

„Marné je časné vstávat, dlouho vysedávat u práce, jíst chléb námahy (Žl 127,2)



Modlitba za to, abych práci vykonával z lásky k Bohu a k bližním

Pane, chci, aby celá moje práce
byla vyjádřením lásky k tobě, k mé rodině i k světu.
Pomoz mi, abych dělal všechno s radostí
jako spoluúčastník na tvém díle stvoření.
Ať tato práce pomůže k mé seberealizaci a poslouží k dobru ostatních lidí.
Přijímám všechny tíhy spojené s prací jako účast na Ježíšově kříži. Pane,
do lásky tvého srdce svěřuji všechny nezaměstnané, ubohé a nešťastné lidi.

Amen.

MISIJNÍ
ÚMYSL
2025

KVĚTEN



150
DĚKOVAT
PROMÝŠLET
RESTARTOVAT

PROMÝŠLET > PRÁCE

SALESIÁNSKÝ ÚMYSL

Modleme se za odvahu vstoupit
do světa práce s misijním
duchem a se snahou
o posílení důstojnosti těch,
kteří pracují v obtížných
podmínkách



PAPEŽSKÝ ÚMYSL > Za pracovní podmínky

Situace na trhu práce v České republice

Míra nezaměstnanosti	2,7 % (říjen 2024)
Míra zaměstnanosti	75,0 % (říjen 2024)
Počet volných pracovních míst	246 573 (prosinec 2024)
Počet nezaměstnaných	306 478 (prosinec 2024)
Minimální mzda (12/2024)	20 800 / měsíc

Statistika k 3. čtvrtletí 2024, zdroj: Národní soustava kvalifikací

Nezaměstnanost ve světě

Nejvyšší sazby

Svazijsko	37,6 %
Jižní Afrika	28,0 %
Džibutsko	26,3 %
Palestina	24,4 %
Grenada	24,0 %

Nejnižší sazby

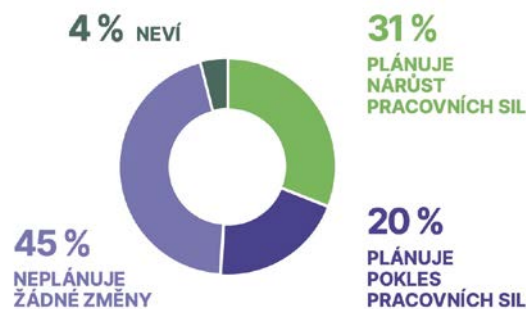
Katar	0,13 %
Kambodža	0,24 %
Nigérie	0,55 %
Thajsko	0,91 %
Burundi	0,93 %

www.worldpopulationreview.com

Trendy a výzvy na trhu práce

- **Digitalizace a automatizace:** do roku 2030 se očekává automatizace až 1,1 mil. pracovních míst, což znamená potřebu rozvoje digitálních dovedností pro více než 90 % pracovní síly.
- **Nedostatek kvalifikovaných pracovníků:** 49 % firem v České republice uvádí nedostatek pracovníků s potřebnými dovednostmi.
- **Demografické změny:** dlouhodobé výzvy představuje stárnutí populace a nevyužití potenciálu rodičů malých dětí i starších pracovníků.

Předpokládané změny počtu zaměstnanců ve společnostech do konce června 2025



www.manpowergroup.cz



Bůh stvořil člověka,
aby se s ním dělil o své
štěstí, plnost, lásku a radost.
Člověka vybavil i svobodou
a umožnil mu podílet se
na kreativním dotváření
tohoto světa.
„Bůh Tvůrce“ tak stvořil
„člověka – tvůrce.“

papež František



Výzva

Poděkuj blízkému
člověku za jeho práci.
Zkus ocenit práci druhých
lidí prostým poděkováním
nebo třeba jen úsměvem.

Práce není jen námaha nebo prostředek k obživě – je to duchovní poslání, které nám Bůh svěřil jako dar a výsadu. Jsme pozváni podílet se na Božím stvoření, rozvíjet svět kolem sebe a formovat přitom i sami sebe. Práce nás totiž nejen živí, ale také utváří – osobnostně, duchovně i lidsky. A přestože technologie kráčí vpřed, nezastoupí smysluplnou lidskou činnost.

Tři dary

Bůh nám svěřil tři velké dary, abychom věděli kým jsme, abychom spolu s Ním tvořili svět a abychom zakusili pravou lásku.

1. Identita > jsme děti Boží

Bůh nás stvořil tak, abychom byli jako On – podle Jeho obrazu. Znamená to, že každý z nás má velkou hodnotu. Jsme Boží děti, a to je naše pravá identita. Každý muž i žena má v sobě „něco božského“, něco vzácného.

2. Úkol > pečujeme o svět

Bůh nám svěřil Zemi. Dal nám tak zodpovědnost, abychom se o ni starali – ne jako otroci, ale jako správci či králové. Máme tvořit, chránit přírodu, pomáhat věcem růst a rozvíjet se, ne je ničit. Bůh nás zapojil do svého díla – dal nám důvěru i moc tvořit dobro.

3. Láska > je Božím odrazem a základem všeho

Třetím darem je láska – hlavně ta mezi mužem a ženou. Bůh věděl, že člověk nemá být sám, a tak stvořil vztah, který nás spojuje a dává životu hlubší smysl. Láska je odraz Boží lásky k nám.

Práce navíc přispívá k budování osobnosti člověka a Ježíš šel touto cestou. Dobře si zapamatujme, že Ježíš strávil více než patnáct let opracováváním dřeva proti pouhým třem letům, kdy kázal.

Skutečnou příčinou workholismu není přemíra práce, ale ztráta smyslu. Práce bez vyššího cíle se snadno stává drogou, která utlumuje existenciální prázdno. Naproti tomu práce inspirovaná láskou a vírou může proměnit celý život v krásný „nekonečný“ pracovní den.

Nebezpečí workholismu

Práce bez ideje se stává drogou a pouhým prostředkem k utišení bolesti z bytí postrádajícího smysl. Dokonce i pracovní úspěch se pak mění v pouhou náhražku smyslu. Nedostaví-li se v práci úspěch, nastupuje syndrom vyhoření, zklamání a deprese a chybí-li našemu životu idea – Boží záměr. Ani sebevíc náročná práce z nás nedělá workoholiky, je-li inspirována hledáním krásy, dobra a lásky k člověku i k Bohu, protože nás natolik zaujme a nadchne, že „celý náš život začne plynout jako jeden neustálý pracovní den.“

Zdravý přístup k práci

Spočívá v rovnováze mezi pracovními nároky a naší energií a silou, což umožňuje dlouhodobě udržitelný výkon a spokojenost. Důležité je nastavení jasných hranic mezi pracovním a osobním životem, pravidelný odpočinek a aktivní regenerace.



JAK PREVENTIVNĚ PŘEDCHÁZET STRESU?

7 TIPŮ PRO KAŽDÝ DEN

1. Dodržujte zásady zdravé psychohygieny
2. Všimněte si, kde vám hlava stojí
3. Udělejte si každý den nerušenou chvíli pro sebe
4. Nesnažte se zvládnout vše sami a dokonale
5. Zkuste před spaním poctivě relaxovat
6. Nebojte se říct, že vám něco nedělá dobře
7. Obráťte se na odborníka/ici



Pokud se nacházíte v těžké situaci a cítíte, že je toho na vás moc, neváhejte se obrátit na Linku první psychologické pomoci: 116 123.

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

NEVYPUST
DUŠI

10 VAROVNÝCH SIGNÁLŮ VYHOŘENÍ

NA CO SI DÁVAT POZOR?

1. Hluboké vyčerpání, které nemizí
2. Ztráta přehledu o úkolech
3. Nedodržování termínů
4. Změny nálad (podrážděnost, smutek, vztek)
5. Deprese, beznaděj
6. Ztráta zájmu o oblíbené aktivity
7. Nechut' a apatie k práci
8. Nekvalitní spánek, nespavost
9. Zvýšená konzumace alkoholu
10. Fyzické projevy - bolesti hlavy, břicha, bušení srdce, závrat', zvýšená nemocnost



www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

RIZIKOVÉ FAKTORY SYNDROMU VYHOŘENÍ



www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

NEVYPUST
DUŠI

”Nestaví-li dům Hospodin, marně se lopotí, kdo ho stavění? Když nestřeží město Hospodin, marně bdí strážce. Marné je časně vstávat, dlouho vysedávat u práce, jíst chléb námahy” (Ž. 127, 1-2)



**Modlitba za to, abych práci
vykonával z lásky k Bohu a k bližním**

*Pane, chci, aby celá moje práce byla
vyjádřením lásky k tobě, k mé rodině i k světu.*

*Pomoz mi, abych dělal všechno s radostí
jako spoluúčastník na tvém díle stvoření.*

*Ať tato práce pomůže k mé seberealizaci
a poslouží k dobru ostatních lidí.*

*Přijímám všechny tíhy spojené s prací
jako účast na Ježíšově kříži.*

*Pane, do lásky tvého srdce svěřuji všechny
nezaměstnané, ubohé a nešťastné lidi.*

Amen.



**Modlitba za to, abych práci
vykonával z lásky k Bohu a k bližním**

*Pane, chci, aby celá moje práce byla
vyjádřením lásky k tobě, k mé rodině i k světu.*

*Pomoz mi, abych dělal všechno s radostí
jako spoluúčastník na tvém díle stvoření.*

*Ať tato práce pomůže k mé seberealizaci
a poslouží k dobru ostatních lidí.*

*Přijímám všechny tíhy spojené s prací
jako účast na Ježíšově kříži.*

*Pane, do lásky tvého srdce svěřuji všechny
nezaměstnané, ubohé a nešťastné lidi.*

Amen.



**Modlitba za to, abych práci
vykonával z lásky k Bohu a k bližním**

*Pane, chci, aby celá moje práce byla
vyjádřením lásky k tobě, k mé rodině i k světu.*

*Pomoz mi, abych dělal všechno s radostí
jako spoluúčastník na tvém díle stvoření.*

*Ať tato práce pomůže k mé seberealizaci
a poslouží k dobru ostatních lidí.*

*Přijímám všechny tíhy spojené s prací
jako účast na Ježíšově kříži.*

*Pane, do lásky tvého srdce svěřuji všechny
nezaměstnané, ubohé a nešťastné lidi.*

Amen.



**Modlitba za to, abych práci
vykonával z lásky k Bohu a k bližním**

*Pane, chci, aby celá moje práce byla
vyjádřením lásky k tobě, k mé rodině i k světu.*

*Pomoz mi, abych dělal všechno s radostí
jako spoluúčastník na tvém díle stvoření.*

*Ať tato práce pomůže k mé seberealizaci
a poslouží k dobru ostatních lidí.*

*Přijímám všechny tíhy spojené s prací
jako účast na Ježíšově kříži.*

*Pane, do lásky tvého srdce svěřuji všechny
nezaměstnané, ubohé a nešťastné lidi.*

Amen.



**Modlitba za to, abych práci
vykonával z lásky k Bohu a k bližním**

*Pane, chci, aby celá moje práce byla
vyjádřením lásky k tobě, k mé rodině i k světu.*

*Pomoz mi, abych dělal všechno s radostí
jako spoluúčastník na tvém díle stvoření.*

*Ať tato práce pomůže k mé seberealizaci
a poslouží k dobru ostatních lidí.*

*Přijímám všechny tíhy spojené s prací
jako účast na Ježíšově kříži.*

*Pane, do lásky tvého srdce svěřuji všechny
nezaměstnané, ubohé a nešťastné lidi.*

Amen.



**Modlitba za to, abych práci
vykonával z lásky k Bohu a k bližním**

*Pane, chci, aby celá moje práce byla
vyjádřením lásky k tobě, k mé rodině i k světu.*

*Pomoz mi, abych dělal všechno s radostí
jako spoluúčastník na tvém díle stvoření.*

*Ať tato práce pomůže k mé seberealizaci
a poslouží k dobru ostatních lidí.*

*Přijímám všechny tíhy spojené s prací
jako účast na Ježíšově kříži.*

*Pane, do lásky tvého srdce svěřuji všechny
nezaměstnané, ubohé a nešťastné lidi.*

Amen.