

# Už podruhé jsme podpořili duševní pohodu Seznamáků

6.5.2024 - Barbora Majerová, Hana Bartošová | Seznam.cz

**Věříme, že když se lidé cítí dobře, odvádějí lepší pracovní výkony. Nejen proto v Seznamu po loňském úspěšném prvním ročníku proběhl v týdnu od 22. dubna druhý ročník Týdne duševní pohody. Co nejzajímavějšího Seznamákům přinesl?**

Největší zájem byl o webináře a workshopy, což nás nepřekvapilo, protože jsme kolegům nabídli výběr webinářů mediálně známých osobností a osvědčených interních lektorů.

Mimořádný ohlas měl webinář s psycholožkou a psychoterapeutkou Eliškou Remešovou. Nabídl totiž výjimečné téma – jak pomoci lidem kolem nás, když jsou v nesnázích. A to jak kolegům nebo podřízeným, tak i blízkým. Eliška velmi poutavým způsobem vysvětlila, proč věty typu „To bude dobrý.“ nefungují a situaci toho, kdo je v krizi, jen zhoršují. A že stačí vlastně docela „málo“, byť je to pro mnohé z nás to nejtěžší.

Webinář **Mindset & Mentální modely pro produktivitu a duševní pohodu** s autory podcastu o mozku, mysli a biohackingu Brain We Are byl přímo nabašený informacemi. Vojtěch Hlaváček a Jiří Kryštof Jarmar se zaměřili na to, jak funguje náš mozek a jaká zkreslení přináší. A přidali tipy, co udělat pro to, abychom brýle, přes které koukáme na svět, odložili a cítili se lépe. Věděli jste třeba, že skvělou obranou proti levnému dopaminu, kterým nás krmí telefon a sociální sítě, je číst si a meditovat?

Mrkněte, co můžete udělat pro to, abyste se cítili dobře.

Daty z výzkumů a zároveň praktickými tipy pro manažery byla nabitá přednáška **Nenech vyhasnout svůj tým** psycholožky Kristýny Cetkovské z iniciativy Nevyhasni. Kristýna popsala, čeho si mají nadřízení u svého týmu všimnout, jak podpořit prevenci a také prozradila, že nejvíc je potřeba dávat pozor na ty z nás, kteří jsou na startu extrémně nadšení a do práce s vrhají s obrovskou vervou.

Naše interní trenérka Bára Janurová na workshopech **Dobrá pauza aneb Skutečně si o přestávce odpočítejte** kolegům prozradila, co dělat a naopak nedělat, aby si opravdu efektivně odpočinuli. Prozradila například, že pokud si chcete oddychnout, musí dojít k odpojení od práce jak fakticky, tak i mentálně. Takže pokud si na kávě s kolegy povídáte o práci, není to úplně dobrá pauza.

Šárka Kašparová, naše kolegyně, která se kromě práce v Seznamu věnuje také kurzům Mindfulness, si připravila zážitkový webinář **Mindfulness a umění stanovování hranic v pracovním prostředí**. Seznamáci si během něj mohli zmeditovat a na praktickém cvičení vyzkoušet, jak to mají s nastavováním hranic.

Webináře a workshopy doplnila také série článků na našem intranetu, kde jsme nabídli například tipy, jak podpořit duševní pohodu sportem, co dělat, když vztahy v práci skřípou, ale také kde a jak si vybrat odbornou pomoc, pokud prevence nestačí.

Podle zpětné vazby kolegů se i druhý ročník vydařil a věříme, že přispěl tomu, aby v Seznamu bylo co nejvíc (duševní) pohody.

<https://blog.seznam.cz/2024/05/uz-podruhe-jsme-podporili-dusevni-pohodu-seznamaku>