



Varovné signály: Když váš tahoun je jen krok od výpovědi

Irina Ehlert E-mail: ehlert.irina@gmail.com
Web: www.irinaehkert.com

Ještě nedávno byl váš člověk ten, kdo táhl projekty, přicházel s nápady a dokázal motivovat ostatní.

Dnes působí unaveně, ironicky reaguje, stahuje se do sebe...

To není „líný zaměstnanec“. To je někdo, kdo vyčerpal vlastní zdroje – a potřebuje podporu.

💡 Většina příznaků vyhoření se neobjeví ze dne na den.

Přichází postupně – **a když je zachytíte včas, můžete zvrátit odchod, nemocenskou i ztrátu loajality.**

1. Časté absence

📍 Dříve téměř neonemocněl, dnes střídá rýmu s „bolestmi zad“.

👉 Nejde o lenost. Tělo mluví za psychiku.

2. Únik od týmu

📍 Dříve obědoval s kolegy, dnes si nosí krabičku a jí sám.

👉 Nejde o nezáměr. Šetří poslední zbytky energie.

3. Výkon na autopilota

📍 Úkoly plní, ale bez dřívějšího elánu.

👉 Výsledky ještě jsou, ale inovace a tah na branku mizí.

4. Cynismus a ironie

📍 Z někdejšího nadšence se stává „věčný kritik“.

👉 Není to změna osobnosti. Je to obranný mechanismus proti vyčerpání.

5. Krátká pojistka

📍 Malé věci vyvolávají velké reakce.

👉 Podrážděnost není slabost, ale signál přetíženého nervového systému.

6. Ztráta motivace

📍 „Proč se snažit?“ nahrazuje dřívější „pojdme to dotáhnout“.

👉 Bez podpory přichází rezignace – a s ní odchod.

7. Somatické symptomy

📌 Migrény, nespavost, vysoký tlak.

👉 Pokud se řeší jen léky, příčina zůstává.

8. Mlčení místo nápadů

📌 Člověk, který kdysi vymýšlel strategie, dnes mlčí na poradách.

👉 Kreativita mizí jako první.

9. Otevřeně mluví o odchodu

📌 „Možná to tady dlouho nevydržím...“

👉 Většinou to není výhrůžka, ale upřímná informace.

10. „Dva životy“

📌 Doma unavený, v práci „profesionální maska“.

👉 Vydrží to jen do chvíle, než jedna část života přetíží druhou.

11. Emoční výbuchy nebo naopak „odpojení“

📌 Střídají se prudké reakce s úplnou otupělostí.

👉 Oba extrémy jsou jasným signálem přetížení nervového systému.

12. Nedokončené úkoly a chyby, které dřív nedělal

📌 Klesá kvalita práce, zapomíná na termíny, vrací se opravy.

👉 Nejde o neschopnost – mozek jede na poslední rezervy.

13. Uzavírání se před kolegy

📌 Dříve týmový hráč, teď se vyhýbá diskuzím i spolupráci.

👉 Sociální stažení je ochrana před dalším tlakem, ne „neochota“.

14. Ztrácí jiskru v očích

📌 Dřív mluvil s nadšením, dnes jen „odříkává“.

👉 Největší alarm není pokles výkonu, ale ztráta radosti. Když zmizí jiskra, odchází i motivace a chuť zůstat.



Jak předejít ztrátě zaměstnance?

1. Začněte rozhovorem, ne kritikou

📌 Místo „poslední dobou se nesnažíš“ zkuste: „Všiml jsem si, že působíte unaveně. Je něco, co vám můžeme ulehčit?“

👉 Otevíráte prostor, kde se necítí ohroženě.

2. Nabídněte podporu místo benefitu

📌 Fitko ani teambuilding neřeší vyčerpání.

👉 Cílená 1:1 psychologická podpora dokáže změnit to, jak váš člověk zvládá stres i vztahy v týmu.

3. Vysílejte signál: „Vidíme vás“

📌 Uznání práce a poděkování často působí silněji než bonus.

👉 Pokud manažer cítí, že jeho úsilí má smysl, roste loajalita.

4. Podpořte rovnováhu práce a osobního života

📌 Krátkodobě pomůže pružnější pracovní doba nebo možnost práce z domova.

👉 Dlouhodobě ale až změna přístupu ke stresu – a to je to, co učíme na konzultacích.

5. Dejte nástroje, které vydrží

📌 Rychlá rada typu „odpočiň si“ nestačí.

👉 Potřebuje techniky, jak zvládat tlak, komunikaci i konflikty – v práci i doma.

6. Externí, bezpečný prostor

📌 Otevřeně o svých slabínách mluví málokdo přímo v práci.

👉 Proto funguje nezávislá externí podpora – člověk se nemusí bát, že to ovlivní jeho kariéru.



Proč reagovat včas?

Protože odchod zkušeného zaměstnance **stojí firmu až 1,5 roční mzdy** (nábor, zaškolení, ztráta know-how).

Individuální psychologická podpora může být tím, co rozhodne, jestli zůstane – nebo odejde ke konkurenci.

- Reagovat neznamená „udělat hezký benefit, ale investovat..“
- Reagovat znamená dát cílenou podporu, která řeší jádro problému, ne jen symptomy.

Odchody nezačínají u výplatní pásky. Začínají u neviděných signálů.

Pokud vaši manažeři, lídři nebo klíčoví lidé dostanou podporu včas,

- Roste jejich stabilita, výkon i loajalita.
- Vaše firma šetří čas, peníze a know-how.



Proto nabízím možnost nezávazné konzultace,
kde ukážu, jak tuhle podporu nastavit.

Irina Ehlert

E-mail: ehlert.irina@gmail.com
Web: www.irinaehlert.com