



IGNITY EBOOK

UNDER PRESSURE

JAK UDRŽET VÝKON A STABILITU V PROSTŘEDNÍ TRVALÉHO TLAKU

*Odolnost neznamená vydržet víc.
Odolnost znamená vynikat pod tlakem*

IGNITY

THE ART OF RESILIENCE



Proč vznikl tenhle ebook

Firmy dnes investují miliony do nábory.
Ale ztrácí je na jednom místě - v odolnosti lidí.

Lidé odchází ne proto, že by práci nezvládli.
Odcházejí, protože dlouhodobě nezvládají tlak.

Podle dat z praxe 61% HR manažerů říká, že tlak v jejich firmě roste, ale jen zlomek má jasný systém, jak s ním pracovat.

A právě proto vznikl tento ebook.

Aby ukázal, že odolnost není měkké téma, ale tvrdá konkurenční výhoda.

Všichni makají víc než kdy dřív, ale málokdo si uvědomuje, že lidé nejsou stroje.
Na poradách často zní: "Musíme zvednout výkon, lidé musí zvládnout víc."

To je ale cesta do pekla. **Výkon roste pomalu a cena za něj je brutální.**
Vícenáklady na projektech, vyšší chybovost, nefunkční týmy. Narušené vztahy.
Fluktuace, sick-days.
To jsou jen některé z důsledků, se kterými se dnes potýká téměř každá firma.

KLÍČEM K RŮSTU JE BUDOVNÍ ODOLNOSTI.

Odolnost není žádná nice-to-have fičura.

Je to strategická schopnost, která rozhoduje o výsledcích.

V dnešním světě plném nejistoty, volatility a tlaku je to právě odolnost,
která rozhoduje o tom, kdo vyhraje.

Tento ebook vznikl, abychom vám ukázali, že odolnost není žádný soft benefit,
ale součást byznysové strategie. **Protože tam, kde ostatní kolabují, odolní rostou.**

*Firmy neničí tlak.
Ničí je absence strategie jak s ním pracovat.*



Co je firemní odolnost (a co není)

Firemní odolnost není o tom, zatnout zuby a makat dál. To možná funguje krátkodobě, ale výsledky jsou stejně mizerné. Dlouhodobě to vede jen ke ztrátě výkonu a vyhoření.

Odolnost je o udržitelnosti.

Znamená to, že systém – lidé, procesy, firemní kultura – dokáží pracovat s tlakem bez ztráty rovnováhy.

Když přijde krize, firma se nehrouťí, ale **rychle se adaptuje**.

Čtyři úrovně odolnosti ve firmě

01

JEDINEC

Zvládá stres a tlak, má nástroje pro regeneraci, umí pracovat s energií. Dokáže efektivně přepínat mezi úkoly a udržet si přitom fokus i výkon.

02

TÝM

Umí optimálně komunikovat pod tlakem. Každý člen ví, že na jeho práci závisí ostatní. Týmová dynamika vždy míří k dosažení nejlepšího cíle.

03

LEADER

má přirozenou autoritu a vede autenticky příkladem. Udržuje klid v chaosu. Umí efektivně rozhodovat pod tlakem i s neúplnými informacemi.

04

ORGANIZACE

má udržitelnou kulturu odolnosti a růstu. Každá krize ji činí silnější místo toho, aby ji poškozovala. Firma je bezpečným místem i během konfliktů a chyb.





Co firmám přináší odolnost

Odolnost není soft skill, který vypadá hezky v prezentaci.

Je to byznysová výhoda, která se promítá do čísel.

Firmy, které do odolnosti investují, vidí konkrétní výsledky:
Vyšší produktivita. Nižší fluktuace. Méně chyb pod tlakem. Rychlejší delivery.
A hlavně – změny vnímají jako příležitost, ne hrozbu.

Zatímco většina firem v krizích ztrácí lidi, peníze i klienty,
odolné organizace zvyšují zisky.

Firmy s vysokým hodnocením odolnosti podle studií Deloitte a McKinsey dosahují:

+23 %

vyšší
produktivita

-27 %

méně chyb
pod tlakem

+31 %

lepší
koncentrace

+40 %

rychlejší
recovery

ZAMĚSTNANCI V ODOLNÉM PROSTŘEDÍ

»»» 2,5 x méně často odcházejí z firmy

»»» jsou o 37% více angažovaní

»»» přinášejí o 20% funkčních inovací

FIRMY, KTERÉ DO ODOLNOSTI INVESTUJÍ

»»» 3,2 x vyšší ROI než běžná školení

»»» o 25% nižší nemocnost zaměstnanců

»»» o 19% vyšší ziskovost meziročně





Běžná firma vs. odolná firma

Většina firem si myslí, že je dostatečně odolná. Ale teprve v krizi se ukáže pravda. Komunikace se rozpadá, leaderi jdou do paniky, lidé odcházejí. A firma ztrácí výsledky právě když je potřebuje nejvíc.

Odolné firmy fungují úplně jinak.

Nejen, že krize zvládnou – ještě v nich profitují. Protože mají zabudované návyky, procesy a kulturu, které tlak transformují na palivo pro růst.

Podívejte se na konkrétní rozdíly:

Parametr	Běžná firma	Odolná firma
Produktivita	Kolísavá podle stresu	Stabilní i pod tlakem
Komunikace	Chaotická, reaktivní	Klidná, konstruktivní
Leadership	Mikro-management	Důvěra a přehled
Energie	Vyčerpání, vyhoření	Regenerace
Výsledky	Nestabilní, kolísající	Dlouhodobě stabilní

*Tlak nerozhoduje o tom, kdo padne.
Rozhoduje o tom, kdo vyhraje*



Varovné signály pro vaši firmu

Tlak je přirozená součást byznysu. Šibeniční deadliny, náročné projekty, nečekané krize. To vše dokáže odolná firma zvládnout.

Problém nastává, když se z výjimky stane norma.

Když lidé pracují v permanentním přetlaku bez prostoru pro regeneraci. Týdny, měsíce, roky. Nikdo si toho nevšimá, dokud nepřijde zlom. Výpovědi. Nemocenské. Kolaps na projektech. Pád do červených čísel.

Typické signály



Klesá kvalita rozhodování



Nulová angažovanost



Nedůvěra ve vedení



Odchod zaměstnanců



Destruktivní komunikace



Emoční labilita

Ignorovat varování je jako přehlížet kontrolky v autě. Nějakou dobu to ještě pojede.



Praktická technika pro každého

Mysl skáče mezi úkoly, obavami, plány. Tělo je tady, ale hlava je všude jinde. Výsledek? Chyby, pomalé tempo, vyčerpání.

Následující technika je opravdu pro každého.

Za dvě minuty zklidní vaši mysl a umožní vám pokračovat v tom, co je v dané chvíli prioritou.

Můžete ji použít kdykoliv – před náročnou schůzkou, po náročném jednání nebo když jednoduše cítíte, že ztrácíte pevnou půdu pod nohama.

Jak na to:



Pozorujte svůj dech

Zavřete oči nebo je nechte pootevřené a půl minuty pozorujte svůj dech. Neměňte ho, jen ho pozorujte. Kam proudí? Jak rychle? Prostě vnímejte.



Technika 5 to 1

- o **5 věcí, které VIDÍTE.** Pojmenujte 5 věcí v co největším detailu. Tvar, barvu, odlesky, pozici, velikost. Každou vlastnost si řekněte v duchu.
- o **4 věci které SLYŠÍTE.** Pojmenujte 4 věci, které slyšíte. I ty nejjemnější. Např: klávesnice, klima, tikot hodin, hlasy, atd.
- o **3 věci které CÍTÍTE V TĚLE.** Například nohy na zemi, záda v křesle, ruce na stole, zda je vám teplo nebo zima, atd.
- o **2 věci které CÍTÍTE NOSEM.** Může to být třeba vůně kávy, parfém, vzduch, apod.
- o **1 věc, kterou CHUTNÁTE V PUSE.** I kdyby to měla být jen chuť vašich slin.
- o **Protáhněte si ruce** a pusťte se do práce.



Technika pro manažery a týmy

Lidský mozek není stroj. Nemůže běžet na 100% osm hodin v kuse (nebo dokonce ještě déle). Potřebuje restart. A ne až po práci. Potřebuje ho HLAVNĚ během práce.

Zaved'te mikropauzy.

2 – 5 minutové přestávky, které mozku pomáhají resetovat „obvody“ a pozornost. Díky těmto pauzám obnoví váš tým energii pro další práci. A funguje líp než kafe.

Co můžete zavést hned zítra:



No-meeting bloky

Čas, kdy nikdo nesmí nikoho rušit. Prostor pro deep work. Žádné schůzky, žádné hovory (kromě těch od klientů).



Týmový check-in

Ideálně na začátku dne. Ale žádný stand-up report.. Jen krátké sdílení: Jak se dnes cítím, co dnes potřebuji od týmu. Dvě věty od každého. Hotovo.



Mikropauza každých 90 min

Vstát, projít se, napít se. Podívat se z okna. Pryč od monitoru. Ideálně to spojit s technikou uvedenou na předchozí straně.



Týdenní energy check

15 minut v pátek. Ne reporting úkolů, ale reflexe týmu: Co nám tento týden bralo energii? Co nám ji dávalo? Co změníme příští týden. Konkrétně.



Co skutečně buduje odolnost

Odolnost nezískáte motivačním plakátem na zdi. Ani teambuildingem jednou ročně. Nezískáte ho ani přednáškou či seminářem v teple vaší zasedačky.

Odolnost je systém.

Skládá se z konkrétních návyků, procesů, rituálů a jejich integrace do vašich procesů. Ne jen občas, Ne když je čas. Ale konzistentně budovat odolnost po malých krocích.

Většina firem odolnost nebuduje vůbec. Některé jen když vyjde čas. Skutečně odolné firmy ji však budují vědomě a záměrně. Používají k tomu tyto pilíře:

Fyziologie a dech

Fyziologie předchází psychologii. Když umíte ovládat dech, ovládáte stres. Měřte HRV, učte lidi dýchat pod tlakem a reflexi. Vytvořte rituály pro reset.

Energy management

Produktivita není o time managementu. Je o energy managementu. Kdy mají lidé nejvíc energie? Kdy nejméně? Plánujte podle toho. Ne proti tomu.

Mikropauzy a regenerace

Svaly nerostou když pracují. Ale když odpočívají. S myslí je to stejné. Zaveďte mikropauzy a mentální resety jako standard. Ne jako výjimku.

Mindset leadera

Leader nastavuje tón celému týmu. Když je leader v klidu, je tým v klidu. Když leader zmatkuje, zmatkují všichni. Mindset leadera = mindset firmy.

Psychologické bezpečí

Týmy, které se nebojí chyb, inovují rychleji. Týmy, které se bojí, lpí na starém a nikam se neposouvají. Bezpečí není slabost, je to výhoda.



IGNITY přístup

**Reálný trénink, minimum teorie.
Systematický přístup, ne izolované workshopy.**

JAK PRACUJEME

Trénujeme, nevykecáváme

Žádné dlouhé přednášky v zasedačce. **Lidé u nás pracují**, ne poslouchají. Simulujeme náročné situace. **Řešíme s vámi reálné výzvy z vašeho byznysu**. Cvičíme techniky pod tlakem. V bezpečném prostředí, ale s reálnou intenzitou.

Šijeme to na míru

Neexistuje univerzální recept na odolnost. Každá firma je na jiném levelu, má jiné procesy, jinou kulturu. **Vytváříme systém přesně pro vaše potřeby**. A zabudujeme ho do vašich konkrétních procesů. Ne vedle nich.

Měříme co jiní odhadují

Používáme validované metriky a fyziologická měření. HRV, energy tracking, produktivitu, fluktuaci. Data ukáží, co funguje. Ne domněnky a pocity.

Budujeme systém

Neslibujeme výsledky po prvním workshopu. **Budování odolnosti je systematický rozvoj, ne jednorázová akce**. Vytváříme návyky, rituály a učíme techniky subtle skills. Ty pak s vámi integrujeme do vašich každodenních procesů. Aby fungovaly měsíce a roky.

CO VÁM TO PŘINESE

- **Vyšší produktivitu bez vyhoření**
- **Stabilní týmy i v krizi**
- **Leadery, které lidé chtějí následovat**
- **Firmu, která roste udržitelně.**

**Největší aktiva firem nejsou stroje ani technologie.
Jsou to spokojení, výkonní a odolní lidé.**

Chcete zjistit, jak zvýšit odolnost vaší firmy?
Spojte se s námi.



IGNITY

THE ART OF RESILIENCE

WWW.IGNITY.CZ

michal.hodulik@ignity.cz

+420 720 550 500

Brno, Česká republika



jakub.vopalka@ignity.cz

+420 737 441 478

Brno, Česká republika