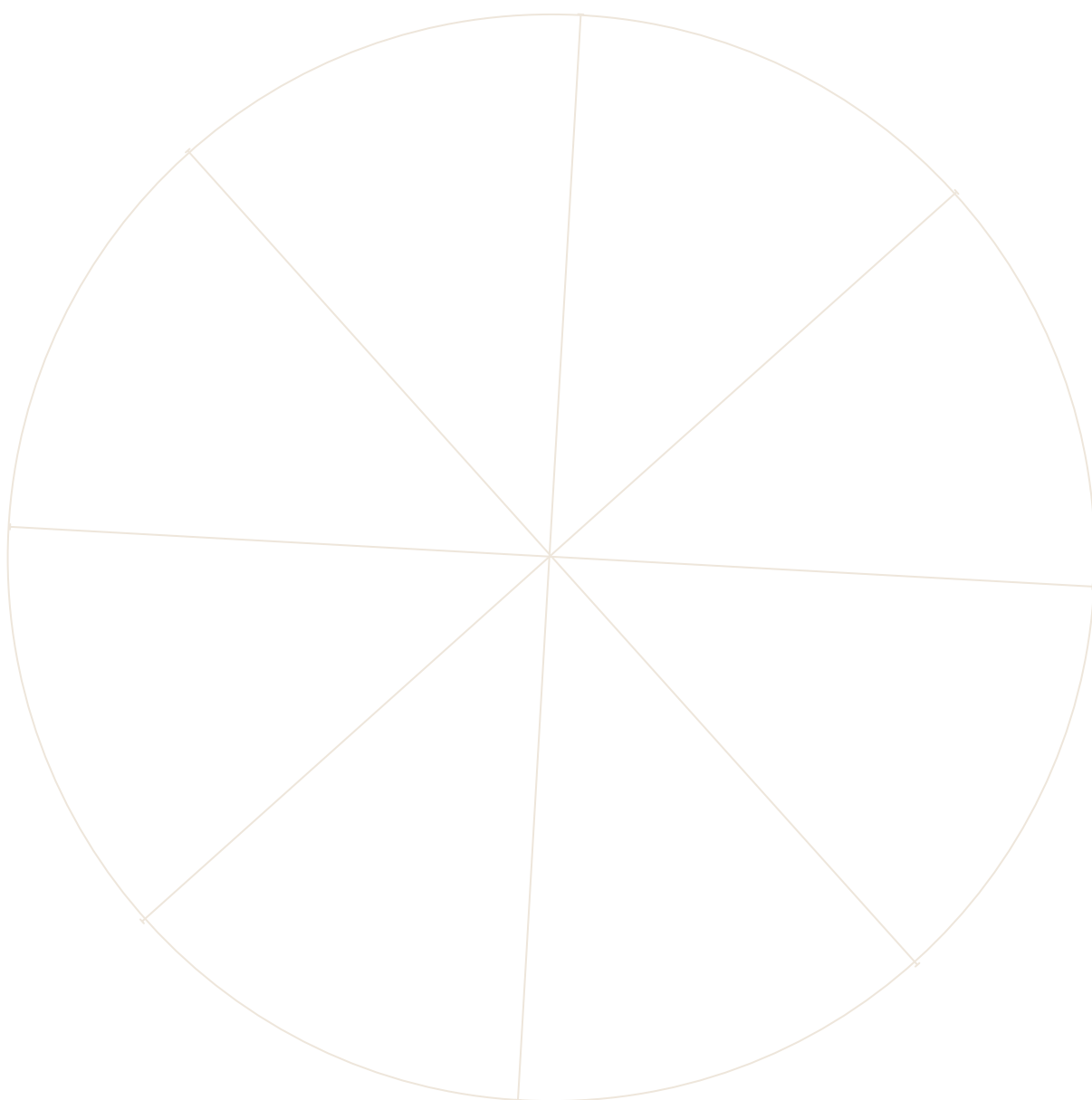


## MOJE ROLE

# KÝM V ŽIVOTĚ JSEM

KOLÁČ ROLÍ JE UŽITEČNÝ NÁSTROJ, KTERÝ POMÁHÁ VIZUALIZOVAT, JAKÉ ROLE V ŽIVOTĚ DRŽÍME A KOLIK ČASU NÁM ZABÍRAJÍ. ZVOLTE TOLIK KATEGORIÍ, KOLIK POTŘEBUJETE A ROZDĚLEJTE JE DLE ČASU STRÁVENÉHO NAD KAŽDOU Z NICH DO RŮZNĚ VELKÝCH "KOUSKŮ" KOLÁČE.



MŮJ ČAS

# AŽ PO OKRAJ

ČAS JE PRO VŠECHNY STEJNÝ. JE TO NEJCENNĚJŠÍ KOMODITA, KTEROU PLATÍME, ANIŽ BYCHOM VĚDĚLI, KOLIK JÍ MÁME. ČÍM SVŮJ ČAS NAPLŇUJETE? NAPLŇTE HRNEK AŽ PO OKRAJ ČINNOSTMI, KTERÝMI TRÁVÍTE VÁŠ PRŮMĚRNÝ DEN.



JAK SE PŘI POHLEDU NA VÁŠ PLNÝ HRNEK CÍTÍTE?

JAK TATO PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ OVLIVŇUJE VÁŠ KAŽDODENNÍ ŽIVOT?

MOJE SPOUŠTĚČE

# CO MĚ TRÁPÍ?

KAŽDÁ JSME JEDINEČNÁ. ZATÍMCO PRO JEDNU JE TO RADOST, PRO  
DRUHOU TO MŮŽE BÝT ZDROJ TRÁPENÍ.  
CO KONKRÉTNĚ VÁM ZPŮSOBUJE NEPŘÍJEMNO?



# NAŠE ČINNOSTI

## DOMÁCNOST

Stlaní postele	Vysávání	Převlékání postelí	Mytí oken
Prádlo	Vytírání podlahy	Nákup čistících prostředků	Vytírání kuchyňských skříněk
Snídaně	Úklid koupelny	Drobné opravy v domácnosti	Daně
Obědy	Zalévání kytek	Čištění odpadu	Používání odvápňovačů
Večeře	Utírání prachu	Placení účtů	Úklid trouby, lednice, mrazáku
Mytí nádobí	Žehlení	Výzdoba domu	Likvidace objemného odpadu
Úklid kuchyně	Nákup potravin	Péče o zahradu a balkon	Revize elektřiny, pojištění, internetu
Vynášení odpadků	Plánování jídelníčku	Zařizování v domácnosti (vrtání,..)	Prodej nepotřebného oblečení/bot
Úklid obýváku	Nákup čerstvého ovoce a zeleniny	Třídění šatníku	Nákup vybavení
Nákupní seznam	Vynášení recyklovaného odpadu	Oprava oděvů	Třídění a doplňování lékárničky
Denní nákup	Nákupy drogerie	Nákup nového oblečení	Plánování dovolené
Péče o domácí mazlíčky		Elektronika a IT	Balení zavazadel na dovolenou
		Plánování lékařských prohlídek	
		Návštěvy lékaře	

## DĚTI

Ranní hygiena	Sbalení věcí na kroužek	Třídění šatníku	Účast na rodičovských schůzkách
Výběr oblečení a oblékání	Doprovod na kroužek	Reorganizace hraček	Průzkum sportovních a volnočasových aktivit/klubů
Příprava svačin	Rodinný program o víkendu	Nákup školních pomůcek	příprava do nového ročníku
Doprava dětí	Koordinace hlídání pro děti	Být kontaktní osobou	Přihlášení na tábor/rekreaci
Dohled nad domácími úkoly		Příprava případných akcí ve škole	
Úklid hraček		Nákup sportovního vybavení	
Noční hygiena, uspávání		Péče během nemoci	
Pomoc při buzení		Správa kapesného	
Odpolední aktivity			

## VZTAHY A OSLAVY

	Partnerská porada	Udržování kontaktů s příbuznými	Ukládání fotek/vzpomínek
	Přání rodině a přátelům k narozeninám	Oslavy a rodinné sešlosti	Příprava Vánoc, Velikonoc,...
		Dárky pro rodinu/přátele k narozeninám	Organizace narozeninové oslavy
		Informování rodiny/přátel o přání dětí	Shánění dámků pro děti

## DOPRAVA

	Tankování auta	Seřizování kol	Kontroly auta
		Kontrola velikosti helm a jejich nákup	Opravy auta
		Umývání auta	Nákup dětských autosedaček a sedaček na kolo
		Mytí dětské autosedačky	

## OSTATNÍ


## VÝSLEDKY

4 body za den	3 body za týden	2 body za měsíc	1 bod za čtvrtletně/pololetně
---------------	-----------------	-----------------	-------------------------------

Kdy začneme pečovat o sebe stejně dobře jako pečujeme o všechno ostatní? Práce, děti, partner, domácnost, širší rodina, veřejné blaho. Vše si vyžaduje naši pozornost a mnohdy jsme přesvědčeni, že bez nás se to neobejde. Opravdu? Na webinářích projdeme role, které zastáváme, a přesvědčení, které nás v nich ovlivňují. Dotkneme se hranic, a řekneme si, jak můžeme komunikovat nejen je, ale také své potřeby, abychom v dlouhodobém horizontu byly spokojenější. Přihlaste se na webinář FÉROVÉ PARTNERSTVÍ Více informací na [www.laskajedovednost.cz/](http://www.laskajedovednost.cz/)

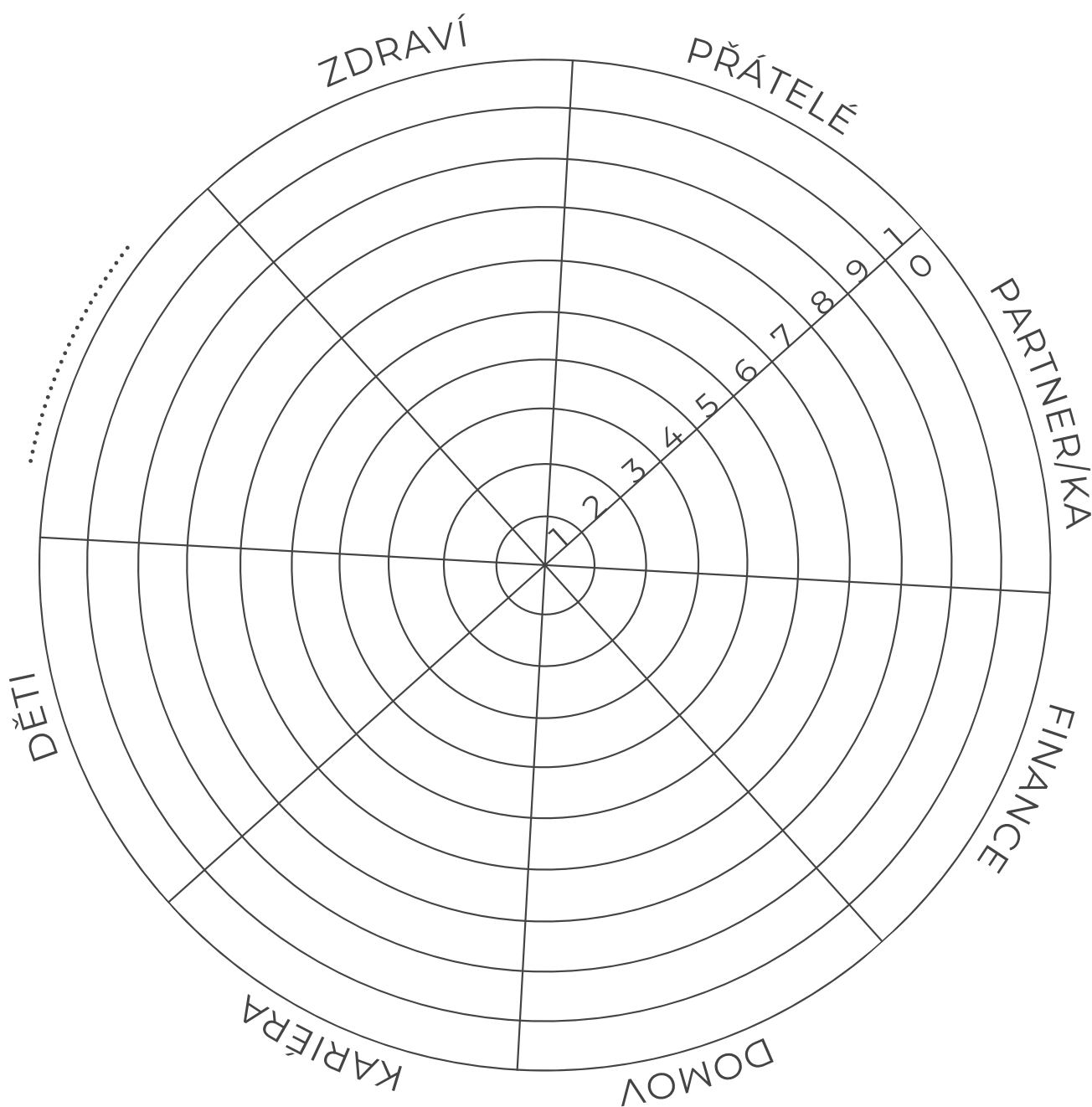
Tento dokument je inspirován EQUAL CARE DAY autorky Johanny Lücke. Pro české podmínky jej adaptovala Eliška Remešová

## MŮJ ŽIVOT

# PROSTOR PRO MĚ

KOLO ŽIVOTA JE SKVĚLÝ NÁSTROJ, KTERÝ VÁM POMŮŽE LÉPE  
POCHOPIT, CO MŮŽETE UDĚLAT, ABY BYL VÁŠ ŽIVOT V ROVNOVÁZE.

ZAMYSLETE SE NAD 8 ŽIVOTNÍMI KATEGORIEMI NÍŽE  
A OHODNOŇTE JE OD 1 DO 10 PODLE VAŠÍ SPOKOJENOSTI.



AKČNÍ PLÁN

# BÝT ZAJÍMAVÁ

KDYBY VÁM NIC NEBRÁNILO A MOHLA BYSTE SE ROZHODNOUT PODLE SEBE. ABYSTE PROŽÍVALA NAPLNĚNÝ ŽIVOT RADOSTÍ, SMYSLEM, ENERGIÍ...

KDE BYSTE BYLA?

CO BYSTE DĚLALA?

JAK BYSTE SE CÍTILA?

CO KVŮLI TOMU PŘESTANETE DĚLAT?

NAŠE DOHODA

# FÉROVÉ PARTNERSTVÍ

JAK O TOM KOMUNIKUJETE DOMA? CO VÁM FUNGUJE? A CO NAOPAK  
PŘÍLIŠ NE? KDE JSOU VAŠE TŘECÍ PLOCHY A SLEPÉ ULÍČKY?

JAKÉ NEJVĚTŠÍ PŘEKÁŽKY VÁM STOJÍ V CESTĚ?

JAKÉ BEENFITY MŮŽE ZMĚNA PŘINÉST?

## DOPORUČENÉ KNIHY

- Caroline Criado Perez: Invisible Women - Data Bias in a World Designed for Men
- Cordelia Fine: Delusions of Gender: How Our Minds, Society, and Neurosexism Create Difference
- Ann Francke: Create a Gender-Balanced Workplace
- Šárka Homfray, Michaela Karásek Čejková: Proč jsme tak naštvané?
- Silvie Lauder: V pasti pohlaví
- Gina Rippon: The Gendered brain
- Eve Rodsky: Fair Play
- Sheryl Sandberg: Lean in
- Šárka Seydler Kabátová: Máma má práci
- Alok Vaid-Menon: Beyond the Gender Binary
- Avivah Wittenberg-Cox: Seven Steps to Leading a Gender-Balanced Business
- Sheryl Ziegler: Mommy burnout
- A další například v Book Therapy

<https://booktherapy.cz/collections/feminismus>