

Přílohy

Příloha A: Vzorové položky metody HoL

StaffCare verze pro lídry

Komponenta Vnímání: *Je-li něco v nepořádku se zdravím mých podřízených, okamžitě si toho všimnu.*

Komponenta Hodnota: *Nejsem ochoten/ochotna kvůli práci riskovat zdraví mých podřízených.*

Komponenta Chování: *Snažím se snižovat nároky kladené na mé podřízené hledáním rovnováhy mezi prací a osobním životem (tj. pravidelné pauzy, vyhýbání se přesčasům a propadnutí dovolené, žádná práce o víkendu).*

StaffCare verze pro vedené osoby

Komponenta Vnímání: *Můj nadřízený ví, které situace mě obzvláště stresují.*

Komponenta Hodnota: *Mé zdraví je pro mého nadřízeného důležité.*

Komponenta Chování: *Po delším stresovém období se můj nadřízený snaží zvolnit tempo.*

SelfCare

Komponenta Vnímání: *Včas zpozoruji, že si potřebuji odpočinout.*

Komponenta Hodnota: *Když činím závažná rozhodnutí, předem zvažuji jejich dopad na mé zdraví.*

Komponenta Chování: *Optimalizací vlastního pracovního postupu (tj. stanovením priorit, snahou o ničím nerušenou práci, každodenním plánování), se snažím snižovat na mě kladené nároky.*

Příloha B: Položky dotazníku příznivosti pracovních podmínek

Následující otázky slouží ke zmapování Vašich pracovních podmínek. Pro posouzení použijte prosím uvedené škály.

Jak často pracujete v rychlém pracovním tempu?

Jak často máte vliv na chod Vaší práce? (tzn. volnost v rozhodování, možnost volby pracovních úkolů, tempa, pořadí zpracování úkolů).

Jak často jste vystavován/a nežádoucí sexuální pozornosti na Vašem pracovišti?

Jak často jste vystavován/a šikaně na Vašem pracovišti?

1 – nikdy; 2 – zřídka; 3 – občas, 4 – většinu času; 5 – vždy (stále)

Jak jste spokojen/a s výší platu s ohledem na Vámi vynaložené pracovní úsilí?

Jste spokojen/a s tím, jak Vás Váš nadřízený vede?

Jste spokojen/a s podporou, kterou Vám poskytuje Váš nadřízený?

Jste spokojen/a s podporou, kterou Vám poskytují Vaši kolegové?

1 – zcela nespokojen/a; 2 – nespokojen/a; 3 – něco mezi; 4 – spokojen/a; 5 – naprosto spokojen/a

Máte obavy ze ztráty svého zaměstnání?

Býváte v práci přesčas?

1 – nikdy; 2 – zřídka; 3 – občas, 4 – často; 5 – vždy (stále)

Na jakou pracovní smlouvu pracujete?

1 – na dohodu; 2 – na dobu určitou; 3 – na dobu neurčitou

Příloha C: Položky týkající se zdravotního stavu

Následující otázky se týkají Vašeho zdravotního stavu.

Řekl/a byste, že obecně je Vaše zdraví:

5 - Výborné, 4 - Velmi dobré, 3 - Dobré, 2 - Špatné, 1 - Velmi špatné.

Jak často jste se v posledních 3 MĚSÍCÍCH potýkal/a s následujícími obtížemi?

- Bolesti hlavy
- Bolesti zad
- Nespavost
- Střevní potíže
- Únava
- Rýma
- Bolesti v krku
- Kašel
- Jiné (popište obtíž a uveďte adekvátní míru – viz škála):

1 – nikdy; 2 – zřídka; 3 – občas, 4 – často; 5 – vždy (stále)