



Resilience Report

Ako zvládame výzvy a záťaž?

Odolný jednotlivec, tím a organizácia

Tento report obsahuje sumárne výsledky z dotazníkov, ktoré vyplnili účastníci našich LinkedIn Talkov zameraných na rezilienciu v období od marca do júna 2025.

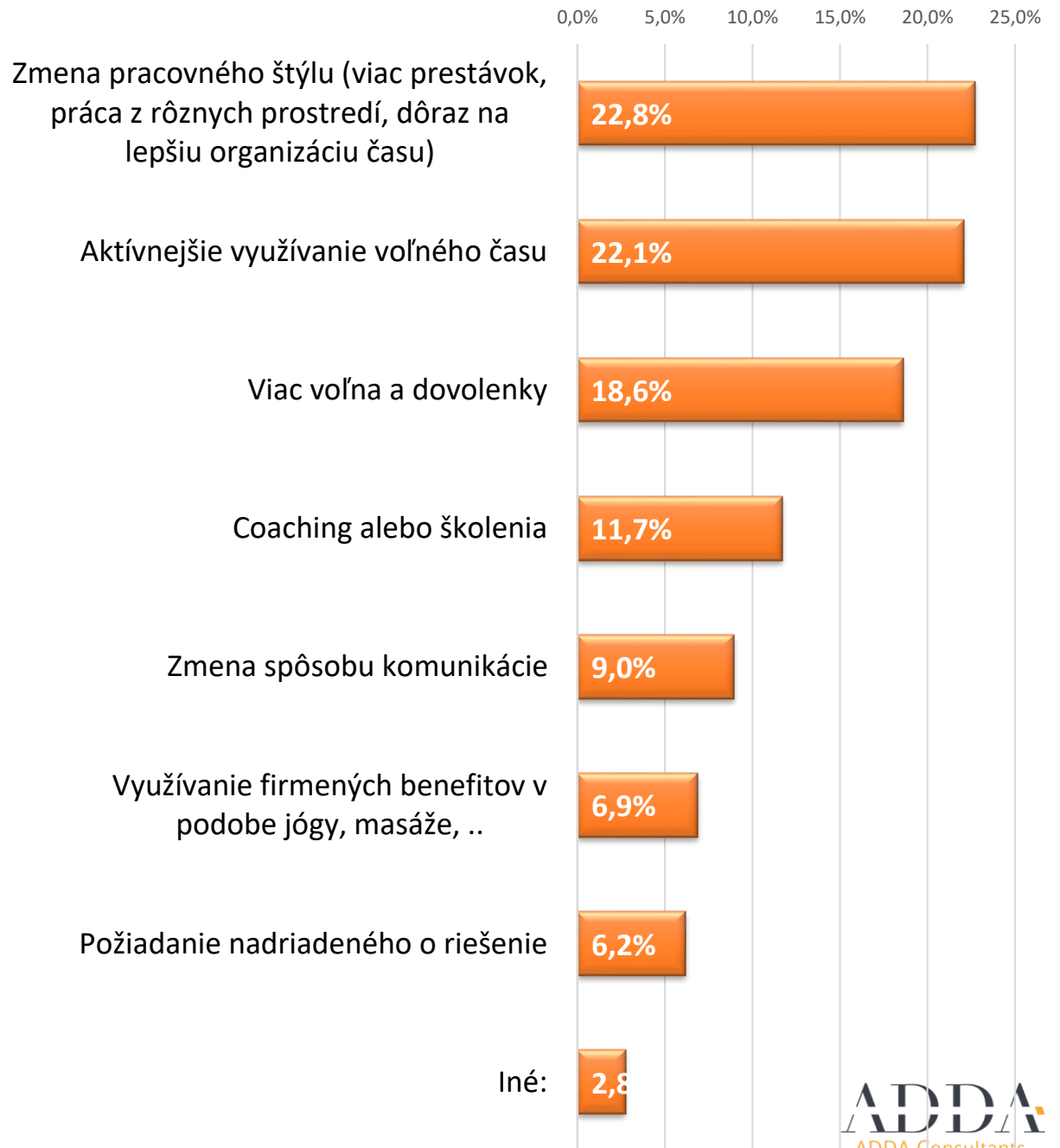
Pozrite sa spolu s nami na to, čo ľuďom pri posilňovaní reziliencie funguje, čo nie – a čo im najviac bráni.

Hlavné je ZAČAŤ!

Čo všetko ste už skúsili pre zlepšenie svojej odolnosti?

Dobrá správa je, že všetci naši respondenti už niečo podnikli pre posilnenie svojej odolnosti. Nikto z nich nečaká na „záračnú pilulku“, hľadajú a testujú rôzne stratégie. Najčastejším krokom je zmena pracovného štýlu – viac prestávok, lepšia organizácia času. Ľudia skúšajú aj aktívnejší voľný čas či viac dovolenky.

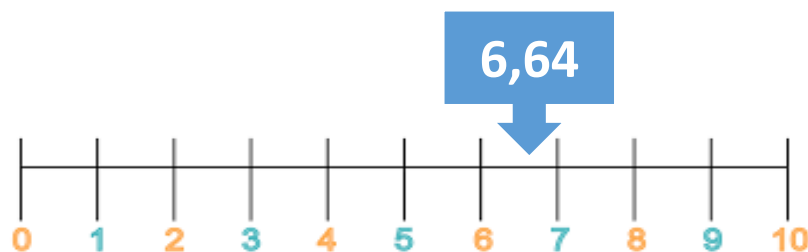
Je zaujímavé, že koučing či školenia nie sú zatiaľ príliš využívané. Tu sa otvára priestor pre hlbšiu analýzu dôvodu. Sú pre ľudí dostupné a atraktívne?



Nie všetko, čo skúšame, aj funguje

Spokojnosť s jednotlivými intervenciami je však rôzna – nie všetko, čo skúšame, aj funguje. Na škále 0-10 je priemerná spokojnosť s výsledkom podniknutých krokov 6,64. To nie je zlé, ale je tu priestor na zlepšenie.

Coaching, školenie, vyžiadanie podpory od nadriadeného, to sú doteraz málo využívané intervencie. Na druhej strane, medzi najčastejšie označenou bariérou budovania odolnosti je odpoveď „Neviem, kde začať“ (až skoro 23% respondentov). Zdá sa teda, že aj keď účastníci sú ochotní podniknúť viaceré kroky pre posilnenie svojej odolnosti, cítia, že vyčerpali svoje nápady a potrebujú nasmerovať.



Ako ste spokojní s výsledkami aktivít, ktoré ste podnikli?

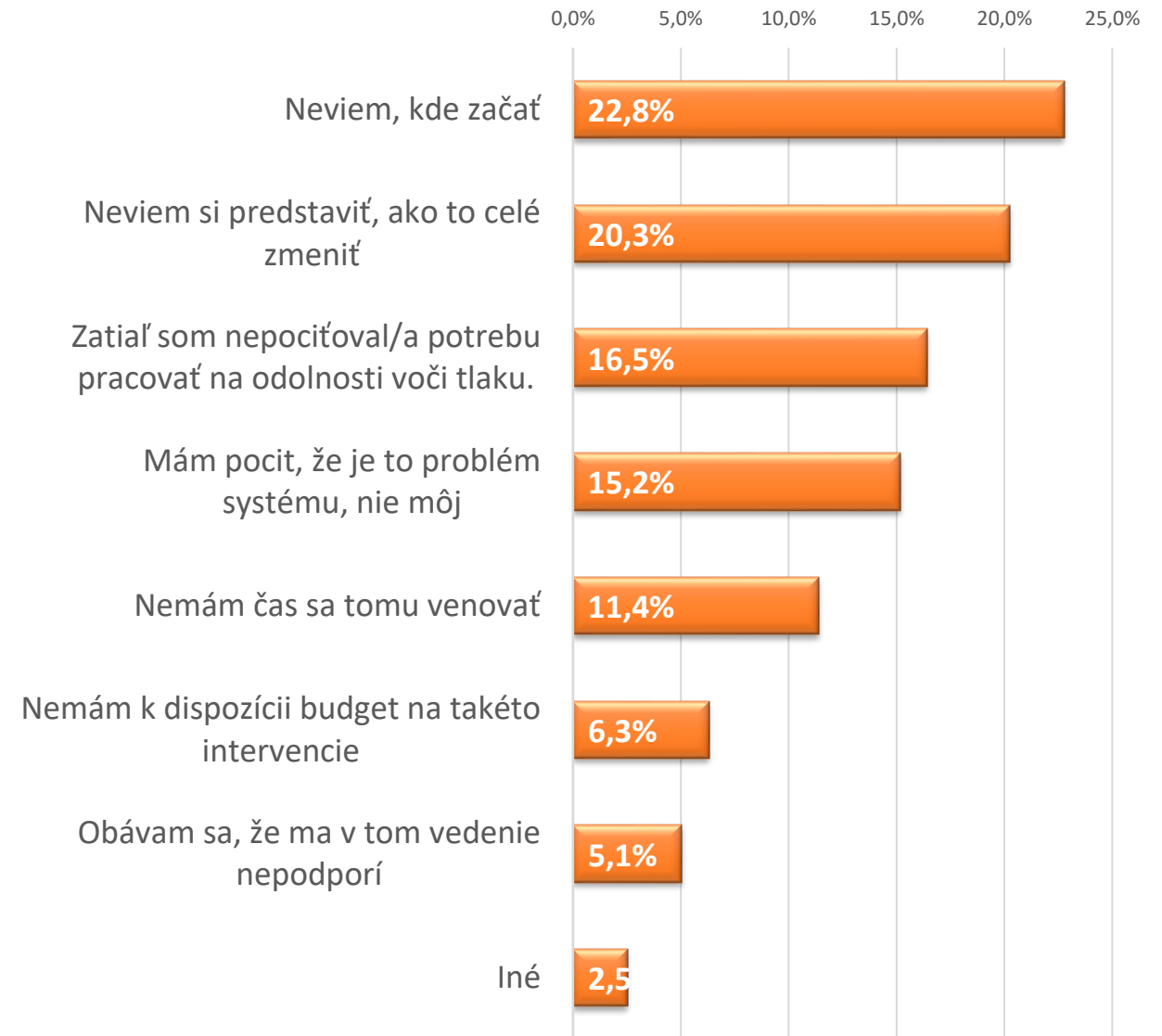
Čo keď neviem, ako ďalej

Aj keď budovanie odolnosti je vecou návykov, nejde o komplexnú zmenu fungovania. Skôr drobné, konkrétne kroky/zmeny, ktoré človek zabuduje do svojho každodenného fungovania.

Určite by pomohlo, keby sa aj odborníci pracujúci s témou osobnej odolnosti viac sústredili na konkrétne definovanie tohto pojmu, jeho „rozbitie“ na podoblasti, čím by sa stal pre ľudí uchopiteľnejší a ľahšie by nachádzali nové intervencie.

Veľmi dobrou pomôckou môže byť model Resilience at Work (R@W), ktorý je výskumne overený a prevedie človeka cez 7 faktorov odolnosti.

Aj keď coaching a školenia boli doteraz menej využívanými intervenciami, určite je tu priestor pre ich využívanie pri cielenom posilňovaní osobnej odolnosti.



Rozloženie odpovedí k otázke: Čo mi bráni robiť potrebné kroky

Zdá sa, že to nie je také zlé...alebo?

Výsledky dotazníka naozaj neukazujú, že by niektorá oblasť bola výrazne zanedbaná. Na druhej strane, otázky sa týkajú základných pilierov odolnosti a výsledky sú zväčša LEN priemerné.

Ľudia vnímajú neustály tlak na výkon - naša odolnosť je skúšaná každý deň. Aj keď najčastejšími intervenciami pri posilnení odolnosti boli zmena pracovného štýlu, viac či aktívnejšie využívanie voľna, stále sa nám nie úplne darí udržiavať hranice medzi osobným a pracovným životom. Pre niektorých bude určite dôležité pozrieť sa aj na to, do akej miery je ich práca v súlade s ich osobným smerovaním a hodnotami. Tu sa opäť otvára priestor na workshopy a individuálny koučing.



škála 0-5, priemerné skóre pre jednotlivé otázky

Ďakujeme za Váš čas.

