

[Webinář Wellness pro knihovníky: zdroje a příklady \[1\]](#)

Autor:

- [UZLOVÁ, Eva](#) [2]

Číslo:

- [2022, ročník 31, číslo 2](#) [3]

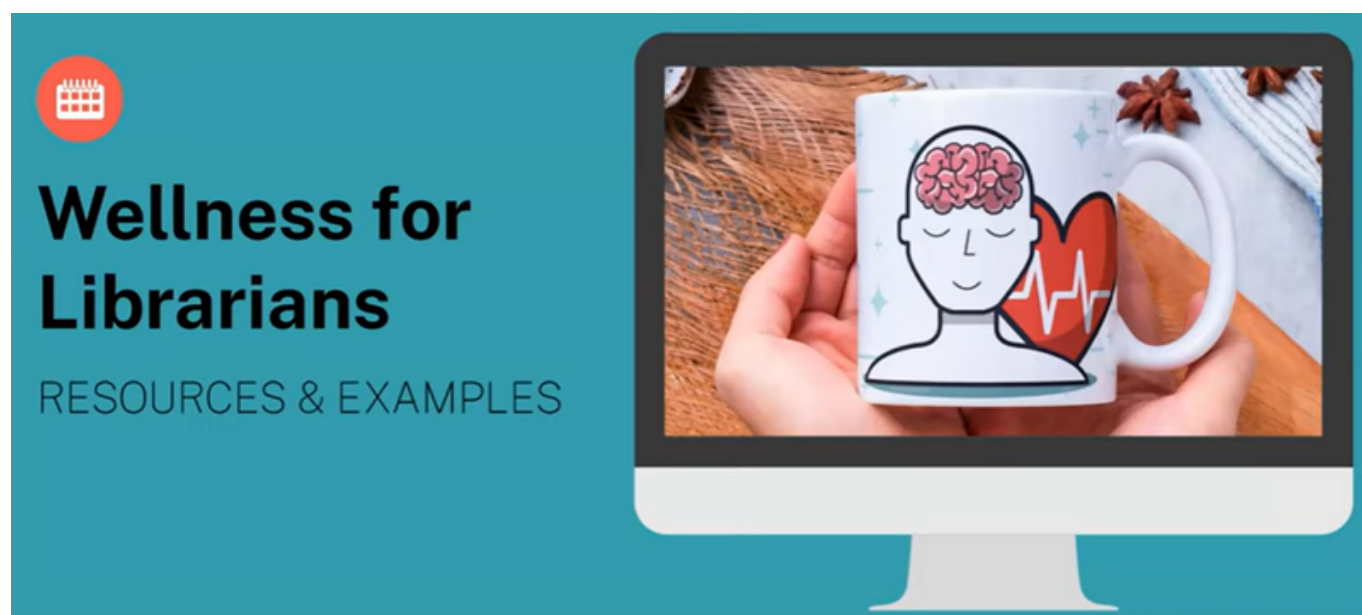
Rubrika:

- [Trendy v knihovnách](#) [4]

Klíčová slova:

- [syndrom profesního vyhoření](#) [5], [wellness](#) [6]

Webinář IFLA [Wellness for Librarians: resources and examples](#) [7], který proběhl 4. dubna 2022 a uspořádaly jej [Sekce IFLA pro celoživotní vzdělávání pracovníků](#) [8] (IFLA Continuing Professional Development and Workforce Learning, CPDWL) a [Zájmová skupina Noví profesionálové](#) [9] (New Professionals Special Interest Group, NPSIG), reagoval na období nárůstu akutního stresu v souvislosti pandemií covidu-19. Osm přednášecích se zamýšlelo nad tím, jak můžeme pomoci vyčerpaným knihovníkům sloužícím vyčerpaným uživatelům knihoven nebo které zdroje nám mohou pomoci předcházet syndromu vyhoření.



IFLA Section
Continuing Professional Development
and Workplace Learning

[10]

Úvodní snímek prezentace (zdroj: <https://youtu.be/FL4Szyh-0A> [11], získáno 2022-07-26)

Webinář moderovala Loida Garcia-Febo z USA, která přednesla i závěrečný příspěvek. Na webináři dále přednášela Bobbie Newman (rovněž z USA), autorka připravované publikace [Fostering Wellness in the Workplace: A Handbook for Libraries](#) [12]), Německo bylo zastoupeno Hellou Klauser a Ulrike Lang, Polsko reprezentovala Magdalena Gomułka, ze Švédska se připojila Catharina Isberg a ze Singapurů Sadie-Jane Huff a Samantha Seah.

Our speakers today



[13]

Přednášející (zdroj: <https://youtu.be/FL4Szyyh-0A> [11], získáno 2022-07-26)

Je užitečné si uvědomit, že máme obrovskou výhodu v možnosti sdílet příklady dobré praxe napříč knihovnickým světem. Některé zkušenosti pro nás v České republice sice nebudou zcela přenositelné, ale i tak mohou být inspirující.

Wellness a české (knihovnické) prostředí

Nejprve vyřeším drobný terminologický oříšek. U nás je slovo wellness používáno především v souvislosti s komerčním provozem lázeňských a relaxačních zařízení. Uvedený webinář se až na drobné výjimky nevěnuje zřizování tělocvičen nebo relaxačních místností známých z IT firem. V širším smyslu zde jde o péči o naše duševní a tělesné zdraví, která vede k celkovému pocitu mentální, fyzické i sociální pohody. Toto pojetí je i v souladu s vymezením zdraví v [Ústavě Světové zdravotnické organizace](#) [14] (Constitution of the World Health Organization) z roku 1946, kdy je zdravím míněn „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady“.

Podle průzkumů, které proběhly v rámci [projektu Společným postupem sociálních partnerů k řešení klíčových témat v odvětvích](#) [15], na kterém spolupracuje SKIP, je zřejmé, že povědomí o zdravém životním stylu máme, ale praxe nám trochu pokulhává (viz mj. [prezentaci Soni Plhákové o syndromu vyhoření z června 2022](#) [16]). Úpravy shora jako pružná pracovní doba nebo práce z domova nemusí být vždy (s ohledem na provozní možnosti zaměstnavatele) proveditelné. Finančně náročné nastavitelné stoly pro lepší ergonomii pracoviště nebo speciální světelné zdroje nejsou samospásné. V mnoha ohledech si můžeme pomoci sami i nízkonákladovou úpravou a zútulněním našich kanceláří nebo se můžeme zaměřit na mindfulness (existuje např. [facebooková skupina Mindfulness for Librarians](#) [17]).

Inspirace ze zahraničí

V německých knihovnách začali s kurzy pro zdraví a ergonomii pracoviště ještě před pandemií a pokračovali v nich i online. Ve směřování k pracovní rutině, jejíž součástí je pravidelné cvičení, jim pomáhají profesionální trenéři, kteří jsou financováni jako prevence ze zdravotního pojištění (případně se na doplatku podílí zaměstnavatel a asociace německých knihoven). Právě participace

na úhradách je stabilní motivací pro účastníky.

Polské knihovny využily prostředky ze strukturálních fondů EU a pro příjemné pracovní prostředí hledali inspiraci v herních koutcích v komerčních firmách. Se zlepšení fyzického zdraví jim pomáhá systém Multisport, který známe i u nás.

Závěrečná přednáška byla skvělou pozvánkou na [web Wellness](#) [18], který funguje pod hlavičkou neziskové organizace [ALA Allied Professional Association](#) [19] (ALA-APA, Přidružená profesní asociace [ALA](#) [20], tj. Asociace amerických knihoven) zaměřující se na společné zájmy knihovníků a dalších pracovníků knihoven. Mezi zdroji, ze kterých máme vyváženě čerpat, nebo oblasti „pohody“, o které je třeba pečovat, uvádí i finance.



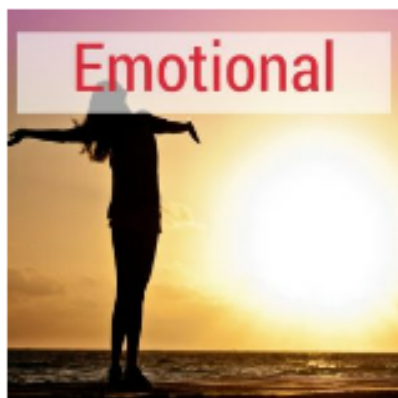
Helping to Support Overall Wellness for All Library Workers



The Importance of Wellness in the Workplace

[21]

Web Wellness (zdroj: <https://ala-apa.org/wellness/> [18], získáno 2022-07-26)



[22]

Osm hlavních prvků wellness (zdroj: <https://ala-apa.org/wellness/> [18], získáno 2022-07-26)

Pomyslné baterky nám dobíjí fyzické tělo, o které je třeba pečovat správnou výživou a přiměřeným pohybem. Hodně nám pomáhají vztahy a intelekt. Pro někoho mohou při snaze o dosažení psychické rovnováhy hrát velkou roli smyslové a spirituální podněty. Pochopitelně prostředí pracoviště, ve kterém trávíme tolik hodin svého života, na nás také velmi působí. A správný knihovník ocení, že každá z vedených podstránek obsahuje dostatek doporučené literatury pro další studium, které povede ke zlepšování vlastní spokojenosti (wellness).

V případě hlubšího zájmu o problematiku je možné zhlédnout i celý webinář:

URL zdroje: <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2022-rocnik-31-cislo-2/webinar-wellness-pro-knihovniky-zdroje-priklady>

Odkazy

- [1] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2022-rocnik-31-cislo-2/webinar-wellness-pro-knihovniky-zdroje-priklady>
- [2] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/autori/uzlova-eva>
- [3] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2022-rocnik-31-cislo-2>
- [4] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/rubriky/trendy-v-knihovnach>
- [5] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/syndrom-profesniho-vyhoreni>
- [6] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/wellness>
- [7] <https://www.ifla.org/events/webinar-wellness-for-librarians/>
- [8] <https://www.ifla.org/units/cpdwl/>
- [9] <https://www.ifla.org/units/new-professionals/>
- [10] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/940/uzlova4.png>
- [11] <https://youtu.be/FL4Szyh-0A>
- [12] <https://www.alastore.ala.org/wellness>
- [13] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/940/uzlova3.png>
- [14] <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- [15] <https://www.skipcr.cz/projekty/spolecnym-postupem-socialnich-partneru-k-reseni-klicovych-temat-v-odvetvich>
- [16] https://www.skipcr.cz/sites/default/files/inline-images/Plh%C3%A1kov%C3%A1_So%C5%88a_de.pdf
- [17] <https://www.facebook.com/groups/mindfulnessforlibrarians>
- [18] <https://ala-apa.org/wellness/>
- [19] <https://ala-apa.org/>
- [20] <https://www.ala.org/>
- [21] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/940/uzlova2.png>
- [22] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/940/uzlova1.png>