

## **Přílohy**

Seznam příloh:

Příloha č. 1 Projekt diplomové práce

Příloha č. 2 Úvodní dopis pro respondenty

Příloha č. 3 Přepisy rozhovorů respondentů

Příloha č. 4 Průměrné hodnoty časových snímků jednotlivých respondentek

## Projekt diplomové práce

**Jméno studující:** Šárka Ivana Hrubešová

**ID studenta:** 84486760

**Rok imatrikulace na katedře:** 2012

**Ročník:** 3.

**Předběžný název práce:** Řízení času manažerky-matky

**Vstupní diskuse problému:**

Jedna z mála spravedlivých věcí na světě je čas. Čas měří každému stejně. Nemůžeme ho natáhnout nebo zastavit. Nemůžeme si ho ani koupit. Proč ale někteří z nás stihnou více než ostatní? Jak je možné, že někdo má čas i na koníčky a jiný je celé dny jen v práci?

Je z velké části jen na nás, jak svůj čas vyplníme/strávíme a jak si ho rozvrhneme. Na vedoucí pracovníky jsou kladeny mnohem větší nároky na řízení času. Jde o to si práci dobře zorganizovat a umět určit, které úkoly jsou důležitější než jiné. Je potřeba také zvážit, které úkoly delegovat na své podřízené. Tento nelehký úkol se komplikuje, pokud je žena ve vedoucí pozici navíc matkou a jsou na ni zároveň kladeny i nároky této role.

O nutnosti kombinovat pracovní a osobní život hovoří řada výzkumů. Křížová to v knize Strategie žen a mužů v řízení (a) podnikání (2007) nazývá *každodenní realitou*. V zaměstnání a s rodinou trávíme denně nejvíce času. Proto je dle mého názoru potřeba právě tyto oblasti mít pevně pod kontrolou a umět si čas zorganizovat, neboli naplánovat. Také díky vývoji společnosti vzniká potřeba sladit osobní a profesní život žen a to nejen ve vedoucích pozicích. Nejprve nastal odklon od tradičního postavení muže (lovce či živitele rodiny) a ženy (pečovatelky o rodinný krb a vychovatelky dětí). Dále společnost směřovala k rovnoprávnosti a vstupu žen na trh práce. Dnes je i díky faktu, že je v České republice nadprůměrně větší podíl pracujících žen než ve zbytku Evropy (srov. [www.statnisprava.cz](http://www.statnisprava.cz)), potřeba se o sladování rolí zajímat. V naší společnosti (a nejen v ní) stále přetrvává názor, že brzký návrat ženy do zaměstnání není správný a ženy jsou často, jak uvádí například Marksová-Tominová (2009), označovány za krkavčí matky. Zohledňují však tyto předsudky fakt, že některé rodiny pro své fungování potřebují příjmy obou dospělých? Nebo fakt, že se Česká republika řadí mezi země s nejdlejší rodičovskou „dovolenou“ na světě? Jak je možné, že se v jiných zemích vracejí ženy po porodu do zaměstnání, i na vedoucí pozice, dřív a společnost přesto funguje dál? Možná je to i dobrým sladěním pracovního a rodinného života, tedy dobrým time managementem...

V roce 1954 pronesl americký prezident Dwight D. Eisenhower myšlenku o tom, že máme důležité a naléhavé úkoly. Vznikl tak Eisenhowerův princip. Jeden z principů, který

pomáhá vedoucím pracovníkům efektivně hospodařit s časem. Lze se podle tohoto principu řídit i mimo pracovní dobu? Je efektivní zapojit manažerské teorie a strategie při plánování času i do rodinného života?

V této práci se hodlám zaměřit na time management žen-matek, které jsou ve vedoucích pozicích ve zdravotnických zařízeních. Řadou výzkumných metod (rozhovor, časový snímek dne...) zmapuji, jak si tyto ženy organizují osobní i pracovní život, jak zvládají skloubit roli matky a manažerky i zda využívají nástroje time managementu pouze v zaměstnání nebo i v rodinném životě.

**Cíl práce:** odhalení strategií zvládání skloubení dvou rolí žen (matka vs. manažerka)

**Návrh metody včetně postupu:**

1. rozbor časového snímku dne (14 dní)
2. rozhovory

Zkoumaný vzorek – matky ve vedoucích pozicích v sociálních a zdravotnických zařízeních

**Struktura práce:**

Úvod

Teoretická část: základní pojmy, kompetence vedoucího pracovníka, obraz ženy ve společnosti, potřeby dítěte, historie time managementu (plánování II., II., III., IV. generace), myšlenkové mapy, delegování, stanovení priorit, požírači času

Výzkumná část: cíle výzkumu, metodologie výzkumu, práce s myšlenkovými mapami, časový snímek dne, stanovení priorit

Závěr

Použitá literatura

Přílohy

**Harmonogram:**

Leden – studium literatury

Únor – práce na teoretické části

Březen – práce na teoretické části, tvorba empirické části

Duben – práce na teoretické části, tvorba empirické části

Květen – práce na empirické části

Červen – odevzdání

## Příloha č. 2 Úvodní dopis pro respondenty

Dobrý den,

jmenuji se Šárka Ivana Hruběšová a jsem studentkou Fakulty humanitních studií Univerzity Karlovy. Studuji navazující magisterský obor Řízení v sociálních a zdravotnických organizacích. Jako téma své diplomové práce jsem zvolila „Řízení času manažerky - matky“. V teoretické části se věnuji popisu vývoje time managementu, zásadám určování priorit, stanovení cílů, plánování času, kompetencím vedoucího pracovníka, obrazem ženy ve společnosti či sladěním potřeb rodinného a pracovního života. Praktická část se zaměřuje na výzkum toho, jak ženy-matky ve vedoucích funkcích zvládají skloubit obě životní role. Výzkum je prováděn jednak polostrukturovanými rozhovory, dále pak časovým snímkem dne. Ten obnáší jednoduché zaznamenávání vybraných aktivit po dobu jednoho týdne (př. spánek, cestování za prací, čas strávený s rodinou, v zaměstnání či při domácích pracích...). Rozhovory jsou anonymní a trvají přibližně 30 - 45 hodin. Doslovné přepisy rozhovorů uvedu jako přílohu své diplomové práce pouze v případě, že s tím budete výslovně souhlasit. Souhlas či nesouhlas, prosím, vyjádřete na konci dopisu.

V textu práce shrnu informace od všech respondentů a případně demonstřuji citacemi jednotlivých vět z rozhovorů. Data z těchto rozhovorů budou anonymní. V úvodu výzkumné části uvedu o každém respondentovi pouze krátký medailonek (Vámi vybraná přezdívka, rodinný stav, počet dětí, pracovní pozice apod.). Jména respondentů ani jiné kontakty uvádět nebudu.

Výstupem tohoto výzkumu bude na konkrétních příkladech ukázat, jaké metody při plánování času manažerky-matky používají v zaměstnání i v domácnosti a jaké používají strategie pro skloubení pracovního a rodinného života. Doplněním pak bude statistické zhodnocení časových snímků dne. Práce bude po její obhajobě dostupná v repozitáři diplomových prací na webu Univerzity Karlovy. Předem děkuji za ochotu a čas, který mi věnujete.

Šárka Ivana Hruběšová

sari.ivca@seznam.cz

Souhlas s nahráváním rozhovoru

- SOUHLASÍM  
 NESOUHLASÍM

Souhlas s uveřejněním doslovného přepisu (transkripce) rozhovoru

- SOUHLASÍM, aby byl přepis tohoto rozhovoru uveden jako příloha diplomové práce  
 NESOUHLASÍM, aby byl přepis tohoto rozhovoru uveden jako příloha diplomové práce

## Příloha č. 3 Přepisy rozhovorů respondentů

### Přezdívka - Anna

#### Výzkumné otázky:

1. Kolik je Vám let?  
37 let
2. Kolik máte dětí?  
2 děti
3. Kolik jim je let?  
5 + 7 let
4. Žijete s partnerem/manželem/s rodiči/sama?  
s manželem
5. Jak dlouho jste na dané pozici?  
2 měsíce
6. Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?  
Mgr.
7. Od kolika let věku Vašeho (nejmladšího) dítěte pracujete ve vedoucí pozici?  
od 3 let
8. Na jakou pozici jste po narození dítěte nastupovala?  
staniční sestra
9. V kolika letech dítěte jste se vrátila do zaměstnání?  
N roce a čtvrtt. To jsem byla na nějaký čtvrt úvazek, půlúvazek.
10. Co Vás vedlo k návratu do zaměstnání?  
Já jsem asi chtěla. To bylo jako nějaké vyčištění hlavy a abych úplně nevypadla. Mám dvě děti rovnou po sobě, po 2 a třičtvrtě letech. Ale to já jsem šla i po tom prvním dítěti, jak jsem přestala kojit na nějaký čtvrt úvazek. A i teď po tom druhým dítěti, jak jsem přestala kojit, tak jsme chtěli, abych nevypadla z toho procesu a nezblbla doma. Pak jsem zjistila, že je to pro mě i relax. (...)
11. Došlo ke změně/výše/druhu pracovního úvazku? Jak...  
Bylo to (vypuštěny názvy zařízení) na dohodu a bylo to různě od 12 hod měsíčně až po třeba 10 dnů, bylo to nárazový, hovně nárazový.
12. Jaké máte rozvržení pracovní doby teď?  
Od 7 do 15.30 hod., ale s tím, že ta 15:30 je papírově. Většinou tu bývám i déle, je to nárazové (...) a někdy i přijdu dřív (...).
13. Kdo Vám zadává pracovní úkoly?  
Náplň práce, e-maily, práci mi zadávají všichni nade mnou (náměstkyně, vedení kliniky). Z různých stran.
14. Jakým způsobem si zaznamenáváte denní/týdenní úkoly/povinnosti?  
Blbě. Jako bez diáře ani ránu. To já musím mít sepsaný. Co je psaný, to je daný. a to já musím. Do diáře, někdy i telefon - kalendář. Je fakt, že mě spoustu věcí napadne doma ráno nebo před spaním a potřebuju to nezapomenout. Zjistím, že jsem něco neudělala nebo potřebuju něco udělat.
15. Jaké pomůcky používáte?  
K synchronizaci telefon/PC jsem se ještě nedostala, ale už mi to radili. Je to dost dobrý, tak doufám, že se k tomu dostanu. Třeba to bude další stupeň.
16. Jak určujete pořadí úkolů, které budete plnit?  
Udělám si poznámky, a dělám to nejdůležitější - co hoří a co potřebuju stihnout do nějakého termínu. (...) co jsou důležité a podle náročnosti, někdy i podle rychlosti. Během dne si dělám plánování na další den, změním i během dne, plánuju si i soukromé věci. Je dobrý si rozvrhnout, co kdy máte na kdy. Ten plán musí bejt.
17. Využíváte delegování úkolů podřízeným? Jak často? Jaké?  
Deleguji na podřízené podle toho co je to za úkol. Co můžu delegovat. Co musím udělat já, co je priorit. Některé úkoly musím udělat já a nějaké úkoly nemusím, má to udělat staniční sestra, tak to pak deleguju. To třeba přijde v e-mailu. Deleguji i několikrát denně

nebo týdně. Je to podle náplně práce staničních sester nebo podle toho chodu oddělení. Ale neřeknu vám teď z hlavy co a co jsem naposled delegovala, ale bývá to tak 2-3x do týdne. Jsou nějaké úkoly, které se delegovat nedají, je to podle povahy úkolu. Deleguji podle toho jaký je úkol a o jakého podřízeného se jedná. Vím, za kým mám jít, zaplat'pánbůh. Jsou tady osoby strašně dlouho a strašně šikovný a dobrý na určitý věci. Tak podle toho. Někdy vás navedou i na něco nového, to se taky může stát.

18. Jak vám zaměstnavatel vychází vstříc v mimořádných situacích spojených s péčí o dítě?  
Já myslím, že vycházejí vstříc, že to není problém. (jména nadřízených vynechána) s tím nemají problém. HO si vzít nemůžu, protože nemám přístup na vzdálenou plochu, ale home office tu snad ni nejde. Ale může jít k lékaři i ošetřovanku. V tomhle problém není.
19. Jak probíhá péče o dítě v době jeho nemoci či nutnosti navštívit lékaře? (Kdo s ním je? Jaký to má vliv na vaši práci?)  
Na preventivní prohlídky, očkování, logopedii - to zařizuji já. Tím pádem přijdu později a nebo dřív odcházím. Ale mám potvrzení od lékaře, takže jsem tam byla a je to v pohodě. A pokud je dítě marodí, tak jsem doma nezbytnou dobu a než přijede babička. Ještě se mi nestalo, aby jedna nebo druhá babička nedorazila. (...) A nebo když je nejhůř, tak manžel, jak to vyjde.
20. Věnujete se práci i po pracovní době? (Jak často? Co za činnosti děláte?...)  
Doma se pracovním věcem věnuju někdy o víkendu a někdy i v týdnu, tak 2x týdně, ono je to dost často, právě podle toho, jak člověk zvládá v práci. Nějaký dokumenty a vytváření něčeho nového, když se potřebujete nad něčím zamyslet, tak večer, když děti spí a je klid, tak si něco vezmu. Ty dvě hodky, dřív to bylo častěji. Prostě, když si musím něco přečíst, načíst, místo knížky, dřív to bylo častěji, teď je to lepší
21. Kdo běžně pečuje o dítě v době, kdy jste v zaměstnání?  
instituce, škola, školka. Vyzvedáváme já nebo manžel, nebo máme známí, kteří mají stejně staré děti, tak někdy já jim, někdy oni mě vyzvednou
22. Kdo doprovází dítě do jeslí/MŠ/ZŠ?  
Hlavně manžel, i když jsem teda včera doprovázela já, ale hlavně manžel, protože podle toho kdo má čas, manžel dělá obchodního zástupce, pokud má služební cestu třeba na druhou stranu republiky, tak musím já.
23. Kdo dítě vyzvedává? (Chodí samo?)  
viz ot 20
24. Má dítě volnočasové aktivity mimo domov?  
jo  
POKUD ANO: Kdo ho doprovází? (Jak jste se na tom s manželem dohodli?)  
Mají je ve škole, tak nemusíme nic navíc dělat
25. Jaká je náplň Vašeho dne mimo pracovní dobu? Co ve zbytku dne děláte?  
Píchnu si většinou kolem 16, běžím na autobus pod nemocnici, abych stihla vyzvednout starší dítě z školy, pak do školky, někdy na nákup, někdy na zmrzlinu, jak kdy. Jdeme pak domů, převlékneme se, dám si udělám káfe třeba, to si musím jako trochu oddáchnout, pak jdeme na hřiště, a nebo píšeme úkoly, nebo se učí nebo hrajeme hry, podle počasí taky, no tak různě.  
Pravidelné rituály – My dodržujeme o víkendu společné obědy, snídaně i večere. V týdnu společné večere
26. Plánujete s partnerem/manželem úkoly a povinnosti?  
Moc neplánujeme, je to podle toho jak má manžel čas v práci, to se moc nedá. Jak to vyjde. My moc neplánujeme tohle budeš dělat ta a tohle ty, to ne. Víkendy plánujeme, protože máme babičky každou jinde. Nebo teda prarodiče jsou každý jinde, aby to bylo spravedlivý a nehádali se. A mezitím i ještě náš volnej čas (...) plánujeme třeba s kamarádama. Plánujeme každéj víkend. Výlety a tak. V úterý nebo středa začínáme plánovat.  
Rodinný diář nemám, až budou děti starší, asi to bude potřeba. Zatím je to dobrý, že jak jsou malý, tak toho moc nemaj.
27. Jakým způsobem si zaznamenáváte denní/týdenní úkoly/povinnosti?  
Pouze píšu do kalendáře, hlavně důležitý termín. Někdy teda v telefonu, ale jako já to musím mít všude. Ale zatím je to jednoduchý, mají všechny kroužky ve škole, tak je to dobrý.

28. Jak určujete pořadí úkolů, které budete plnit?  
Neurčujeme - teď bude to a teď tohle
29. Využíváte delegování úkolů v rodině? Jak často? Jaké?  
Manžel říká, že pořád, ala já si myslím, že nic moc nedělají.  
Klukům je 5 a 7, tak si myslím, že, by už něco pomalu mohli začít. Odpadlo teda utírání, který já jsem jako malá nesnášela. Protože na to je myčka, ale jako občas je už zapřáhnou. Něco uklidit nebo s večeří. Jje to pozvolna.
30. Pomáhá Vám někdo s domácimi pracemi?  
Babička když přijede hlídat, tak stihne uvařit, vyžehlit, to je paráda, jinak to stíhám. Manžel doma jen občas uvaří. Jinak ho do věci nezatahuju.  
POKUD ANO: Kdo? A jak máte rozdělené úkoly?  
Máme s manželem rozdělený úkoly, že já se starám o vnitřek a on o venek tedy o auto. (...) Manžel si uklidí něco po sobě a nebo vynesou koš, něco opraví nebo smontuje. Vrtání a tak to je na něm, to se mu nepletu.
31. Využíváte nějaké spotřebiče v domácnosti? Kdo má na starosti jejich obsluhu?  
No jeje – všechny možné, kávovar, pračku, televizi, robot, myčku. Vysavač robota nemáme – máme mě. Pomáhá nejvíc myčka a pračka, Sušičku nemáme
32. Jak během dne trávíte společný čas s rodinou?  
Děti po vyzvednutí, manžel přichází v 17 – 17.30 hodin a pak podle toho jaké jsou potřeba práce v domácnosti, tak se střídáme, nebo jdeme společně, nemáme vyhraněné aktivity. Pokud si je vezmou babičky, to je úplně nejlepší.
33. Co Vám dobíjí baterky? Jak relaxujete? Jak často?  
S dětma, káva určitě, mám ráda kytky. V bytě a na oknech mám. Manžel tomu říká hrobeček. Mě baví se hrabat v zemi. Děti jsou na hřišti a já se hrabu v hlíně. A nebo i tím uklízením. Já chápu, že to někdo nechápe, ale když jsem v prázdném bytě a vím, že jsou pryč, tak si tam kraluju a relaxuji. Poklidit, nebo si jdu zaběhat, snažím se 3x týdně (...), když přijde manžel a nebo, když jdou děti spát, o víkendu třeba ráno, to vstanu dřív a jdu. nesmím být nemocná, teda. Běhám tak v klidu ¾ hodiny.
34. Popište mi svůj běžný den od probuzení do usnutí?  
Zazvoní mi budík a někdy se mi rozsvítí před očima něco z práce co je potřeba, pak vstanu, zapnu konvici na čaj, protože dělám dětem snídani a svačinu, vezmu si prášek na štítnou žlázu, to je důležitý, dojdu si na WC atd, mezitím se mi uvaří voda, zaleju čaj, dodělám snídani, pak se jdu oblíkat, malovat – to je tak ¾ hodiny, jdu do práce, zapnu PC, od tři čtvrtě na sedm do tři čtvrtě na osm se snažím udělat to co je potřeba a nebo co hoří, ve tři čtvrtě na osm je hlášení, jdu na hlášení sestřiček, když potřebuju, hodinu strávím na oddělení. Po hlášení pak už to jede. Někdy jsou dny, kdy bych to potřebovala natáhnout, někdy je to v pohodě. V pondělí musím zjistit co se dělo o víkendu. (...) Pak padne půl čtvrtá, čtvrtá, půl pátá, pokud nestíhám, zavolám manželovi, Pak vyzvednout, večeře, úkoly. Zítra mám dovolenou, bude výlet, budu relaxovat, pustím si televizi a nebo něco s dětmi.
35. Jak jste se sebou jako matkou + manažerkou spokojená?  
Je to dobrý, občas mám pocit, že bych potřebovala natáhnout hodiny, ten den, pokud jsem v práci dýl. Ty ženy bez závazků pak ale nanatuhou natahují dny.. Já bych někdy potřebovala, abych tu mohla být tak do osmi a nebo do devíti, pak mám pocit, že bych potřebovala být doma. Když mám ty 2 děti, tak je už na ně člověk tak napojený. Tak se to snažím minimalizovat. Když už to nastane, tak se domluví s manželem. Ale já si myslím, že jsem spokojená. Nejhorší to bylo na začátku, než jsem si zvykla po těch 6ti letech doma, když nepočítám ty ¼ a ½ úvazky, si jako zvyknout zpět do toho kolotoče. Do školy ze školy, tohle tohle tohle, připravit věci – oblečení. Už jsme si zvykli, tak pohoda. Že bych byla jako vorvaná matka nejsem.
36. Co by Vám z hlediska plánování a řízení času mohlo pomoci/usnadňování rodinného a pracovního života?  
Ne, já si myslím, že asi ne. Nic mně nenapadá, předat děti někomu jinému, třeba pomocníci, by mi bylo asi líto a manžela na rodičovské si nedovedu představit. Stačí, když je tady babička na týden a už je mi to líto. Už mám to těch dětech takový abst'ák.

Takže asi nic. Mě to fakt jako vyhovuje. Někdy možná třeba něco líp naplánovat, líp to domluvit já s manželem a babičkou. (...)

37. Napadá vás ještě nějaká poznámka k tématu time management a k Vaší osobě?  
Nenapadá mě nic. Naplánovat něco do hloubky? Nic mně nenapadá. Když se do něčeho ponoříte do hloubky, tak by bylo asi možné něco zlepšit, ale asi je to o lepší komunikaci

### **Přezdívká – Barbora**

#### **Výzkumné otázky:**

1. Kolik je Vám let?  
39
2. Kolik máte dětí?  
1
3. Kolik jim je let?  
10
4. Žijete s partnerem/manželem/s rodiči/sama?  
partnerem
5. Jak dlouho jste na dané pozici?  
vrchní sestra 1,5 roku
6. Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?  
střední školu a specializaci a teď studuju prvním rokem vysokou školu
7. Od kolika let věku Vašeho (nejmladšího) dítěte pracujete ve vedoucí pozici?  
od 9 let, moje první
8. Na jakou pracovní pozici jste po narození dítěte nastupovala?  
dělala jsem všeobecnou sestru na interně
9. V kolika letech dítěte jste se vrátila do zaměstnání?  
ve 3 letech
10. Co Vás vedlo k návratu do zaměstnání?  
těšila jsem se do práce, abych pravdu řekla, doma toho bylo dost, skončila mateřská ve 3 letech, nezkracovala jsem
11. Došlo ke změně/výše/druhu pracovního úvazku? Jak...  
ne, od začátku plný,
12. Jaké máte rozvržení pracovní doby teď?  
na plný 6:00 – 15:00, někdy od 6:30, není to přesně daný, musím odpracovat 8,5 hodin, není to přesně daný, tak od těch 9 do 14 bych tu měla být, ale není to přesně daný. Dalo by se říct klouzavá pracovní doba, ale chodím teď dřív kvůli dítěti a kvůli organizačním důvodům, abych zjistila, co bylo na noční směně a chodím taky za děvčatama na ambulanci, abych měla čas probrat všechno, co potřebují. I takový ty běžný věci, co potřebují. Abych měla čas prostě i na ně, než začnou chodit lidi.  
A pak v těch 7 se vracím na oddělení (...).
13. Kdo Vám zadává pracovní úkoly?  
z náplně práce, pak ještě úkoly vyplývají z porady vrchních sester, kdy nám zadává úkoly hlavní sestra, pak ještě primářka jsem nápomocná s administrativními věcmi (nahrávka přeskočila)
14. Jakým způsobem si zaznamenáváte denní/týdenní úkoly/povinnosti?  
Já bych řekla, že jich není zas tolik, většinou si zapisuju tady do kalendáře u počítače, porady vrchních, nebo do kdy máme něco udělat, většinou si dám tak 2 dny časovou rezervu (...), vidím to na týden uceleně (nahrávka přeskočila), zapisuju si tam ty nepravidelný, pravidelné mám v hlavě, ze začátku jsem si psala (nahrávka přeskočila), tak prvního čtvrt roku, jsem si to psala, ale teď už to mám zažitý (...).
15. Jaké pomůcky používáte?  
Kalendář a hlavu, a někdy teda když přijdu domů a je toho víc, dám si doma kávu a na papír si napíšu, co mám další den udělat a pak si to pamatuju, dám si ho do peněženky anebo do tašky, na papír se pak už nemusím podívat. (nahrávka přeskočila).
16. Jak určujete pořadí úkolů, které budete plnit?



- Pokud to jde, udělám to hned, není toho tolik, ale pokud je na něco víc času, tak to odsunu a dřív udělám to co má termín, podle naléhavosti
17. Využíváte delegování úkolů podřízeným? Jak často? Jaké?  
Řekla bych, že minimálně (...) v naléhavejších případech deleguji svou zástupkyni, pokud mi vypadnou sestry a jdu na ambulanci a něco hoří, jsou úkoly, které řadové sestry dělat nemohou (přeskočila nahrávka). Pokud vím, že jdu na ambulanci, přijdu dřív a udělám si to už ráno. Ale třeba, když má někdo volat s opravou, řeknu jí, co má vyřídit, než aby mě musela shánět komplikovaně na ambulanci. Ale to je většinou výjimečně. (...) Zpětná vazba je, to spolu vždycky komunikujem, co bylo a nebylo. Nebo zůstanu v práci déle a pak si to dodělám.
  18. Jak vám zaměstnavatel vychází vstříc v mimořádných situacích spojených s péčí o dítě?  
Tady si myslím, že to není problém, stačí zavolat hlavní sestře, mohu kdykoli odejít, s tím že můj manžel pracuje jako OSVČ, tak mu zavolám a on pro něho dojede, a máme babičku v baráku a ta se také postará, ale to zatím bylo potřeba tak 2x, bylo by to jako doprovod k lékaři (...). Tady je to taková ta dohoda a komunikace. Třeba, když jsem tu přesčas, tak si to nevykazuju, tak zase když potřebuju, tak jdu dřív. Tady to nikdo nezneužívá. Je to o domluvě.
  19. Jak probíhá péče o dítě v době jeho nemoci či nutnosti navštívit lékaře? (Kdo s ním je? Jaký to má vliv na vaši práci?)  
na mojí práci to vliv nemá (...), manžel si to zařídí, nebo obě babičky pohlídají, (nahrávka přeskočila).
  20. Věnujete se práci i po pracovní době? (Jak často? Co za činnosti děláte?...)  
Výjimečně. Někdy mi volají, že někdo onemocní, tak to řeším, práci domu si ale neberu
  21. Kdo běžně pečuje o dítě v době, kdy jste v zaměstnání?  
škola
  22. b) Kdo doprovází dítě do jeslí/MŠ/ZŠ?  
sám
  23. Kdo dítě vyzvedává? (Chodí samo?)  
je ve čtvrté třídě a je samostatný, doma bývá i chvíli sám (...)
  24. Má dítě volnočasové aktivity mimo domov?  
přijde domů, napíše si úkoly a na fotbal chodí sám, na kole na koloběžce, v zimě, pokud je tma, tak ho vyzvedáváme autem, ale jinak chodí sám. (nahrávka přeskočila)  
POKUD ANO: Kdo ho doprovází? (Jak jste se na tom s manželem dohodli?)  
vždycky manžel, jde se kouknout na fotbal, on sám chce
  25. Jaká je náplň Vašeho dne mimo pracovní dobu? Co ve zbytku dne děláte?  
Domácí práce, ale nerada, ráda čtu, učím se, píšu seminárky, dělám tady interního auditora, tak se věnuju zápisům interního auditu (nahrávka přeskočila), do přírody, na kole, na výlety (...), pravidelné aktivity nemám, rozhoduju se podle počasí, nálady, řešíme operativně, hromadné cvičení v tělocvičně nemám ráda (...).
  26. b) Plánujete s partnerem/manželem úkoly a povinnosti?  
za roky to už máme rozdělené, manžel se stará o nákupy, s vařením se dohodneme, máme to rozdělené, když jsem o víkendu ve škole, tak vaří on. Praní a uklízení dělám já, manžel se stará o zahradu
  27. Jakým způsobem si zaznamenáváte denní/týdenní úkoly/povinnosti?  
do kalendáře si zapisujeme od kolika a kdy má syn trénink, mění se jim to, třídní schůzky, lékaře, zubař, preventivní prohlídku, akce se známýma, jedeme na víkend
  28. Jak určujete pořadí úkolů, které budete plnit?  
Podle důležitosti, když se učím na zkoušky, tak jdou domácí práce stranou a co je nepodstatné to ani nedeleguji. Potřebuju klid na učení a ne aby bylo uklizeno. Větší úklid až po zkouškách. Ve zkouškovém období udělám se co je potřeba, zbytek počká.
  29. Využíváte delegování úkolů v rodině? Jak často? Jaké?  
někdy ano, člověk se musí dohodnout, nákupy jsou už dlouho dohodnuté, pokud je potřeba zadeleguji oba, pokud je potřeba něco vyzvednout, ale nesedáme si každý den, abychom si úkoly na další den rozdělili
  30. Pomáhá Vám někdo s domácími pracemi?

vyloženě jak kdy, snažíme se zapojovat syna, ale je vytižen fotbalem, má volný jen čtvrtek, vynese koš, uklidí nádobí

POKUD ANO: Kdo? A jak máte rozdělené úkoly?

VIZ VÝŠE - manžel nákup, syn občas nádobí, koš

31. Využíváte nějaké spotřebiče v domácnosti? Kdo má na starosti jejich obsluhu?  
Pračku, mikrovlnku, myčku a to je všechno
32. Jak během dne trávíte společný čas?  
V týdnu pravidelně s manželem po mém příchodu dáme kávu, syn je 4x týdně na tréninku, v létě jsme na zahradě, když je pěkně, v zimě společenské hry. Jako rodina trávíme hodně času spolu. U snídaně se nevidíme, vstáváme každý jinak, občas snídaně o víkendu, když syn nemá turnaj, večeříme každý jindy, o víkendu občas oběd
33. Co Vám dobří baterky? Jak relaxujete? Jak často?  
Jít do lesa, projít se sama, někam zalíst a číst si, pokud pracujete s lidma v práci, pomáhá mi být sama anebo pokud je večer, sednu si sama na balkon, nebo na zahradu když je hezky. (...) Chvilku si najdu každý den, výjimečně ne. V pravidelný čas to není, někdy odpoledne, někdy večer, podle počasí, podle nálady (nahrávka přeskočila). Pokud není manžel večer doma, který má televizi jako kulisu, a syn jde spát, vypnu televizi a je doma ticho. To je tak jako krásný (...).
34. Popište mi svůj běžný den od probuzení do usnutí?  
V 5:20 hod budík, vstanu, dám si vodu na kafe, jdu do koupelny, dám si kafe, (nahrávka přeskočila), vypiju si kafe, obléknu se, namaluju, chodím pěšky, cesou přemýšlím o tom co bude v práci pokud je toho víc a nebo se kochám pohledem do zahrad, přijdu do práce, zapnu PC a kouknu na e-mail, převléknu se, jdu na oddělení, zeptám se jaká byla noc, (nahrávka přeskočila) podívám se do sešitu na fasování, co potřebuji vyfasovat, jaké léky, (nahrávka přeskočila), pak si jdu koupit snídaní do bistra, probíhají vizity, počkám, zda není něco potřeba, pak řeším provozní věci, není to každý den jiné – služby na další měsíc, dovolené, zavolají z ambulance, že něco potřebují, pokud není nic potřeba jsem na oddělení (nahrávka přeskočila), po obědě si všichni dáváme společnou kávu i s doktory, pokud není firmol (nahrávka přeskočila), mezi 14:30 až 15 hod jdu domů, většinou rovnou domů, někdy jdu do města, ale většinou rovnou domů, dáme si s manželem kávu, máme rozděleno, který den jí kdo vaří a pak už se to řeší dle nálady, dle počasí, pak přijde syn s tréninku, občas se i se synem učím, hlavně na konci roku vylepšit známky, pak podle času a nálady jedeme na kolo, jdeme se projít, se synem hrajeme badminton, když toho bylo v práci hodně, sednu si do houpačky na zahradu a hodinu si čtu, dělám věci do školy, protože po 21 hodině jsem schopná si číst, ale nejsem schopná se učit, koukám na to a nevnímám to. (nahrávka přeskočila). Snažím se chodit spát v 22:30 hod, ale někdy mi to ujede.
35. Jak jste se sebou jako matkou + manažerkou spokojená?  
Myslím si, že toho nemám tolik, jsem spokojená, nemusím si nosit práci domů, mám na syna a rodinu dostatek času, výjimečně jsem v práci déle. Syn byl spokojený, že pracuji jako normální maminka na jednu směnu a budu doma o víkendu, že chodím jen ráno, když jsem chodila na směny, tak mu to vadilo. Když byl hodně malý, vadilo to mně, že jsem v práci, když je doma, později to vadilo jemu, že třeba na Vánoce mám službu. Je ve věku, kdy jde s kamarádama, jemu stačí pocit, že je mamka doma, když přijde domů. Mně to vyhovovalo, že jsem byla doma sama, udělala jsem si, co jsem potřebovala a měla jsem i víc času na sebe, ale jemu to nevyhovovalo. (nahrávka přeskočila).
36. Co by Vám z hlediska plánování a řízení času mohlo pomoci/usnadňování rodinného a pracovního života?  
netuším, nemám pocit, že bych to nějak potřebovala, nepotřebuji si i přeplánovat, přijdu si takto spokojená
37. Napadá vás ještě nějaká poznámka k tématu time agent a k Vaší osobě?  
Určitě je výhoda dojíždění, mám to pěšky 10 minut, (nahrávka přeskočila) škola přes víkend, pak jsem další týden unavená, (nahrávka přeskočila), to je jednou za měsíc, dá se to vydržet nebo zkouškové, ale už mám jeden rok za sebou. Když je hezky, tak jdeme ven. Nemám výčitky, že žehlím jen na další den a jdu ven, že vyluxuji o den, nebo o dva déle, to mně netrápí.

## Přezdívka – Klára

### Výzkumné otázky:

1. Kolik je Vám let?  
47
2. Kolik máte dětí?  
3, nebo teda já mám 1. Dceři je 22 a už s námi nebydlí. A pak má přítel 1, tomu je 18 a protože studuje, tak s námi ještě normálně bydlí. A pak máme společného 9 letého syna.
3. Kolik jim je let?  
18 a 9
4. Žijete s partnerem/manželem/s rodiči/sama?  
S přítelem
5. Jak dlouho jste na dané pracovní pozici?  
1 rok
6. Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?  
Bc. A teď studuju navazující. Teda studuju. Ted'mám přerušeno, protože to bylo nějak dramatické, ale to máte jedno.
7. Od kolika let věku Vašeho (nejmladšího) dítěte pracujete ve vedoucí pozici?  
Od 8 let
8. Na jakou pracovní pozici jste po narození dítěte nastupovala?  
Řadová sestra
9. V kolika letech dítěte jste se vrátila do zaměstnání?  
Od 3 let
10. Co Vás vedlo k návratu do zaměstnání?  
Skončila mateřská, teda rodičovská
11. Došlo ke změně/výše/druhu pracovního úvazku? Jak...  
Ne, na plný
12. Jaké máte rozvržení pracovní doby teď?  
Plný úvazek, od 7 do 15:30
13. Kdo Vám zadává pracovní úkoly?  
Hlavní sestra a někdy doktoři, když něco neví, nebo potřebují. A pak normálně moje náplň práce.
14. Jakým způsobem si zaznamenáváte denní/týdenní úkoly/povinnosti?  
Do kalendáře schůzky, a že třeba bude výpadek energie. Do diáře takové spíš osobní věci. A tady na ten arch (ukázala na velký záznamový arch na stole) co je v práci, potažmo v pracovní době potřeba udělat. Tady mám místo na poznámky, kam si píšu co mě napadne a nemá o konkrétní datum nebo tak. Když tomu najdu prostor, napíšu to buď sem na tento den jako úkol, nebo kamkoli tady nebo tady nebo tady, prostě kam to je termínovaně naplánované. A když se mi to nechce dělat, napíšu si to sem a snažím se alespoň 1vč denně z toho udělat. Ne vždy se mi to podaří, ale snažím se. No a ty úkoly si pak očisluju, jak to půjde za sebou. Řídím se tím, co má nějakou časovou hranici. Třeba do kdy odevzdat výkazy. Nebo v 11 hodin volat tam a tam. A mezi to si dávám menší úkoly. Ale musím počítat s tím, že se něco objeví. Tak mývám rezervu. Nebo si toho plánuju málo a vymlouvám se, že musím mít rezervu – to těžku říct (obrovský smích). Stejně se to všechno musí nějak stihnout, takže tak.
15. Jaké pomůcky používáte?  
Kalendář, diář a tenhle papír. Občas ještě upomínky nebo spíš poznámky v mobilu, když mě něco napadne a nejsem kanceláři. Nesnáším papírky. Kromě nákupu nechci mít papírky.
16. Jak určujete pořadí úkolů, které budete plnit?  
To co má termín a pak, kolik mi zbyde času a co se tam dá stihnout.
17. Využíváte delegování úkolů podřízeným? Jak často? Jaké?  
Ano, to by ani jinak nešlo. Podle toho, co je potřeba, tak něco dávám všem staničním – když to mají všechny. Pak záleží podle zaměření konkrétního oddělení. A někdy dávám konkrétní úkoly staničním, které vím, že to umí. Člověk přece nemusí umět a zvládnout všechno, ale musí najít někoho, kdo to umí líp. Ale to nemůžu dělat často. Ony toho mají holky strašně moc už takhle a ještě jim něco dávat navíc je vždycky ošemetné. A kontrola.

- To je těžké říct. Když je to písemně, tak to po nich čtu, když je to, aby někam zavolaly a objednaly, tak se jich zeptám nebo vidím, jestli materiál v reálech prostě je.
18. Jak vám zaměstnavatel vychází vstříc v mimořádných situacích spojených s péčí o dítě?  
Vychází. Nebo teda, co jsem tu, tak jsem jen byla párkrát u lékaře s klukem. To jsem měla propustku. Jinak jsem naštěstí nic nepotřebovala. Ale OČR by nebyl problém nebo z přesčasů jít dřív. Naštěstí by do školy mohl třeba dojít přítel, když bych nemohla. Má to volnější.
  19. Jak probíhá péče o dítě v době jeho nemoci či nutnosti navštívit lékaře? (Kdo s ním je? Jaký to má vliv na vaši práci?)  
Doktory já. Nemoc buď hlídá starší syn nebo podle potřeby já. Ale naštěstí je zdravěj.
  20. Věnujete se práci i po pracovní době? (Jak často? Co za činnosti děláte?...)  
Myslím, že jsem se dobře zapracovala a je to možná i tím, že už jsem vrchní dělala. Takže ze začátku to bylo dramatický a často jsem byla přesčas, tak jsem vlastně i přerušila školu, ale plánuju se do ní zase od září vrátit, tak snad to půjde. Teď už přesčasy skoro nemá. A domů si беру jen nějaký jobovky. Třeba příprava semináře nebo takovýho něco navíc.
  21. Kdo běžně pečuje o dítě v době, kdy jste v zaměstnání?  
Je ve škole, družině nebo doma s bráchou
  22. b) Kdo doprovází dítě do jeslí/MŠ/ZŠ?  
Ráno ho vodí některé dny brácha, některé přítel
  23. Kdo dítě vyzvedává? (Chodí samo?)  
Chodí sám, já nebo přítel, podle toho, co je za den
  24. Má dítě volnočasové aktivity mimo domov?  
POKUD ANO: Kdo ho doprovází? (Jak jste se na tom s manželem dohodli?)  
Ano, ve družině. Nebo fotbal a to ho vodí přítel. To je jejich klukovská zábava.
  25. Jaká je náplň Vašeho dne mimo pracovní dobu? Co ve zbytku dne děláte?  
Kroužky, učení, domácí práce, vaření, děti počítač a televizi, tak si všechno.
  26. b) Plánujete s partnerem/manželem úkoly a povinnosti?  
Myslím, že tu denní rutinu máme tak automatickou, že není potřeba plánovat. Víkendy plánujeme tak jako v průběhu týdne, jak nás to napadne nebo, co si kluci vymyslí.
  27. Jakým způsobem si zaznamenáváte denní/týdenní úkoly/povinnosti?  
Já mám svůj diář a pak máme rodinný kalendář. To jsem sice zavedla, ale píšu do něj jen já a myslím, že kromě toho, kdo má službu na vysávání a na koš do něj nikdo nekouká.
  28. Jak určujete pořadí úkolů, které budete plnit?  
Hlavně, aby měli chlapi, co jíst. Nenajedenej chlap je hrůza a nenajedení tři, je trojitá hrůza. A pak chci, aby měli nejmladší syn úkoly a měli uklizený pokojíček. I když to druhé se mi moc nedaří, tak jdu a uklidím to. No kluci, no, co byste chtěla. (...)  
No. To by byl můj sen. Přítel se stará o auto a to je tak všechno. Kluci se po týdnu střídají s košem. Ten starší ještě obtýden vysává. Ale teda jen když mu řeknu a koukám na něj. Nepamatuju, že by snad někdy vysál sám od sebe. Ale teda vybírá schránku. Nebo teda, kdo přijde domů první, má za úkol vybrat poštu a běda, jak zjistím, že to neudělali.
  29. Využíváte delegování úkolů v rodině? Jak často? Jaké?  
No, jak jsem řekla. Moc ne, no.
  30. Pomáhá Vám někdo s domácími pracemi?  
Všechno já.
  31. Využíváte nějaké spotřebiče v domácnosti? Kdo má na starosti jejich obsluhu?  
Sušičku nemám. Ke sporáku kluky raději nepouštím (smích). Pračku a žehličku – abych po nich chtěla asi moc a já si to stejně nejlíp udělám sama. Mám u toho klid. Ví, že kdyby na mě začli mluvit, tak bych nezaúkolovala, tak mám od nich pokoj. Myčku si udělám sama. Ještě by to tam dali pátý přes devátý a musela bych to doumejt, tak to raději udělám já.
  32. Jak během dne trávíte společný čas s rodinou?  
O víkendu s mladším děláme výlety nebo jede za babičkou. Starší s námi maximálně má společný oběd a jinak si už jede po svém. Přes týden ani moc ne. To není čas.
  33. Co Vám dobří baterky? Jak relaxujete? Jak často?  
Chodím běhat. Nebo prostě někam cvičit. Někdy telefonuju s kamarádkou. Ale hodně ráda uklízím. Pak taky klidná snídaně ráno v práci je taková příjemná chvíle.
  34. Popište mi svůj běžný den od probuzení do usnutí?

Běžný den? Vstát, připravit svačinu a snídani. Zkulturnit se. Jít do práce, nasnídat se v práci, pak hlášení, pak pracuju, pak oběd a cigárko. To musím. Pak pracuju, pak domů a buď nákup nebo pošta nebo vyzvednou kluka nebo něco jinýho. Pak pofackovat domácnost – z většího. Jdu si zaběhat a kluk si mezitím může hrát na počítači. Pak se osprchuju, uděláme úkoly a je čas večere. Jdeme spát každý jinak. Ale do 22 hodin spím, většinou. Asi bych řekla, že jsem spíš ranní tvor.

35. Jak jste se sebou jako matkou + manažerkou spokojená?  
Myslím, že se pomalu zlepšuju. Tou přerušenu školou cítím, že mám volnější ruce. Předtím čemsi přišla k ničemu, ale ujasnila jsem si priority a teď se to nějak dává do normálu, nebo pohody. Ještě to není ono, ale jsem tu rok, abyste chtěla.
36. Co by Vám z hlediska plánování a řízení času mohlo pomoci/usnadňování rodinného a pracovního života?  
Jezdit autem do práce. Jako mám to sice 20 minut, to asi není moc, ale autem bych to měla hned a nákup bych v klidu nemusela tahat. Ale chápu, že přítel to auto potřebuje víc. A kdyby kluci doma pomáhali, to by taky nebylo k zahození. Ale na tom netrvám.
37. Napadá vás ještě nějaká poznámka k tématu time management a k Vaší osobě?  
Ne. Možná jen, že je to dobrý si udělat čas a rozmyslet se, co zvládu a co odložit a co delegovat a kolik toho zvládnou. Jinak to člověka semele.

### **Přezdívka – Martina**

#### **Výzkumné otázky:**

1. Kolik je Vám let?  
40 let
2. Kolik máte dětí?  
2
3. Kolik jim je let?  
22, 1
4. Žijete s partnerem/manželem/s rodiči/sama?  
přítel
5. Jak dlouho jste na dané pozici?  
8 let
6. Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?  
Mgr.
7. Od kolika let věku Vašeho (nejmladšího) dítěte pracujete ve vedoucí pozici?  
od 5 měsíců
8. Na jakou pozici jste po narození dítěte nastupovala?  
vrátila jsem se na stejnou pozici, staniční sestra
9. V kolika letech dítěte jste se vrátila do zaměstnání?  
v 5 měsících
10. Co Vás vedlo k návratu do zaměstnání?  
finanční situace
11. Došlo ke změně/výše/druhu pracovního úvazku? Jak...  
ne, změna nebyla, na celý úvazek jsem nastoupila
12. Jaké máte rozvržení pracovní doby teď?  
7 až 15:30 hod
13. Kdo Vám zadává úkoly?  
vyplývají z náplně práce a vrchní sestra
14. Jakým způsobem si zaznamenáváte denní/týdenní úkoly/povinnosti?  
do (stojacího - ukázala) kalendáře, napíšu si to tam a do bloku
15. Jaké pomůcky používáte?  
kalendář. PC ani mobil nepoužívám
16. Jak určujete pořadí úkolů, které budete plnit?  
Podle naléhavosti, podle priority, menší důležitost počká. Někdy to dělám na poslední chvíli. Nebo jako počkám, až budou všechny informace k úkolu, takže to není na poslední

chvíli, ale až když mám všechny informace. Takže to není na poslední chvíli, nevím, jak to mám vyjádřit.

17. Využíváte delegování úkolů podřízeným? Jak často? Jaké?  
co jde, to deleguji. Podle schopností - tomu, jak jsou schopni (pozn. sestra, a nebo sanitáři), deleguji pořád, kontroluji tak, že vidím, slyším, podle toho co je to za úkol, tak to ověřuju.
18. Jak vám zaměstnavatel vychází vstříc v mimořádných situacích spojených s péčí o dítě?  
Taková situace ještě nenastala, ale myslím si, že by nebyl problém.
19. Jak probíhá péče o dítě v době jeho nemoci či nutnosti navštívit lékaře? (Kdo s ním je? Jaký to má vliv na vaši práci?)  
otec je na mateřský, takže on se postará
20. Věnujete se práci i po pracovní době? (Jak často? Co za činnosti děláte?...)  
Po pracovní době se práci nevěnuji a přesčas nejsem. Teďka výjimečně jsem něco psala na konferenci, ale to bylo snad jediný.
21. Kdo běžně pečuje o dítě v době, kdy jste v zaměstnání?  
otec je na mateřské, dohodli jsme se ještě před porodem, byl nadšený a zatím pořád je
22. a) Jak se dítě dostane k pečujícím? (Kdo ho odvádí?)  
---
23. Kdo dítě vyzvedává? (Chodí samo?)  
---
24. Má dítě volnočasové aktivity mimo domov?  
---
25. Jaká je náplň Vašeho dne mimo pracovní dobu? Co ve zbytku dne děláte?  
Přijdu domů, malej už je většinou vyspanej, tak ho vezmu, jdeme ven. Pak přijdem, uvařím, nakrmím ho, uklidím, malej jde spát. V 9 když usne, máme čas na sebe. Společné rituály nemáme. Zatím nemáme (výpadek nahrávky)
26. b) Plánujete s partnerem/manželem úkoly a povinnosti?  
Ne, děláme to, jak to pospíchá  
Třeba návštěvy lékaře – diář, (výpadek nahrávky)  
A večer si řekneme, co nás další den čeká
27. Jakým způsobem si zaznamenáváte denní/týdenní úkoly/povinnosti?  
jak to přijde, jak to pospíchá. Uvařit, uklidit.
28. Jak určujete pořadí úkolů, které budete plnit?  
Přítel spíš vaří, já spíš uklízím. Nákupy si dělíme, ale není to pravidlo. Jak kdy.
29. Využíváte delegování úkolů v rodině? Jak často? Jaké?  
jak to přijde
30. Pomáhá Vám někdo s domácími pracemi?  
dělíme se, jak to přijde
31. Využíváte nějaké spotřebiče v domácnosti? Kdo má na starosti jejich obsluhu?  
Všechny – myčka, sušička, používá je (výpadek nahrávky), tak nějak to vyplynulo, taková dělba rolí v rodině
32. Jak během dne trávíte společný čas?  
Se synem chodím na písek, pak s partnerem a synem po návratu z venku do usnutí jsme spolu
33. Co Vám dobíjí baterky? Jak relaxujete? Jak často?  
Jen zírám, raději jen tak do knížky. Potřebuji jen vypnout, ale není to často. Málo kdy se to poštěstí. Jen tak 1-2x týdně. Chodila jsem na box, ale (výpadek nahrávky – chybí jí to). A dobíjí mě to i se synem třeba na písku.
34. Popište mi svůj běžný den od probuzení do usnutí?  
v 6 vstanu, protože ráda vstávám, vyčistím si zuby a vyběhám, tam čeká kolegyně a veze mě do práce (výpadek nahrávky). Kafe ranní probíhá tady (pozn. v práci), a pak jsem tady do 15:30 a jedeme domů a jen tak čumím, pak vyzvednu kluka, když nespí, bereme bábovky a jdeme na písek, (výpadek nahrávky) tak počkám, tam jsme do 6 nebo půl sedmé, vařím, (výpadek nahrávky). Co já to vlastně dělám? zapne se pračka a takové blbiny, syn se umyje, přečíst knížku a v 9 usíná, je fakt malej, (výpadek nahrávky), s partnerem a se synem jsem od návratu do usnutí, (výpadek nahrávky) do 10 (výpadek

- nahrávky) nějakou knížku a jdu spát, s partnerem na konci dne se pak bavíme, co se bude dít následující den (výpadek nahrávky - plánují druhý den).
35. Jak jste se sebou jako matkou + manažerkou spokojená?  
Zvládám to, víceméně jo. Ono to dítě vás pak donutí, ten chlap to nemá, ale ženská má výčitky. Takže já přijdu domů z práce a mám pocit, že s ním dítětem netrávím vlastně žádné čas. Takže se mu snažíte věnovat, jdete ven, (výpadek nahrávky) a člověk vlastně jede 12-14 hodin denně napětí. Jako že tady napětí, doma napětí. Jako on se ten chlap o to dítě postará, ale doma je prostě bordel. A je tam prostě bordel. (výpadek nahrávky). Na tom písku je to dobrý tam si odpočinu, syn se zabaví, já si odpočinu, třeba si čtu. (výpadek nahrávky)  
Myslím si, že to zvládám, že to není problém. Více méně jsem spokojená.
36. Co by Vám z hlediska plánování a řízení času mohlo pomoci/usnadňování rodinného a pracovního života?  
Nechávám práci v práci, netahám si jí domů. Takže to mám dobře zorganizovaný. S tímhle jakoby nemám problém
37. Napadá vás ještě nějaká poznámka k tématu time management a k Vaší osobě?  
nevím, myslím, že to bylo docela obsáhlý. Nevím. Já si myslím, že nemám málo času, (výpadek nahrávky) s klukem trávím tolik času, jak to má být, to není problém (výpadek nahrávky). Myslím, že když něco nestihnu, tak něco nestihnu, není uklizeno, no co. (výpadek nahrávky).

### **Přezdívka – Wiki**

#### **Výzkumné otázky:**

1. Kolik je Vám let?  
40
2. Kolik máte dětí?  
2
3. Kolik jim je let?
4. 9,5 a 12
5. Žijete s partnerem/manželem/s rodiči/sama?  
manželem
6. Jak dlouho jste na dané pracovní pozici?  
bude to rok
7. Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?  
středoškolské
8. Od kolika let věku Vašeho (nejmladšího) dítěte pracujete ve vedoucí pozici?  
8,5
9. Na jakou pracovní pozici jste po narození dítěte nastupovala?  
na pozici zdravotní sestry, všeobecná sestra
10. V kolika letech dítěte jste se vrátila do zaměstnání?  
v 7 letech, předtím jsem byla doma
11. Co Vás vedlo k návratu do zaměstnání?  
Odrostly mi děti a měla jsem pocit, že chci pracovat. Nepotřebovaly tolik už maminku a samozřejmě i já jsem měla pocit, že chci pracovat a nebýt jenom matka, žena domácnosti.
12. Došlo ke změně/výše/druhu pracovního úvazku? Jak...  
nastupovala jsem na poloviční úvazek, (...) zvedlo se to po nástupu manažerskou pozici té vrchní sestry. Původně jsem měla dvě zaměstnání, tedy 1/2 úvazku zdravotní sestra a sem jsem chodila přes prázdniny na 0,1 a od září to bylo na tuto funkci a na plný úvazek.
13. Jaké máte rozvržení pracovní doby teď?  
takže plný úvazek, chodím od 6 do 14:30 hod (...), dříve jsem chodila od 6:30 do 15, ale protože je málo sestřiček, tak chodím ráno dřív a pomáhám jim, nevádí mi to, беру to tak, že odpoledne je delší a mám ho pro ty děti (nahrávka přeskočila), člověk musí kloubit tuto práci s domácností a zejména s těma dětma (...), jsem ranní ptáče.
14. Kdo Vám zadává pracovní úkoly?

- vyplyvají z náplně práce vrchní sestry, pak hlavní sestra nemocnice (jméno vypuštěno), když není sestra, pak musím zvládat i práci sestřiček (nahrávka přeskočila)
15. Jakým způsobem si zaznamenáváte denní/týdenní úkoly/povinnosti?  
Většinou si je píšu, píšu normálně do sešitu a odškrtnám, že to mám hotový. Denní úkoly mám v hlavě, to udržím, to si nezaznamenávám (nahrávka přeskočila), když sedím u počítače a mám chvíli, dělám úkol, který je jako priorita (nahrávka přeskočila), časový horizont si nepíšu, pokud je to v zadání napsáno, tak se to snažím splnit, když to není napsáno, tak se snažím co nejdříve (nahrávka přeskočila). Nicméně je dobrý si to určitě zaznamenat (...).
16. Jaké pomůcky používáte?  
Tužka papír. Píšu do sešitu tužkou, abych pocitově měla splněno, a pak odškrtnu, píšu si to většinou, když přijde úkol, pokud je to delší úkol (nahrávka přeskočila), napíšu si ho hned, pak přepisuji na další dny (nahrávka přeskočila). Píšu si i do kalendáře schůzky s (jméno vypuštěno), panem ředitelem, školení, pracovní pohovory (nahrávka přeskočila), pak si úkoly píšu i po papírkách přicvalké k dokumentům a ty si přelípu na další den, musím to vidět napsané, počítač a telefon nepoužívám, to nejde, když jste s těma pacientama.
17. Jak určujete pořadí úkolů, které budete plnit?  
Od nejsložitějšího k nejjednoduššímu, mám ráda, že jsou složité úkoly splněny, protože zaberou více času, tak mám ráda, aby na to člověk měl ten prostor. (...) Každé ráno se podívám do sešitu a složité úkoly si určím sama, když zaberou víc času, abych na to měla dost času, úkoly které mají termín, ty jsou určeny tím termínem. Vlastně takhle t dělám každé ráno.
18. Využíváte delegování úkolů podřízeným? Jak často? Jaké?  
samozřejmě, pokud to nejsou úkoly, které nejsou za současné personální pozice možné, ale pokud je to např. vyřizování nějakého telefonu, kontrola žádanek, zaškolit nové sestry a dohodářky, vztah s prádelnou, tak to ano (...). Mám tady jen jednu sestru na hlavní pracovní poměr a zbytek jsou dohodářky, tak to moc není na koho delegovat. „Většinou to chci spravedlivě rozdělit podle počtu osob, na které deleguji, aby nevznikaly nějaké negativní vztahy. Zpětnou kontrolu dělám dotazem, pokud je to v písemné formě, podívám se (...).
19. Jak vám zaměstnavatel vychází vstříc v mimořádných situacích spojených s péčí o dítě?  
celkem zaměstnavatel vychází. Vždycky je to teda nepříjemná situace, ale vždycky oznámím na sekretariát, že musím do školy a buď vykážu jako návštěvu lékaře, ošetřování člena rodiny, nebo z náhradního volna a domluvíme se.
20. Jak probíhá péče o dítě v době jeho nemoci či nutnosti navštívit lékaře? (Kdo s ním je? Jaký to má vliv na vaši práci?)  
K lékaři chodím já, manžel je hodně pracovně vytížen a bývá často i v zahraničí, ale kdyby byl doma, tak by mohl i on. Ale velmi, velmi zřídka teda.
21. Věnujete se práci i po pracovní době? (Jak často? Co za činnosti děláte?...)
22. Kdo běžně pečuje o dítě v době, kdy jste v zaměstnání?  
škola, družina
23. b) Kdo doprovází dítě do jeslí/MŠ/ZŠ?  
Manžel vypravuje děti. Chodí do práce později.
24. Kdo dítě vyzvedává? (Chodí samo?)  
Starší dcera vyzvedne mladšího z družiny. (...) doma se sejdeme, je to důvěra, že to zvládnou
25. Má dítě volnočasové aktivity mimo domov?  
ano  
POKUD ANO: Kdo ho doprovází? (Jak jste se na tom s manželem dohodli?)  
pokud je to v dochozí vzdálenosti od bydliště, tak chodí sami, na piáno musím já, to je daleko (nahrávka přeskočila) ve výjimečných případech manžel vypomůže (...) ale musí to být dostatečně dlouho domluvené, ale nebývá to často
26. Jaká je náplň Vašeho dne mimo pracovní dobu? Co ve zbytku dne děláte?  
Po práci děti - příprava do školy, domácí úkoly, pomoc. Snaží se sami, ale některé vyžadují pomoc rodičů, tedy já (nahrávka přeskočila), kroužky to já. A samozřejmě domácnost (nahrávka přeskočila) To já (pozn. příprava večeře, úklid).



27. b) Plánujete s partnerem/manželem úkoly a povinnosti?  
Určitě. Určitě plánujeme společné výlety, (nahrávka přeskočila) všichni anebo jen já s manželem (pozn. děti u babičky), divadla, kina. Kultura se musí plánovat, běžnou domácnost neplánuji (nahrávka přeskočila). Někdy si sedneme, ale nemáme vyčleněný den, když to přijde, plánujeme, děti jsou školou povinné, tak to je limitující (nahrávka přeskočila).
28. Jakým způsobem si zaznamenáváte denní/týdenní úkoly/povinnosti?  
když se rozhodneme, že pojedeme na dovolenou anebo na víkend, tak si sedneme a plánujeme to u kalendáře
29. Jak určujete pořadí úkolů, které budete plnit?  
jak to přichází, někdy si naplánuje, co bude (...), ale stane se neočekávaná událost, dítě onemocní (nahrávka přeskočila). Domácí práce dělám večer, protože se přes den věnuji dětem, úkoly, hrajeme hry, čteme si (...). Rituál je, když přijdu domů, dám si kafe a pak to pořadí úkolů plyne, pokud nemají děti povinnosti ve škole a jdou na hřiště, tak se snažím udělat co nejvíce (nahrávka přeskočila).
30. Využíváte delegování úkolů v rodině? Jak často? Jaké?  
Jo. Děti mají své úkoly, musí si uklidit v pokoji (nahrávka přeskočila), vysávají si, vynést si odpadkový svůj koš, starší dcera je holka, dělá myčku, uklidí koupelnu. Myslím, že by se děti měli zapojovat, i když se jim to nelíbí, ale musí to udělat.
31. Pomáhá Vám někdo s domácími pracemi?  
To dělám já. Voláme si anebo píšeme si zprávu a já jim řeknu, co mají udělat (...), rozpis úkolů nemáme, myslím, že od příštího roku to bude, aby měly pocit, že splnily úkol, může se na něco zapomenout (nahrávka přeskočila), odměna při pomáhání doma by být neměla.  
POKUD ANO: Kdo? A jak máte rozdělené úkoly?  
drobné práce dětí, občas, ale velmi občas. Manžel, tak 2x do roka vyluxuje, občas zapne myčku
32. Využíváte nějaké spotřebiče v domácnosti? Kdo má na starosti jejich obsluhu?  
všecko já, děti jsou schopny zapnout myčku, zapnuly by pračku, zapnou si mikrovlnku, když mají hlad, děti mají regulovaný internet (wifi) i telefon
33. Jak během dne trávíte společný čas s rodinou?  
V pracovní den děti přijdou ze školy, píšeme úkoly, procházka, hřiště, času je málo, jednou měsíčně chodíme na společnou rodinnou večeři v týdnu a tam si popovídáme, víkendy jsme na chatě, jedeme na výlet, chodíme za kamarádama, kteří mají také děti, popovídáme si, děti si hrají
34. Co Vám dobří baterky? Jak relaxujete? Jak často?  
Spánek, nevím, co mi jinak dobří baterky. Spánek asi, já má pocit, že když nespím 7 hodin, tak mám pocit, že nemám energii, funguji, ale jde to ztuha. Někdy nicnedělání.“, Mám ráda dobrý jídlo, hezký prostředí, samozřejmě i dovolená je skvělá. Relaxuju i kafem, to určitě, ale je to teda 15 minutová záležitost, ale dobrejch 15 minut (nahrávka přeskočila).
35. Popište mi svůj běžný den od probuzení do usnutí?  
(nahrávka přeskočila) děti musí být v 20 v pokojíčkách, pokud není manžel doma, jsem benevolentní, mohou tak do 20:30 hod. Když přijde manžel pozdě, tak mají prostor ráno, jak to probíhá, bych chtěla vidět. S manželem si děláme večer, když jdou děti spát, společné věci jako např. koukáme na televizi, dáme si skleničku, manžel nemá rád, když dělám domácí práci anebo něco do práce (nahrávka přeskočila).
36. Jak jste se sebou jako matkou + manažerkou spokojená?  
Role manažerky mě docela baví, ale občas se tato role překlápí i do rodiny, na obou pozicích se musí čas plánovat, úkoly rozdělit, věci je poměrně dost, vzájemně se to prolíná. V roli matky si myslím, že jsem dobrá“, dětem se snažíme s manželem ukázat reálný svět, že to není jen pozlátko, děti se musí svou pilí zapříčinit na chodu rodiny, ve škole musí mít výsledky a pak jsou benefity, třeba 2x do roka v zahraničí, učíme je a vysvětlujeme, ale je určitá hranice, za kterou se nemůže (nahrávka přeskočila). Pokud jsem toto nedělala na plný úvazek, tak mi to nepřišlo, ale když jsem nastoupila na plný úvazek, tak jsem měla pocit, že to nestihnu, někdy úkoly dne splním, někdy ani omylem, (nahrávka přeskočila).  
odpolední káva na stranu a odpočinek také

37. Co by Vám z hlediska plánování a řízení času mohlo pomoci/usnadňování rodinného a pracovního života?  
Kdyby se zapojil manžel, ale on je ten, kdo vydělává peníze, a já se starám o krb, v roli manažerky mám nižší plat, mohla bych si zajít na kosmetiku, kdyby si je vzal na víkend a já bych ho měla pro sebe. Manžel by si přál, abych byla doma a čekala, až přijdou všichni domů (nahrávka přeskočila). Někdo nejede ani na dovolenou, nemůžu si stěžovat. Kdybych měla dítě do školky a nedošlo by samo, bylo by to složitější. Manžel nechce, abych jezdila autem, ale já si zkracuju čas třeba o hodinu cestou do práce anebo i pro děti na kroužek, což je super. Zamýšlela jsem se o robotickou pomoc v domácnosti anebo paní na úklid a žehlení. Dříve jsem paní měla, ale už je stará a nezvládala to, tak jsme se rozešly. Už jsem se o někom dívala, ale nikdo z mého okolí o nikom neví, musela by jí věřit, prověřit si jí, než jí nechá doma samotnou. Kdybychom si pořídili, museli bychom s ní být doma, když uklízí, to by ovlivnilo docházení na kroužky, úklid by nemohl být v době, kdy jsme doma, pak nás to omezuje, aby se úklid stihl, než přijde manžel. Manžel to nechce.
38. Napadá vás ještě nějaká poznámka k tématu time managent a k Vaší osobě?  
Manžel by si přál, abych zůstala doma, ale to není tyto role usnadnit/sladit. Dlouhodobější úkoly nechávám na úplně poslední chvíli, bylo by lépe plánovat všechny úkoly a mám to i v domácnosti, pokud se něco stane, není dostatek času na splnění a to není v pořádku. Chtělo by si to úkoly rozplánovat, víc naplánovat, připravit, rozplánovat a plnit postupně, pokud by to šlo, nebyly by stresové situace.

Příloha č. 4 Průměrné hodnoty časových snímků jednotlivých respondentek

	všední den		
Alžběta	hod		hod
spánek	5,25		10,5
práce	9		
cestování	1		
čas s rodinou	4,5		5
čas pro sebe	1		3,5
hygiena	1,25		0,75
jídlo	0,5		2,25
domácí práce	1,5		2

	všední den		víkend
Anna	hod		hod
spánek	7		9,5
práce	9,5		
cestování	1		
čas s rodinou	3,25		3,75
čas pro sebe	1		4
hygiena	0,5		0,25
jídlo	0,5		3,75
domácí práce	1,25		2,75

	všední den		víkend
Barbora	hod		hod
spánek	7,25		8
práce	9		
cestování	0,5		
čas s rodinou	2,25		4
čas pro sebe	2		6,25
hygiena	0,5		0,5
jídlo	1,5		3,25
domácí práce	1		2

	všední den		víkend
Ema	hod		hod
spánek	7,75		8,5
práce	9,5		
cestování	0,5		
čas s rodinou	2		12
čas pro sebe	2		1
hygiena	0,25		0,5
jídlo	0,5		0,5
domácí práce	1,5		1,5

	všední den		víkend
Jana	hod		hod
spánek	7		9,5
práce	9		
cestování	1		
čas s rodinou	3		10
čas pro sebe	1,5		1,5
hygiena	0,75		1
jídlo	0,75		1
domácí práce	1		1

	všední den		víkend
Jarka	hod		hod
spánek	7,5		8,25
práce	8,5		
cestování	0,5		
čas s rodinou	4,5		10,25
čas pro sebe	0,5		1,75
hygiena	1		0,25
jídlo	1		1,75
domácí práce	0,5		1,75

	všední den		víkend
Jarmila	hod		hod
spánek	7,75		-
práce	9,75		-
cestování	1,75		-
čas s rodinou	0,75		-
čas pro sebe	1,5		-
hygiena	1		-
jídlo	0,5		-
domácí práce	1		-

	všední den		víkend
Julie	hod		hod
spánek	6		10
práce	8,5		
cestování	1,5		
čas s rodinou	3,5		7
čas pro sebe	2		4
hygiena	0,5		0,5
jídlo	1		1
domácí práce	1		1,5

	všední den		víkend
Kateřina	hod		hod
spánek	8		9,00
práce	8,75		
cestování	1,25		
čas s rodinou	3,5		14,00
čas pro sebe	1		
hygiena	0,5		
jídlo	0,5		
domácí práce	0,5		1

	všední den		víkend
Lucka	hod		hod
spánek	5,25		10,5
práce	9,75		
cestování	2,5		
čas s rodinou	1		7
čas pro sebe	3		3
hygiena	1,25		1,5
jídlo	1,25		1
domácí práce			1

	všední den		víkend
Martina	hod		hod
spánek	7,75		8,5
práce	9		
cestování	0,5		
čas s rodinou	4,5		5,25
čas pro sebe	2		6
hygiena	0,25		1
jídlo			0,25
domácí práce			3

	všední den		víkend
Markéta1	hod		hod
spánek	9,5		9,5
práce	8,75		
cestování	1		3,25
čas s rodinou	1,5		3,5
čas pro sebe	1,75		1,75
hygiena	0,75		0,5
jídlo	0,75		3,25
domácí práce			2,25

	všední den		víkend
Markéta2	hod		hod
spánek	7		-
práce	9		-
cestování	1		-
čas s rodinou	2		-
čas pro sebe			-
hygiena	1		-
jídlo	2		-
domácí práce	2		-

	všední den		víkend
Radka	hod		hod
spánek	7		-
práce	8,5		-
cestování	1		-
čas s rodinou	4		-
čas pro sebe	1,25		-
hygiena	0,5		-
jídlo	0,5		-
domácí práce	1,25		-

	všední den		víkend
Viki	hod		hod
spánek	6,5		10,5
práce	9,25		
cestování	1,25		0,5
čas s rodinou	2,5		1,5
čas pro sebe	1,25		
hygiena	1		1
jídlo	1,25		4
domácí práce	1		6,5

	všední den		víkend
Zuzana	hod		hod
spánek	8		12,5
práce	8,5		
cestování	1		
čas s rodinou	3		7,5
čas pro sebe	1		2,5
hygiena	1		1,5
jídlo	0,5		
domácí práce	1		