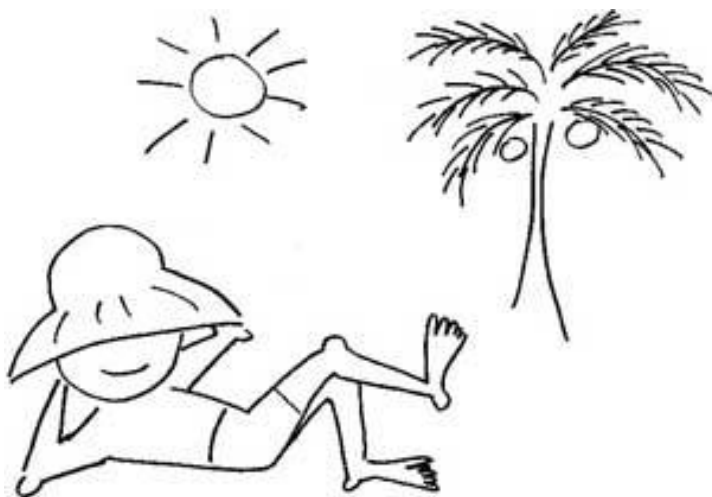
Stal se dědečkem, začíná studovat univerzitu třetího věku...



Jak zvládnout přechod do důchodu...?



BEDŘICH V KATEGORII 70+



**Užívá si důchodu, je stále aktivní,
pěstuje si své koníčky...**



BEDŘICHŮV RECEPT NA ŠŤASTNÝ ŽIVOT...

**Aktivní přístup
k celoživotnímu učení**

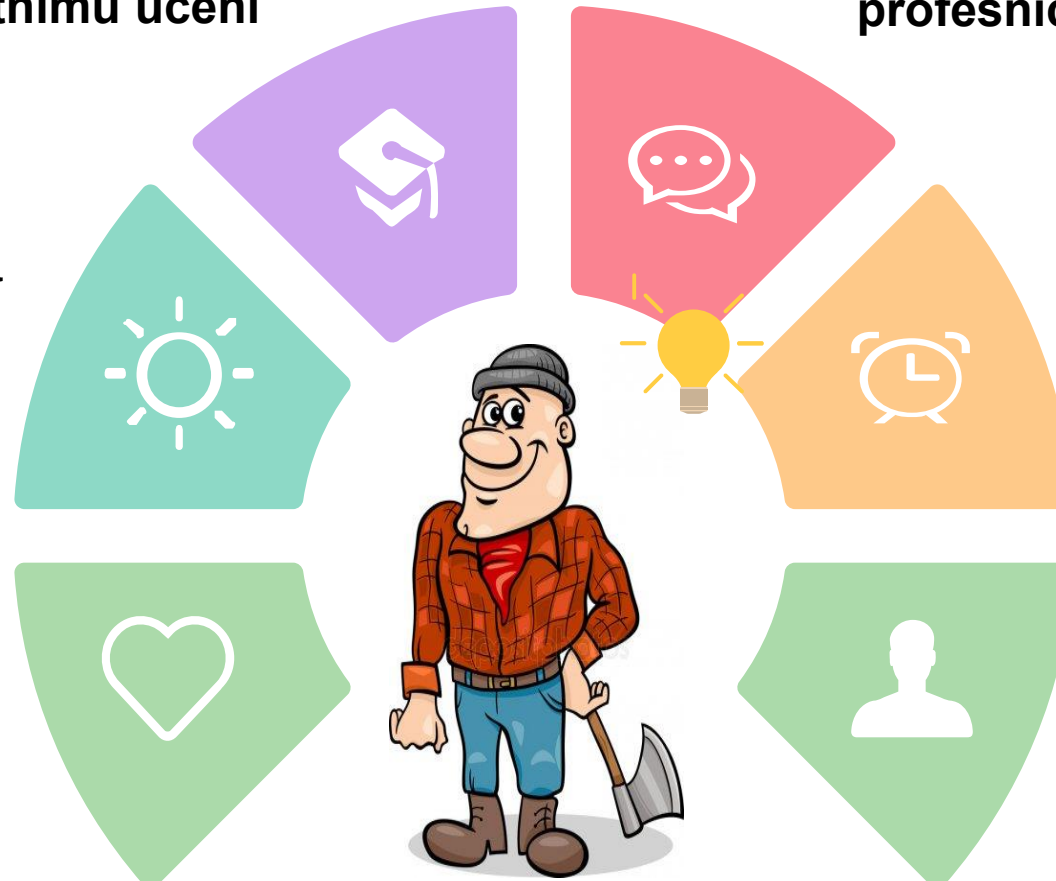
**Zvládání a řízení změn (pracovních,
profesních i v osobním životě)**

**Životní styl jako cesta
k udržení životní spokojenosti**

**Zvládání organizace času
jako nástroje zvládání stresu**

**Aktivní přístup
k vlastnímu zdraví**

**Vyvažování pracovního
a osobního života,
zvládnutí strategie
odchodu do důchodu...**





PROF. ROBERT WALDINGER: LEKCE Z NEJDELŠÍHO VÝZKUMU ŠTĚSTÍ



Co nás činí šťastnými a zdravými během naší cesty životem?

- Mnoho respondentů na počátku odpovědělo, že jsou to sláva a peníze...
- Výzkum trvá 75 let, zahájení r. 1938
- 724 mužů, 60 z nich stále žije
- Dvě skupiny respondentů: studenti 2. ročníku Harvardu + chudí chlapci z Bostonu,
- Každé dva roky sada otázek + rozhovor



PROF. ROBERT WALDINGER: LEKCE Z NEJDELŠÍHO VÝZKUMU ŠTĚSTÍ

Tři nejdůležitější sdělení, která vyplývají z výzkumu:

- 1. Kvalitní vztahy nás udržují šťastnější a zdravější, společenské vztahy nám prospívají, samota zabíjí**
- 2. Kvalita blízkých vztahů hraje roli** (lidé, kteří byli ve věku 50 let spokojeni ve svých vztazích byli v dobrém zdravotním stavu ve svých 80 letech)
- 3. Dobré vztahy chrání nejen naše tělo, ale i mozek** (mít se na koho spolehnout)



DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST!

**...a přeji mnoho štěstí a vynikající
pracovní schopnost po celý život.**



KONTAKTNÍ INFORMACE

Mgr. Ilona Štorová

Age Management z.s.

Brno, Orlí 27, 602 00

E-mail: storova@agemanagement.cz

tel: 734 318 795

www.agemanagement.cz