

TÉMA: MÉNĚ RADOSTI Z PRÁCE

S ČÍM A JAK TI MŮŽE V TÉMATU AIPZ POMOCI

Možná máš pocit, že se v práci točíš v kole, že plníš úkoly, ale radost z nich někam mizí. Dřív tě tahle činnost těšila, teď spíš vyčerpává nebo nechává chladným.

AI Průvodce zdravím ti může pomoci lépe porozumět, co se pod tím skrývá – jestli jde o únavu, přesycení, ztrátu smyslu, nebo o něco v okolí (pracovní tým, tlak, změny). Společně můžete hledat, kde se dá znovu obnovit živost, tvořivost a lehkost v tom, co děláš.

JAK ZAČÍT ROZHOVOR S AI PRŮVODCEM ZDRAVÍM

1. „Vyčisti stůl“

Otevři prostor pro důvěru. Můžeš napsat, co v tobě vyvolává nejistotu, obavu nebo nedůvěru vůči AI.

Například: „Nevím, jestli AI opravdu rozumí mým pocitům z práce. Co si o tom myslíš?“
nebo „Jsou moje informace v bezpečí?“

2. Sdílej co nejvíce o sobě

AI ti může pomoci lépe, když jí přiblížíš, kdo jsi a jak žiješ. Popiš pár věcí, které tě vystihují – rytmus dne, povahu práce, vztahy, období, kterým procházíš. Pokud můžeš, tak posdílej i důležité události ve tvém životě. Čím lepší souvislosti bude AIPZ mít, tím lepší výstupy od AIPZ získáš.

Můžeš zmínit i to, jak ses v práci cítil dřív a co se postupně změnilo.

3. Otevři téma

Napiš, co tě k tomuto tématu přivádí.

Například: „Poslední dobu mám pocit, že mě moje práce přestává bavit, i když se mi daří.“

POSTUP, JAK TÉMA PROZKOUMAT

1. Zmapuj situaci pro AI Průvodce zdravím

Popiš, kdy a v čem se menší radost z práce projevuje – je to v pondělí ráno, při určitých úkolech, nebo po setkání s některými lidmi? Nejde o přesnost, ale o to, aby AI mohla lépe porozumět tomu, co prožíváš.

Příklady otázek:

- Kdy nejvíc cítím, že mě práce nebaví?
- Je to spíš pocit vyčerpání, nebo prázdnoty?
- Co ještě v té situaci vnímám v těle nebo v hlavě?

2. Zeptej se na možné souvislosti

Zkus s AI prozkoumat různé pohledy – tělesné, emoční, životní i hodnotové. Nejde o hledání příčiny, ale o rozšíření vhledu.

Příklady otázek:

- Může to souviset s tím, že poslední měsíce jen reaguju na požadavky a nemám čas na tvoření?
- Jak se na moji práci promítlo to, že už dlouho nebyla žádná změna nebo výzva?
- Může ztráta radosti souviset s něčím, co se mění i v mém osobním životě?

3. Všímej si svých uvědomění z konverzace s AIPZ

Zastav se u okamžiků, kdy ti něco dojde – malý postřeh, nový pohled, pocit změny. Nech AI, aby ti pomohla je pojmenovat nebo rozvinout.

Příklady otázek:

- Teď mi dochází, že se snažím být stále výkonný a neponechávám si prostor na radost.
- Možná mě unavuje ne práce sama, ale způsob, jak ji dělám.
- Nikdy jsem si nevšiml, že radost mizí, když se přestanu setkávat s lidmi, kteří mě inspirují.

4. Propoj poznání s každodenním životem

Nech si od AI pomoci převést uvědomění do běžného dne – do rytmu, přístupu k práci, způsobu odpočinku nebo komunikace v týmu.

Příklady otázek:

- Co bych mohl v práci udělat jinak, abych měl zase pocit živosti?
- Jak si můžu během dne připomínat, proč vlastně tuto práci dělám?
- Jak můžu do svého pracovního dne vrátit něco, co mě těší a dává smysl?

5. Všimni si, co se v tobě změnilo a zeptej se sebe

Na chvíli se zastav a vnímej, jestli se něco uvolnilo – v těle, v pocitu, v pohledu na práci.

Příklady otázek:

- Cítím větší lehkost nebo naději?
- Napadá mě, co bych chtěl do práce zase vrátit?
- Vnímám větší respekt k tomu, co už dělám dobře?

SMYSL TOHOTO POSTUPU

Každé téma můžeš zkoumat tímto jednoduchým způsobem:

1. všimni si projevu,
2. podívej se na souvislosti,
3. vnímej svá uvědomění,
4. hledej, jak to přenést do života,
5. a všimni si, co se v tobě změnilo.

Nejde o hledání návodu, ale o cestu, při které poznáváš sebe a svůj život v souvislostech.

KRITICKÉ MYŠLENÍ A SPOLUPRÁCE

AI Průvodce zdravím může nabídnout různé pohledy – některé ti budou sedět, jiné ne. Nepřebírej je automaticky. Přemýšlej, ověřuj, reaguj. Zachovej svůj úsudek, ptej se a doplňuj.

Důvěra nevzniká ze slepého přijetí, ale z dialogu.

Z rozhovoru vytěž nejvíc právě tím, že zůstaneš aktivní.

CO MŮŽEŠ ZKUSIT DÁL

Zastav se u toho, co ti téma ukázalo. Pokud cítíš, že tě něco zaujalo nebo se otevřela nová otázka, můžeš v rozhovoru pokračovat – hlouběji, nebo naopak lehčeji.

Můžeš zkusit:

- rozvinout téma dál a zeptat se AI, co můžeš zkusit v běžném dnu,
- nebo zvolit další oblast, která s tím přirozeně souvisí (třeba smysl v tom, co dělám, rovnováha mezi prací a osobním životem nebo odpočinek).

Každý rozhovor je malý krok k větší jasnosti a pochopení sebe v souvislostech.