

PRÁCE A ENERGIE

Práce, *která vás nevyčerpá*

Jak poznat, že jste ve správném prostředí
(a kdy ne).

*Krátký průvodce pro introverty, kteří nechtějí
být neustále unavení — ale chtějí podávat
dobrý výkon.*

Práce, která vás nevyčerpá

Jak poznat správné prostředí — a kdy v něm nejste.

1. Rychlý test — odpovězte ANO / NE

ANO / NE Po pracovním dni jsem vyčerpaný hlavně z lidí, ne z práce samotné

ANO / NE Mám málo prostoru pro soustředěnou práci bez přerušení

ANO / NE Musím reagovat rychle, i když potřebuji přemýšlet

ANO / NE Hodnotí se spíš to, kdo mluví, než co říká

ANO / NE Mám pocit, že musím být „více extrovertní“, abych obstál

ANO / NE Po poradách mám myšlenky — ale prostor je říct už není

ANO / NE Mám pocit, že moje práce není dostatečně vidět

! 3-4× ANO: stojí za to situaci pozorněji sledovat

! 5 a víc ANO: pravděpodobný nesoulad s prostředím

2. Prostor, které vás bude vyčerpávat

- neustálý open space bez možnosti klidu
- kultura permanentních schůzek
- tlak na okamžitou reakci
- viditelnost jako hlavní kritérium hodnocení
- preference rychlosti před kvalitou
- hodnocení podle dojmu, ne podle výsledků

→ **Tohle není jen „náročná práce“.**

→ **Je to systém, který pro váš typ fungování není dlouhodobě udržitelný.**

3. Prostor, kde introvert roste

- ✓ prostor na hlubokou, soustředěnou práci
- ✓ respekt k přípravě a promyšlenosti
- ✓ kombinace mluvené a písemné komunikace
- ✓ menší, kvalitní týmy
- ✓ hodnocení podle výsledků, ne hlasitosti
- ✓ práce bez neustálého přerušování

→ **Tady se neprosazujete navzdory své povaze.**

→ **Tady ji můžete využít.**

4. Signály, že je problém vážný

- dlouhodobé vyčerpání (ne jen běžná únava)
- pocit, že „nejste dost“ — i když výsledky máte
- opakované přehlížení bez zjevného důvodu
- neustálá potřeba se přizpůsobovat
- ztráta chuti do práce, která vás dřív bavila

→ **To není slabost.**

→ **To je signál nesouladu — a stojí za to ho brát vážně.**

5. Co zkusit dřív, než odejdete

- upravit režim práce — bloky pro soustředění
- přesunout část komunikace do písemné formy
- říct si o jiný formát porad
- vědoměji pracovat se svou viditelností
- omezit zbytečné přerušování tam, kde to jde

→ **Někdy stačí malá změna prostředí nebo formátu.**

→ **Někdy nestačí vůbec — a to je také legitimní zjištění.**

6. Rozhodnutí: zůstat, nebo odejít?

- Zlepšuje se situace, nebo se jen snažím víc?
- Dává mi toto prostředí prostor skutečně růst?
- Jsem unavený z práce — nebo ze způsobu, jakým se dělá?

→ **Pokud se nic nemění, problém pravděpodobně není ve vás.**

Ne každé vyčerpání znamená, že máte zapracovat na sobě.

Někdy je přesnější otázka: Nejsm v prostředí, které čte moje silné stránky jako slabiny?

Správná práce vás neunaví z toho, kým jste. Jen z toho, co děláte.

Některé věci lze odhadnout pocitově — jiné ne. Právě proto má smysl pracovat s přesnějším obrazem toho, jak fungujete v práci. introverze.cz · winquo.com