



Štěstí v práci v digitální době.

Michal Šrajer, CHO

6. 12. 2018, SZÚ



Štěstí v práci v digitální době
Michal Šrajer, CHO
6. 12. 2018, SZÚ





FOUNDED IN 2008
WITH 2 FRIENDS





Simplifying today's world with future technologies.


```
0x08048419 <+21>: mov     eax, DWORD PTR [ebp+0xc]
0x0804841b <+23>: mov     ecx, DWORD PTR [eax]
0x08048420 <+28>: mov     edx, 0x8048520
0x08048425 <+33>: mov     eax, ds:0x8049648
0x08048429 <+37>: mov     DWORD PTR [esp+0x8], ecx
0x0804842d <+41>: mov     DWORD PTR [esp+0x4], edx
0x08048430 <+44>: mov     DWORD PTR [esp], eax
0x08048435 <+49>: call   0x8048338 <fprintf@plt>
0x0804843a <+54>: mov     eax, 0x1
0x0804843c <+56>: jmp    0x8048459 <main+85>
0x0804843f <+59>: mov     eax, DWORD PTR [ebp+0xc]
0x08048442 <+62>: add     eax, 0x4
0x08048444 <+64>: mov     eax, DWORD PTR [eax]
0x08048448 <+68>: mov     DWORD PTR [esp+0x4],
0x0804844c <+72>: lea    eax, [
```








FEDERAL RESERVE NOTE



THIS NOTE IS LEGAL TENDER FOR ALL DEBTS, PUBLIC AND PRIVATE

TEN DOLLARS

A 27
1

28

9 A

SERIES 2006 A

FRANKLIN

UNITED STATES OF AMERICA



932289 A

TWENTY DOLLARS

ONE DOLLAR

TEN DOLLARS











Google™

ŠKODA



air/bank

O₂





Mobile Application
of the Year



TOP Developer
on Google Play

Deloitte.
Technology Fast50

Deloitte 50
Fast Rising Stars



3510

vychází 30. 8. 2010 | cena 69 Kč | předplatné 63 Kč

strategie

první týdeník o médiích, reklamě a marketingové komunikaci • Založeno 1993



AJŤÁCI MĚNÍ SVĚT MEDIÍ

FULNEK-ŠRAJER-PETŘEK
Z FIRMY INMITE CHRÍ
MOBILNÍ A WEBOVÉ
APLIKACE NA SVĚTOVÉ
ÚROVNI. A ČESKO JIM
ZAČINÁ BÝT MALÉ.

**HomeBrain - sen
TV montáž**
Nový vynález =
nová revoluce?

**Jak propojuje
online a offline?**
1. díl seriálu
o integraci kampaní

**Brand Therapy
Tomáše Hrivnák**
Proč je tak těžké
říci něco o bance

Když plat neurčuje šéf, ale váš kolega

Pověz mi, jak dobře pracuješ, a já ti řeknu, kolik bereš. Pražští vývojáři Inmite zkoušejí, jak daleko se dá zajít se svobodou v práci, a teď do své hry zkouší vtáhnout i Avast.

MICHAEL MAREŠ, FOTO: MATĚJ SOVA



Michael Šrajer má na vítězce pod jménem napsanou zvláštní funkci: Chief Happiness Officer. Má ji dokonce oficiálně uvedenou i ve své pracovní smlouvě. Jeho úkolem je, aby byli lidé v práci šťastní. Dosud měl pod sebou maximálně 40 zaměstnanců Inmite, kterou v roce 2008 spoluzaložil. Před ním stojí nová výzva: přenést netradiční kulturu, pod který Inmite od léta patří.

„Dávám jim do dvanáctkrát většího antivirového gigantu, než bych měl mít. Před ním stojí nová výzva: přenést netradiční kulturu, pod který Inmite od léta patří. Dávám jim do dvanáctkrát většího antivirového gigantu, než bych měl mít. Před ním stojí nová výzva: přenést netradiční kulturu, pod který Inmite od léta patří.“

„Dávám jim do dvanáctkrát většího antivirového gigantu, než bych měl mít. Před ním stojí nová výzva: přenést netradiční kulturu, pod který Inmite od léta patří.“

NEZAZNAMENALI JSME ŽÁDNÉ MALÉ DOMŮ, ŽE BY SI LIDÉ PŘIHRÁVALI VYŠŠÍ PLAT MEZI SEBOU NAVZÁJEM.

„Dávám jim do dvanáctkrát většího antivirového gigantu, než bych měl mít. Před ním stojí nová výzva: přenést netradiční kulturu, pod který Inmite od léta patří.“

Michael Šrajer má na vítězce pod jménem napsanou zvláštní funkci: Chief Happiness Officer. Má ji dokonce oficiálně uvedenou i ve své pracovní smlouvě. Jeho úkolem je, aby byli lidé v práci šťastní. Dosud měl pod sebou maximálně 40 zaměstnanců Inmite, kterou v roce 2008 spoluzaložil. Před ním stojí nová výzva: přenést netradiční kulturu, pod který Inmite od léta patří.

„Dávám jim do dvanáctkrát většího antivirového gigantu, než bych měl mít. Před ním stojí nová výzva: přenést netradiční kulturu, pod který Inmite od léta patří.“

„Dávám jim do dvanáctkrát většího antivirového gigantu, než bych měl mít. Před ním stojí nová výzva: přenést netradiční kulturu, pod který Inmite od léta patří.“

„Dávám jim do dvanáctkrát většího antivirového gigantu, než bych měl mít. Před ním stojí nová výzva: přenést netradiční kulturu, pod který Inmite od léta patří.“



I DIVIDED BY
ZERO
— ONCE —
THE RESULT WAS
HORRIBLE

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

LOST
DRUNK
THE NEW
HOT

I DON'T WEAR
CORPORATE

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

I DON'T WEAR
CORPORATE

I DIVIDED BY
ZERO
— ONCE —
THE RESULT WAS
HORRIBLE

LOST
DRUNK
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

I DON'T WEAR
CORPORATE

I DON'T WEAR
CORPORATE

LOST
DRUNK
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

LOST
DRUNK
THE NEW
HOT

LOST
DRUNK
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

I DON'T WEAR
CORPORATE

LOST
DRUNK
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT

APP
DEVELOPER
THE NEW
HOT



#selfie





avast

Passwords
Premium

avast

Premier

avast.com

avast

Cleanup
Premium

avast

SecureLine

40 < 650













































EFFEKTIVE MØDER I SEB PENSION

- MØDET HAR EN SÅGÅRDSORDNING
- MØDET STARTER TIL TIDEN
- GIV MIN GÆSTELLESE VÆRDT
- LAD TELEFONEN BLIVE I LØKKEN!
- HOLD OS TIL EMNER PÅ DAGSORDEN
- STYR MØDET!!!
- HVEM LÅVER REFERAT?
- BLIV MØDET 5-10 MIN. FØR!

Happiness@Work 2018

Welcome!

Happiness@Work



arbajsgleade

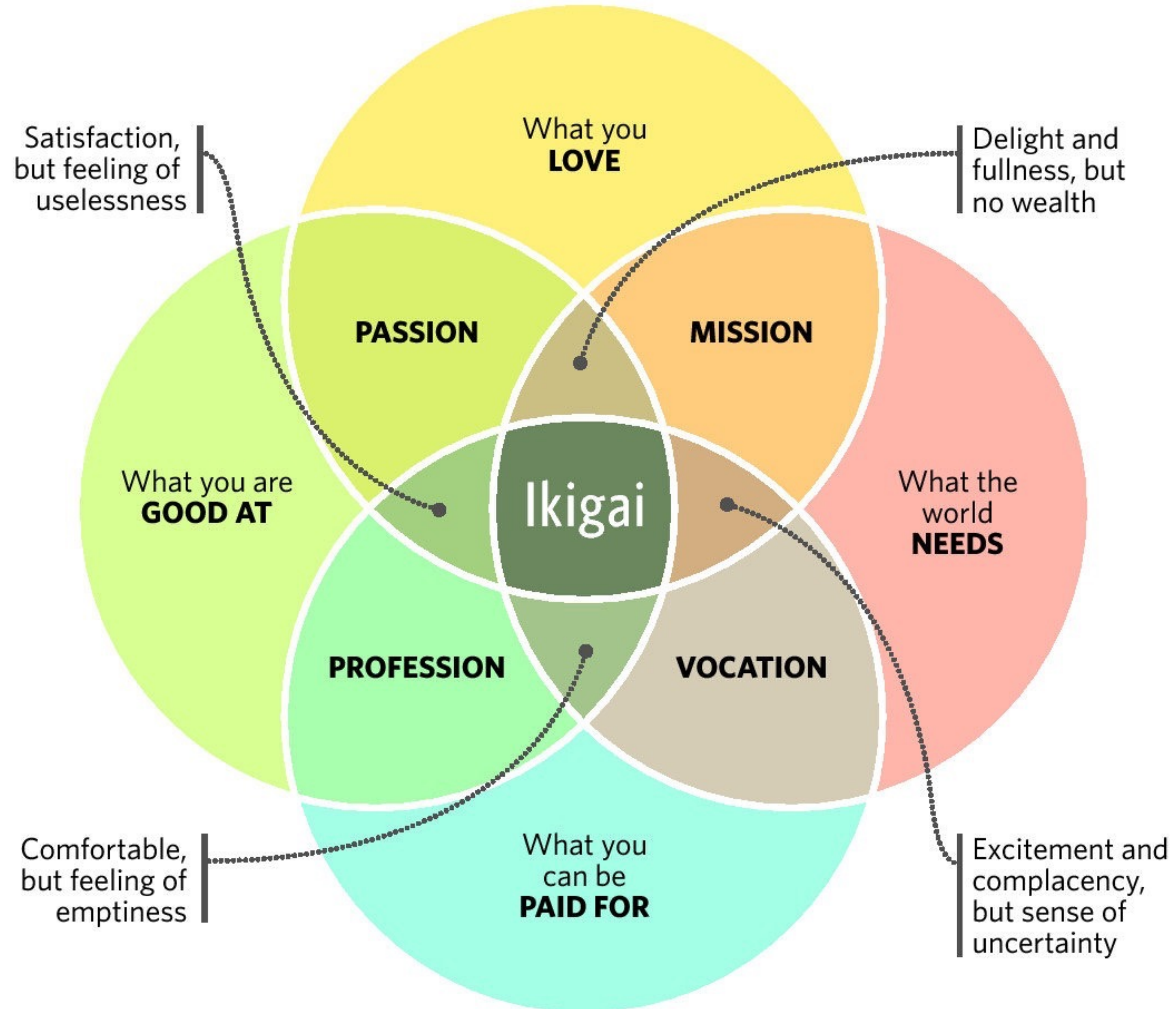


karōshi



Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"





80,000 hours







daydreaming





There is just one happiness.



Happiness positively influences:

creativity

productivity

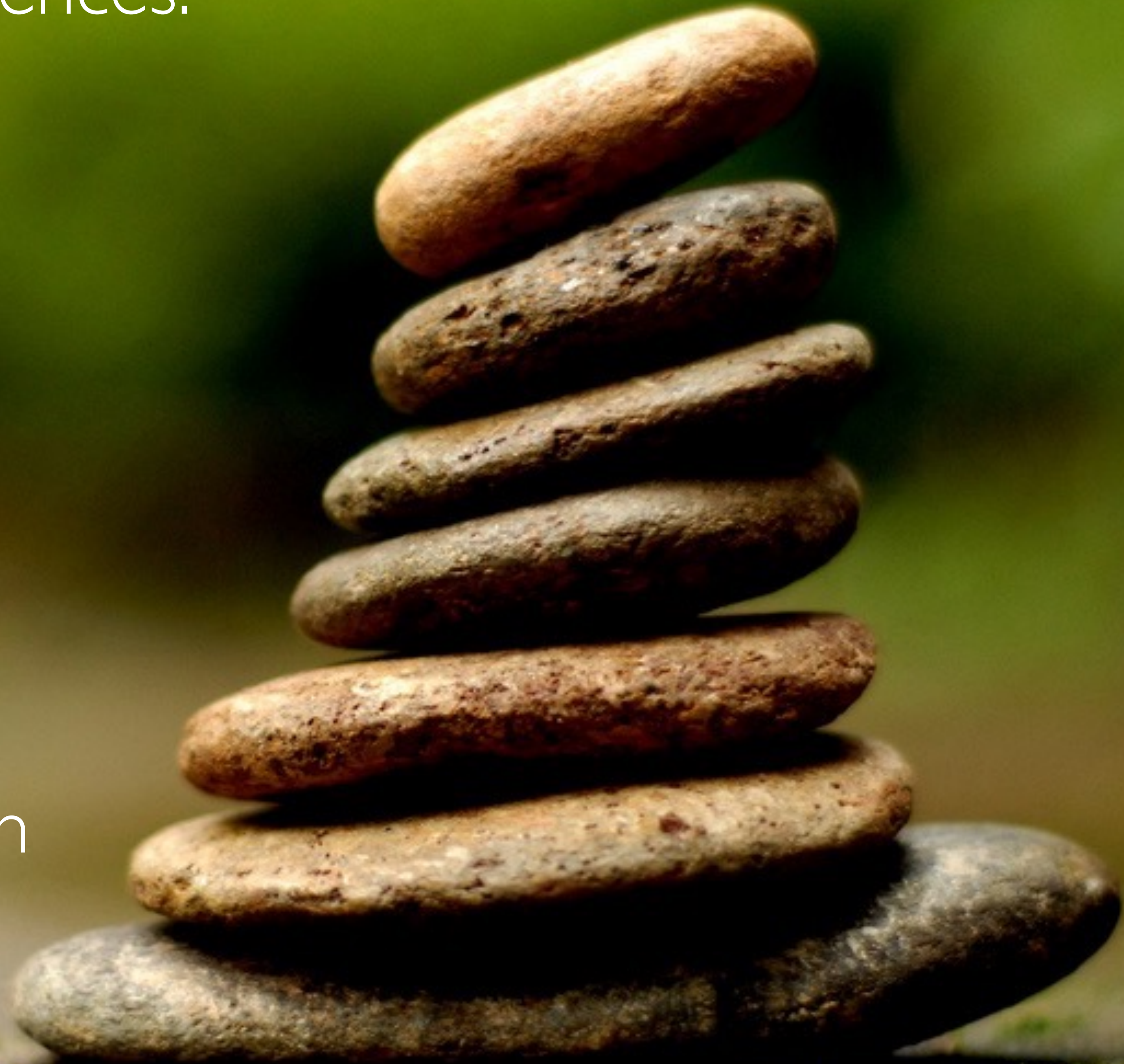
loyalty

trust

health

customer satisfaction

...





paradox



gap

we know

we apply

Southwest® 

 nextjump


MENLO
innovations

Virgin

Zappos! 
.com

Google


patagonia®

 **SRC**®
SRC Holdings Corporation


SEMCO
PARTNERS

Ricardo
SEMLER
MAVERICK!

THE SUCCESS
STORY BEHIND
THE WORLD'S
MOST UNUSUAL
WORKPLACE

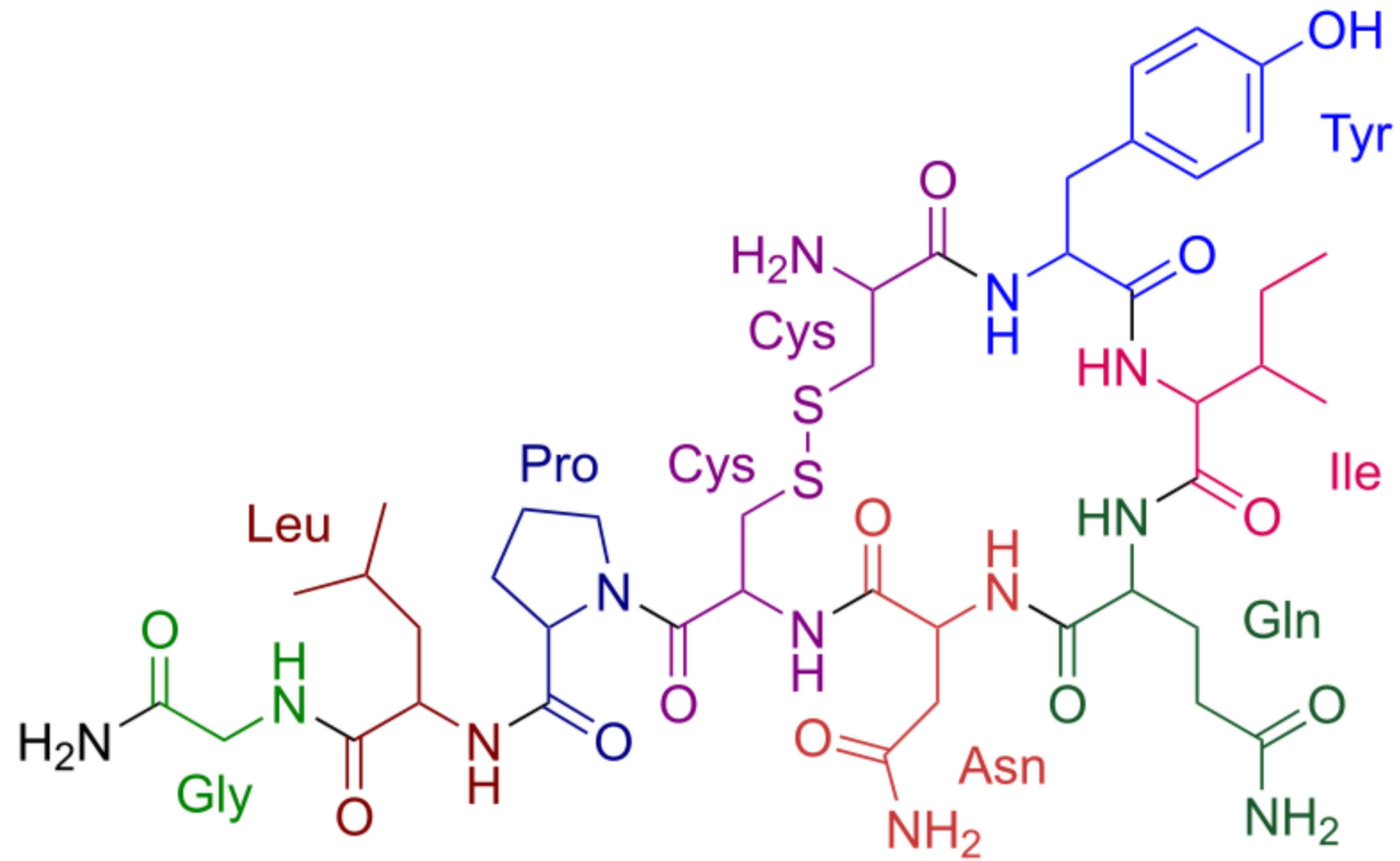


WITH A NEW INTRODUCTION
FROM THE AUTHOR



Exercise!

What just happened?



oxytocin



“4 happy chemicals”

oxytocin

dopamine

serotonin

endorphins

dopamine

1-8-13



START $\frac{1}{2}$ MARATHON
TRAINING

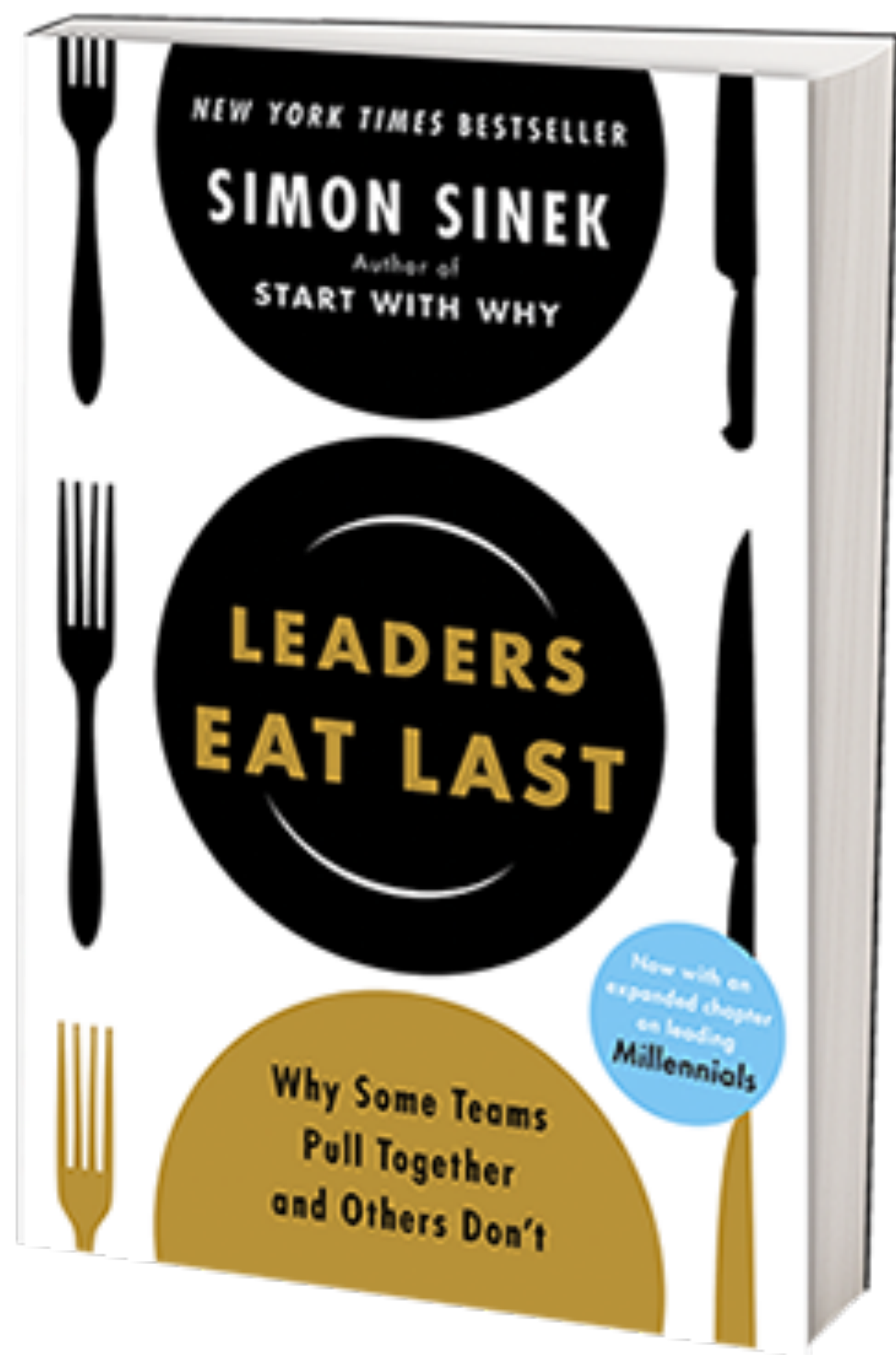


serotonin



endorphins





NEW YORK TIMES BESTSELLER

SIMON SINEK

Author of
START WITH WHY

**LEADERS
EAT LAST**

Why Some Teams
Pull Together
and Others Don't

Now with an
expanded chapter
on leading
Millennials



What is **not** happiness at work?







set-point theory



fairness





pleasures

Martin Seligman





positive emotion

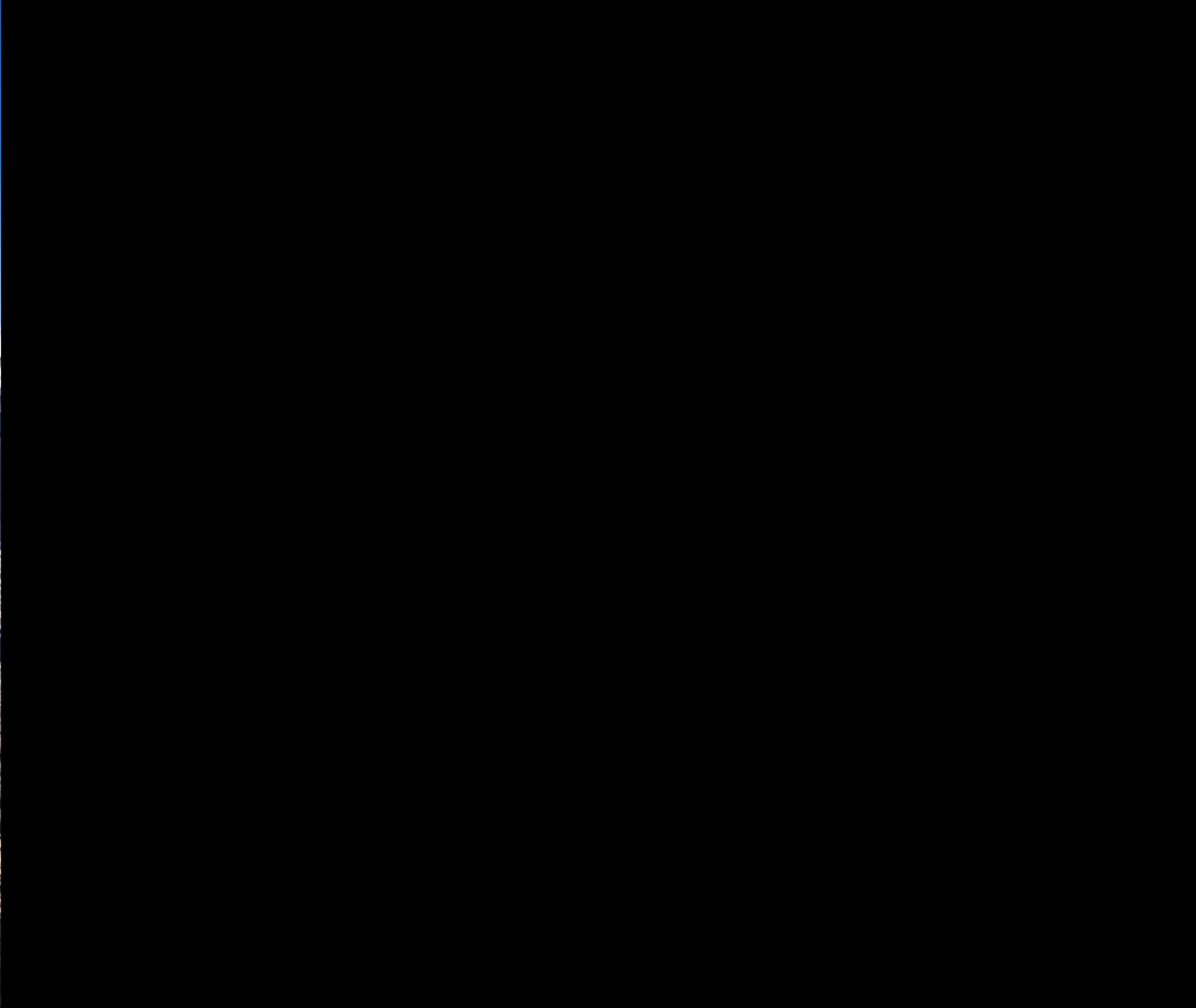
engagement

relationships

meaning

accomplishments

results



results



relationships



results



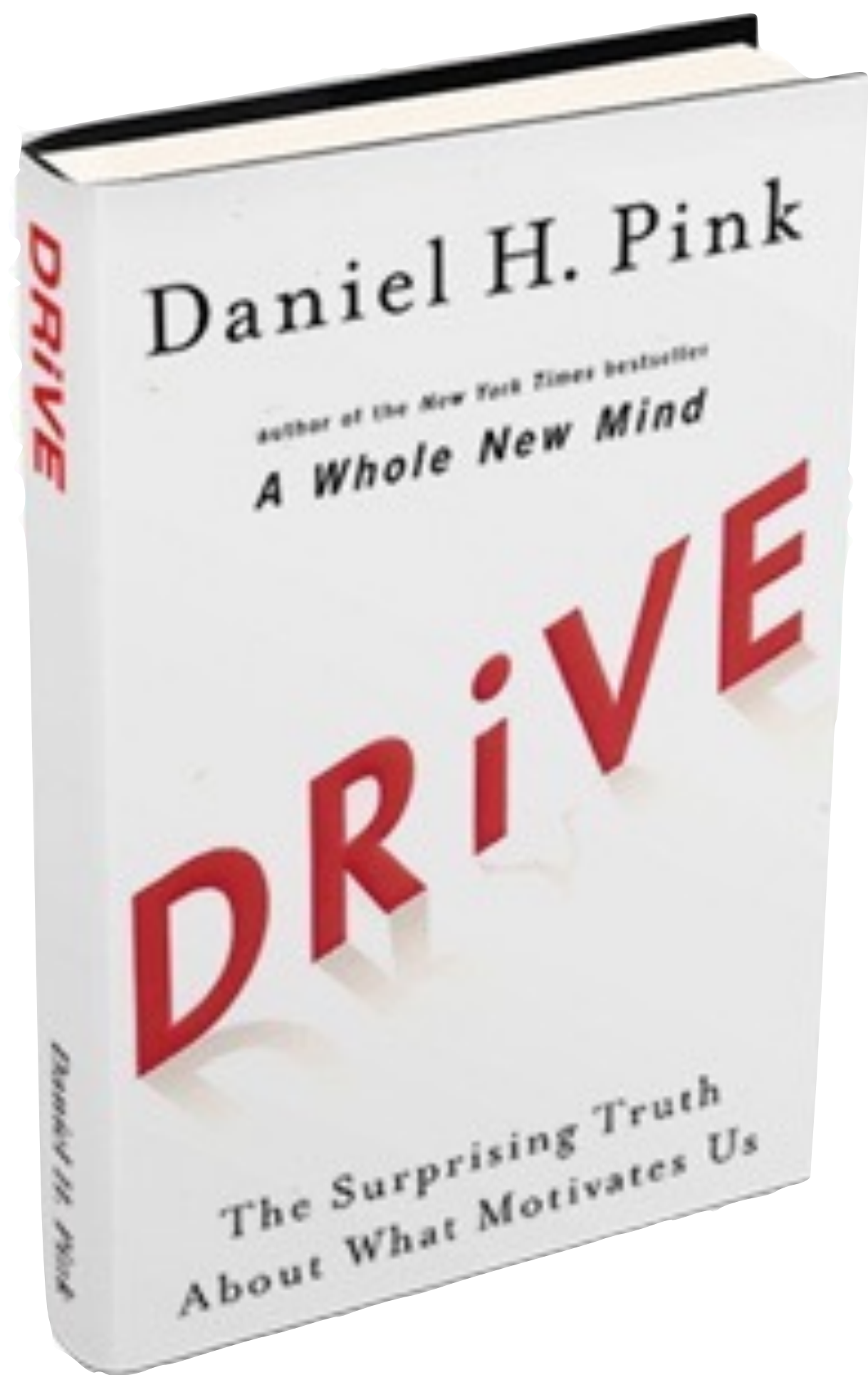
relationships



growth





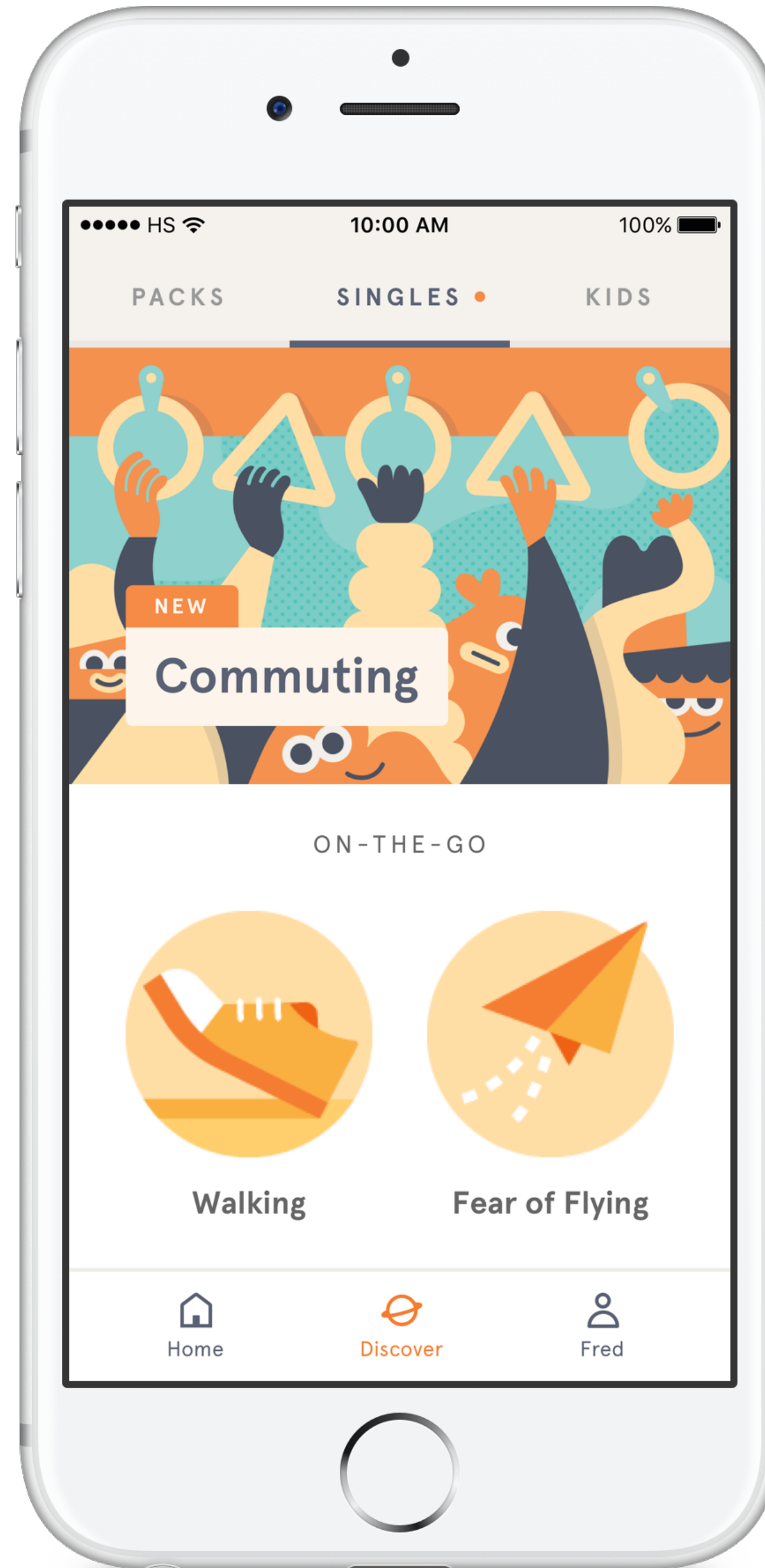




flow

(Mihály Csíkszentmihályi, 1975)

Headspace app



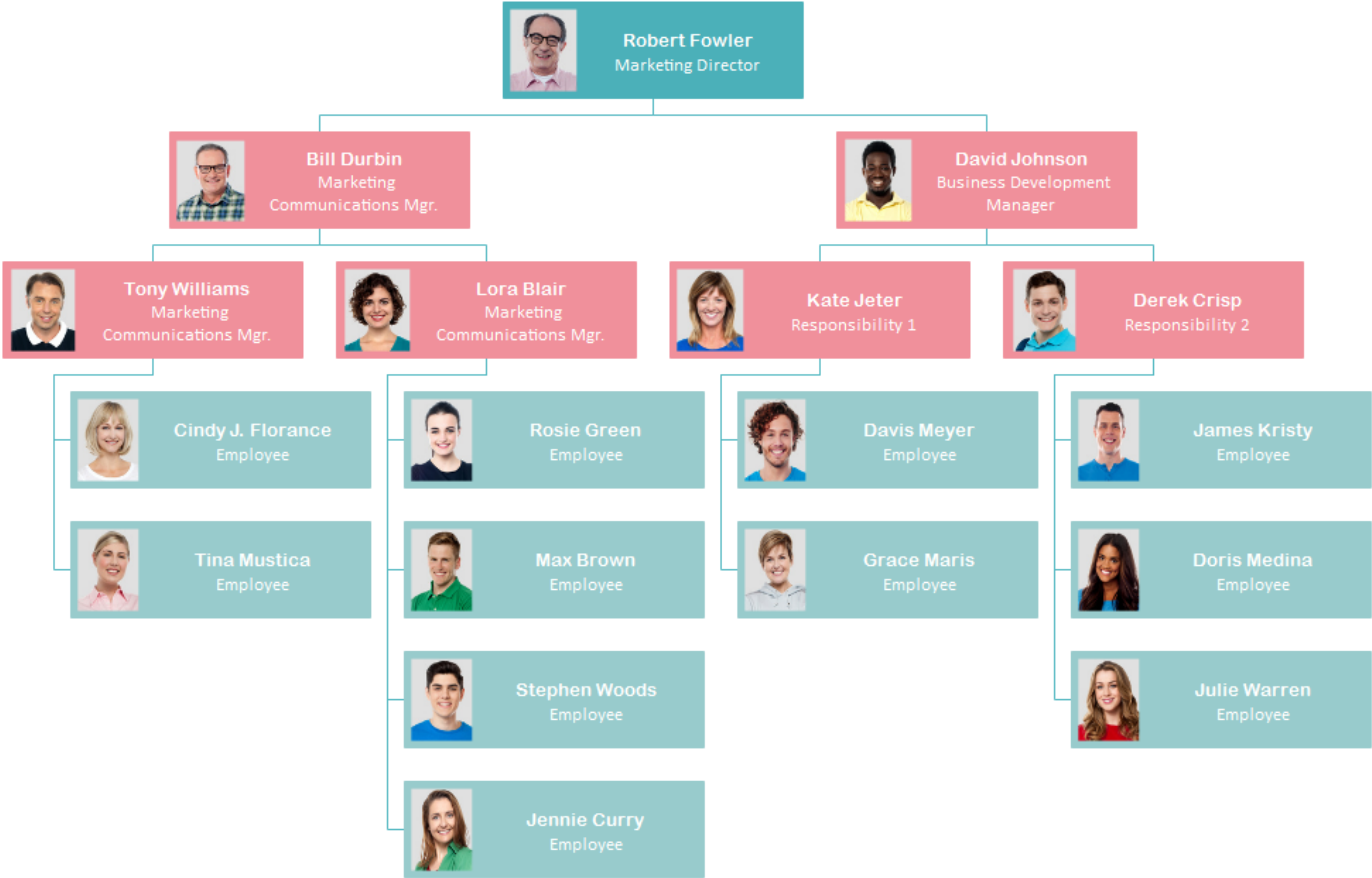


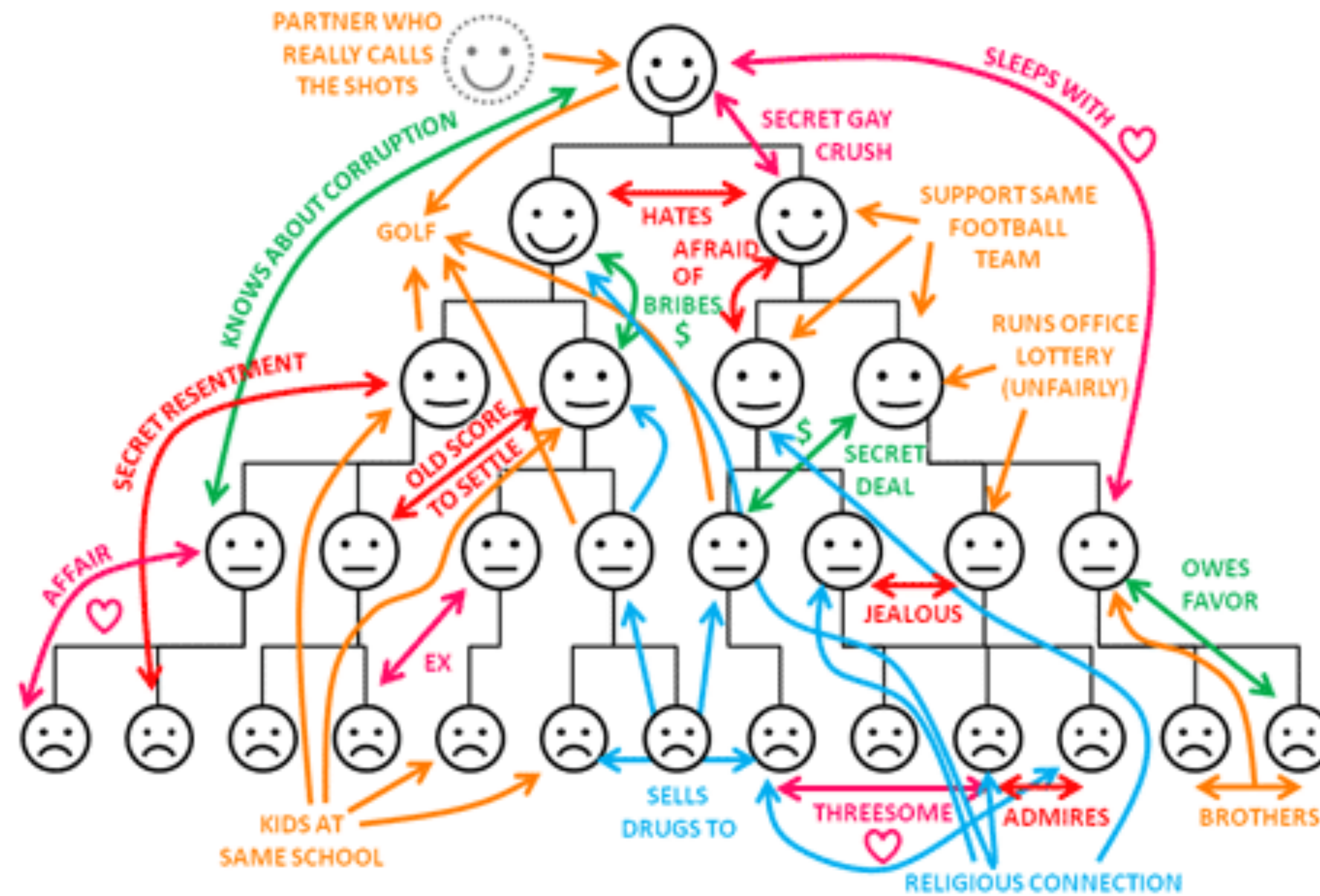
job crafting

(Amy Wrzesniewski & Jane E. Dutton, 2001)









social support

(Simone Schnall, 2008)



social connection & stress

(James Coan, 2017)

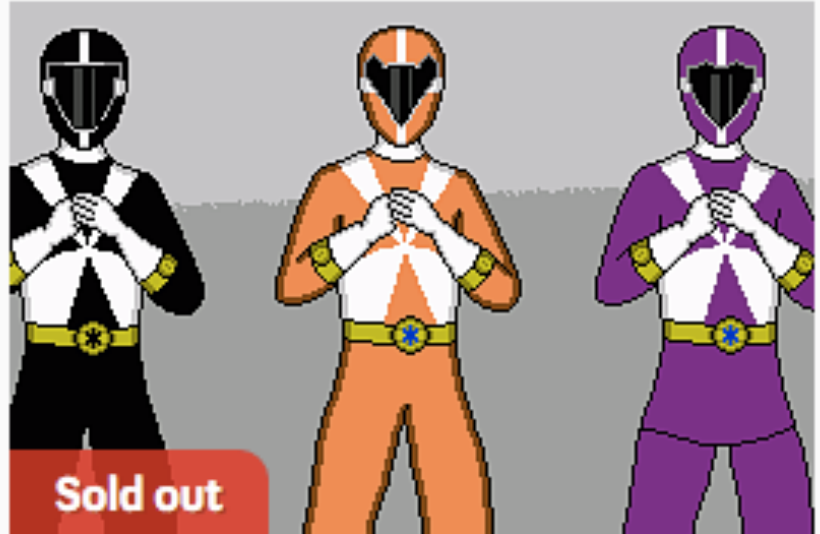




All categories All cities Group courses Individual 4


Prague

H4cking for fun



Sold out

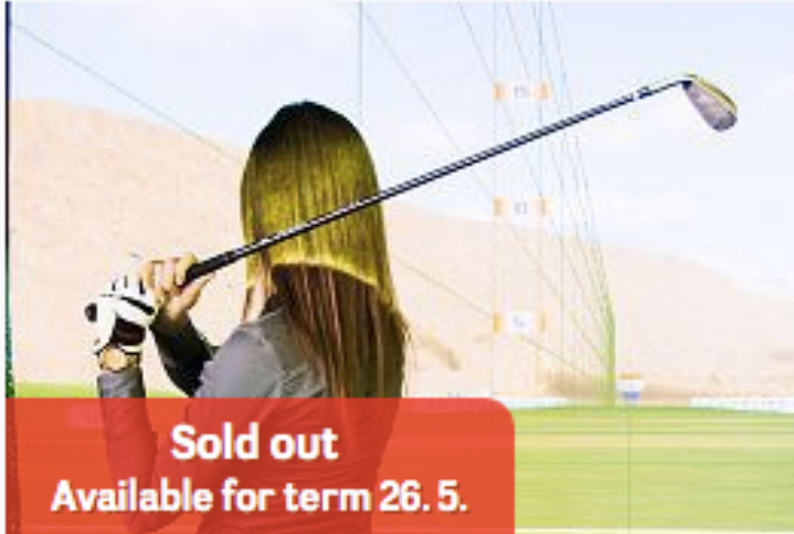
Let's take some less publicly known hacking techniques and try to use them in real-life environment. This course should explain and practically show how to find and exploit various, less documented, vulnerabilities...

 [Tonda Hýža](#)

4. 5. 2016 [Course detail »](#)


Prague

Golf for beginners



Sold out
Available for term 26. 5.


Wanna try our golf simulator, but you don't know how to hold the golf club, swing and shoot? Let's start to learn the basics of golf on simulator here and then make your own Green Card and play on grass at real course.

 [Tomas Penka](#)


5. 5. 2016 [Course detail »](#)

Prague

Catching photons in buckets



Basics technical principles and technologies used in photography. The first lecture will help you understand exposure.

 [Pepa Havlín](#)

5. 5. 2016 [Course detail »](#)

Prague

Prague


Prague

Prague

Pivot Table + USM



Learn how to use Pivot Table in MS Excel and get Avast Sales data from USM model.

 [Stepan Mikes](#)


 **9. 5. 2016** [Course detail »](#)

Prague

Happiness at Work



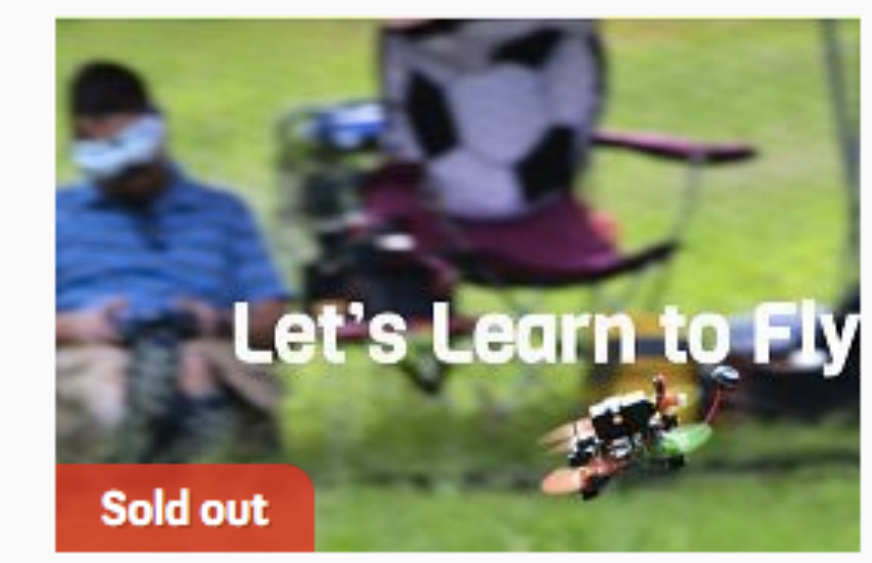
In this first 60 minute course, we will look into theory behind the science of happiness, we will discuss why it make sense to do something for our own happiness. And we will try some simple practices to grow it.

 [Michal Šrajer](#)


 **10. 5. 2016** [Course detail »](#)

Prague

Let's Learn to Fly



Interested in flying drones but too afraid to start? Then this is the course for you! Learn the basics and then choose what you like more - aerobatics, photography or drone racing.

 [Pavel Šrámek](#)

 [Jirka Šembera](#)

 **10. 5. 2016** [Course detail »](#)

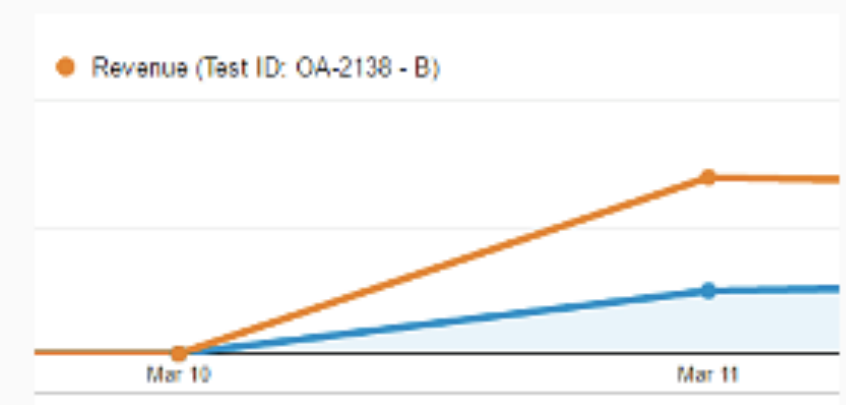
Prague

First aid for everyone



Avast city

Office Hours for Web Analytics Enthusiasts



Sold out Transactions
Available for term 20. 5. Avast

Prague

Be a magician! (Card tricks)



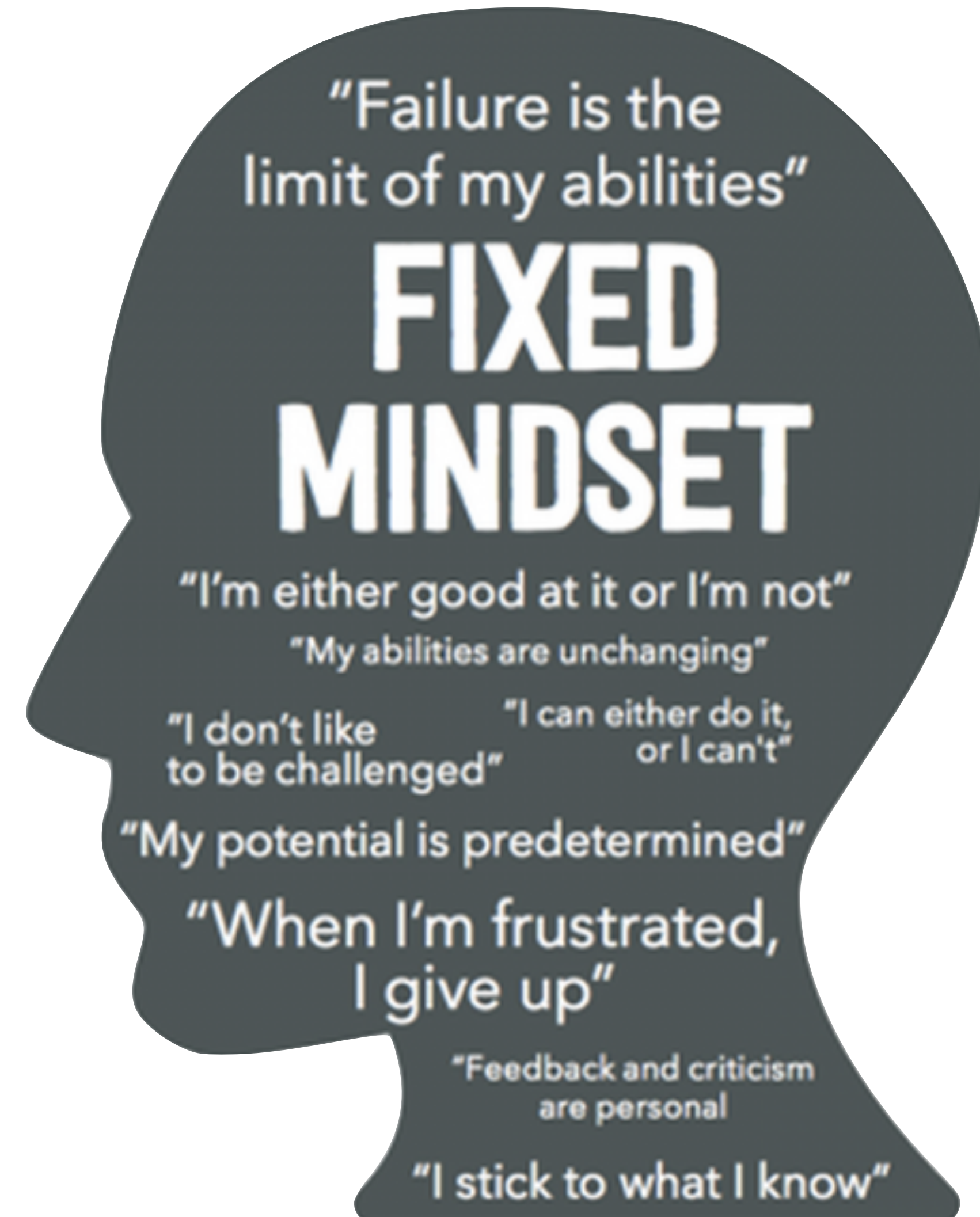
Project Aristotle



growth







neuroplasticity

(Eberhard Fuchs, Gabriele Flügge, 2014)

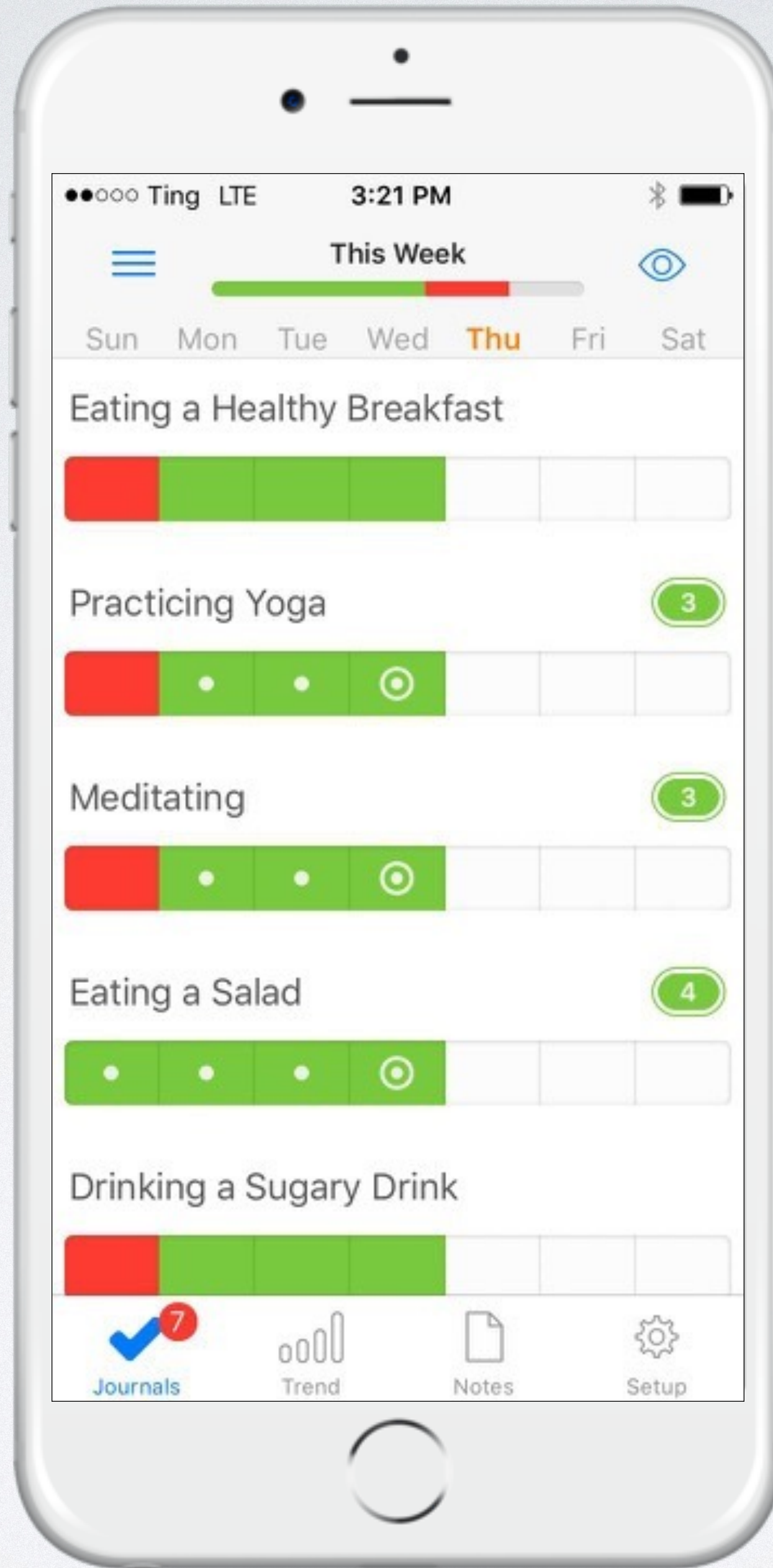


three good things

(Martin Seligman, Tracy Steen, 2005)



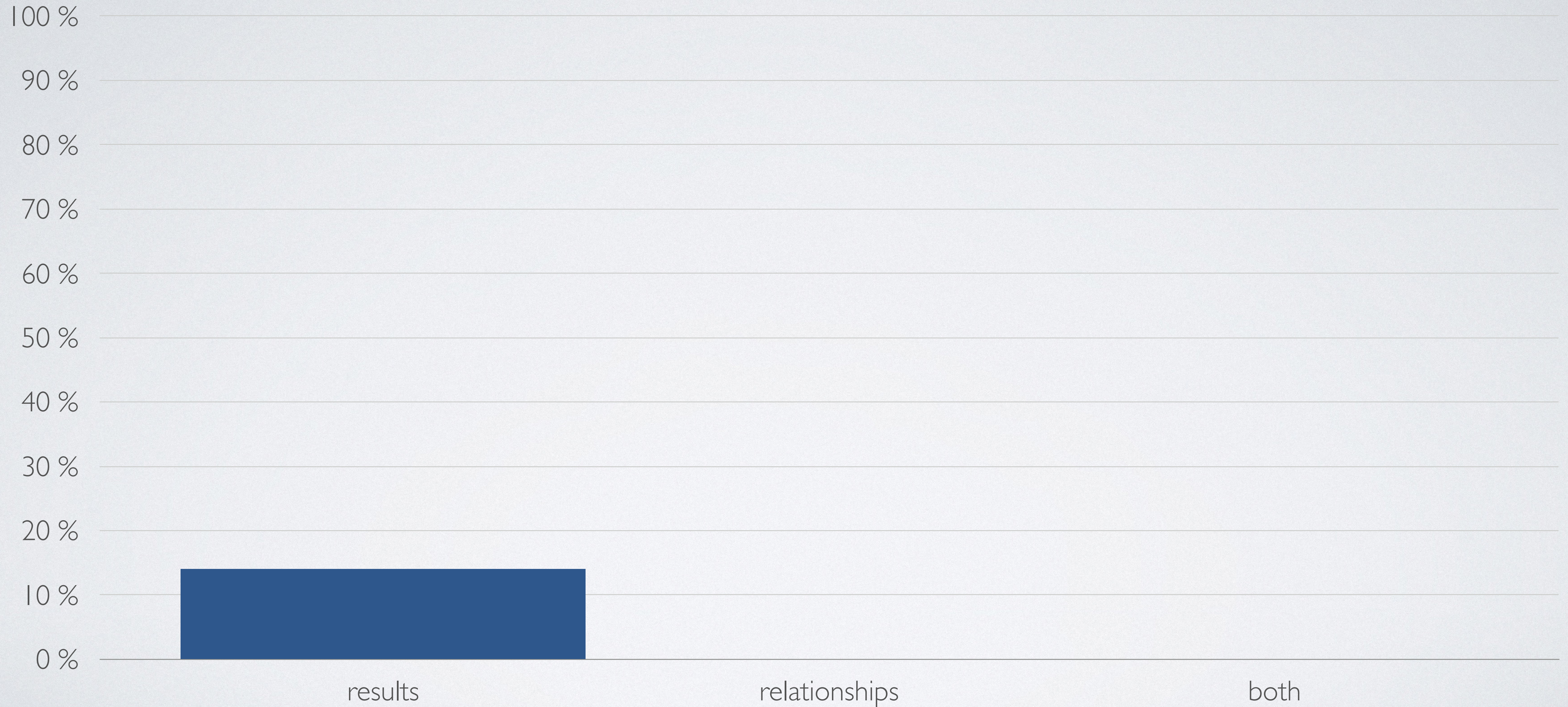
Way of Life app





managers

Great managers focus on:

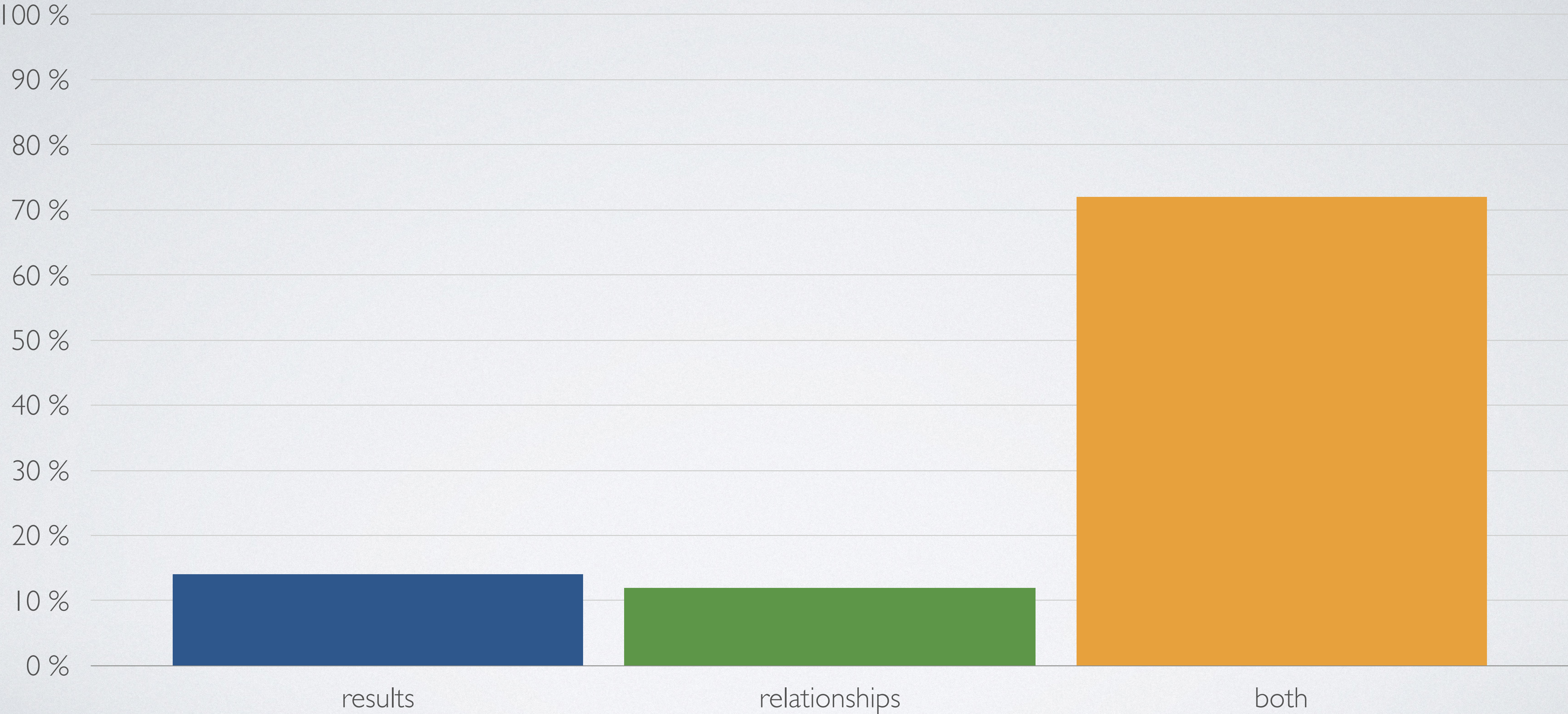


Great managers focus on:



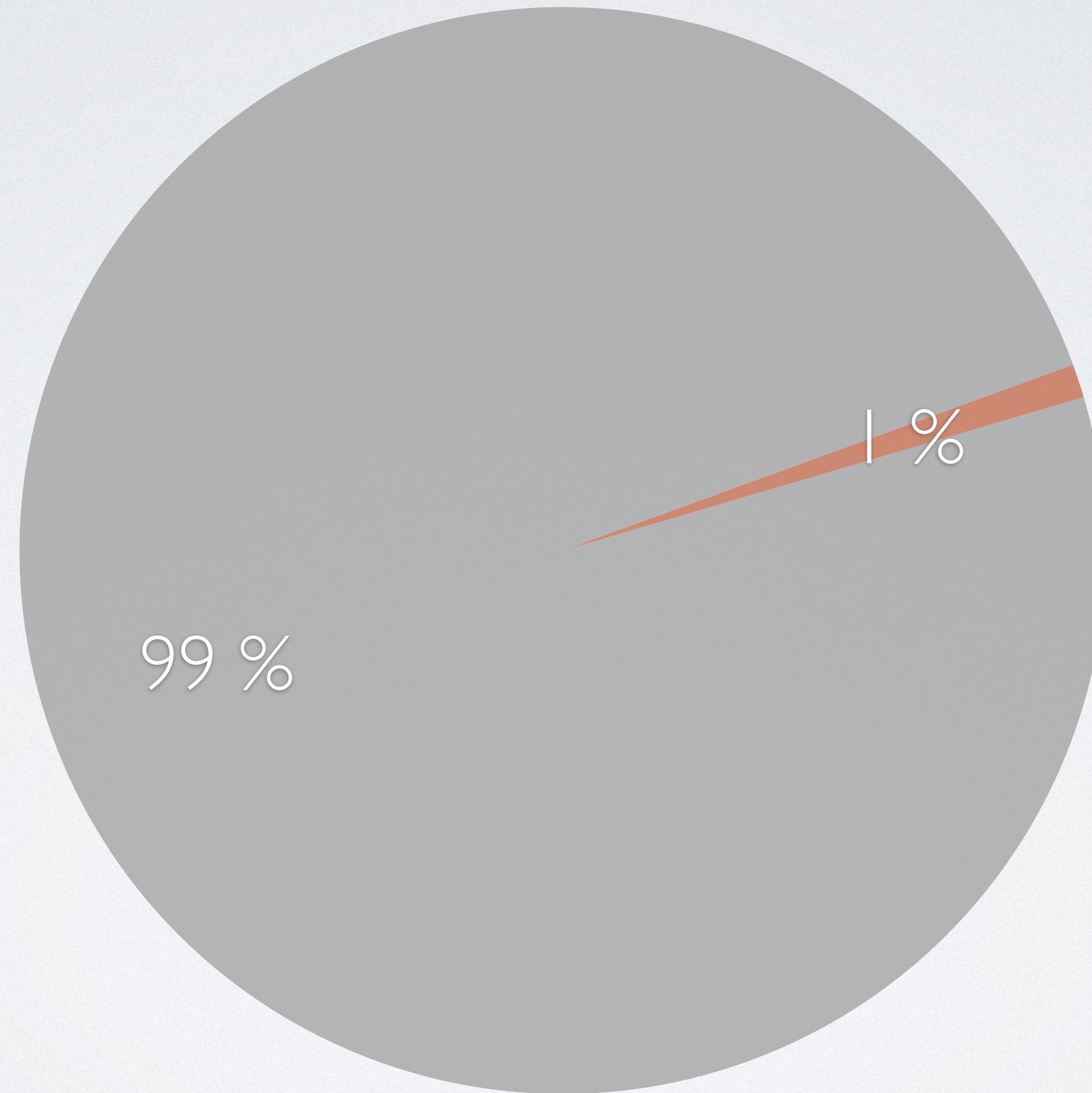
(John Zenger, 2009)

Great managers focus on:



(John Zenger, 2009)

Managers that can focus on both:



Google Manager Behaviors

1
Is a good coach

2
Empowers team and does not micromanage

3
Expresses interest/concern for team members' success and personal well-being

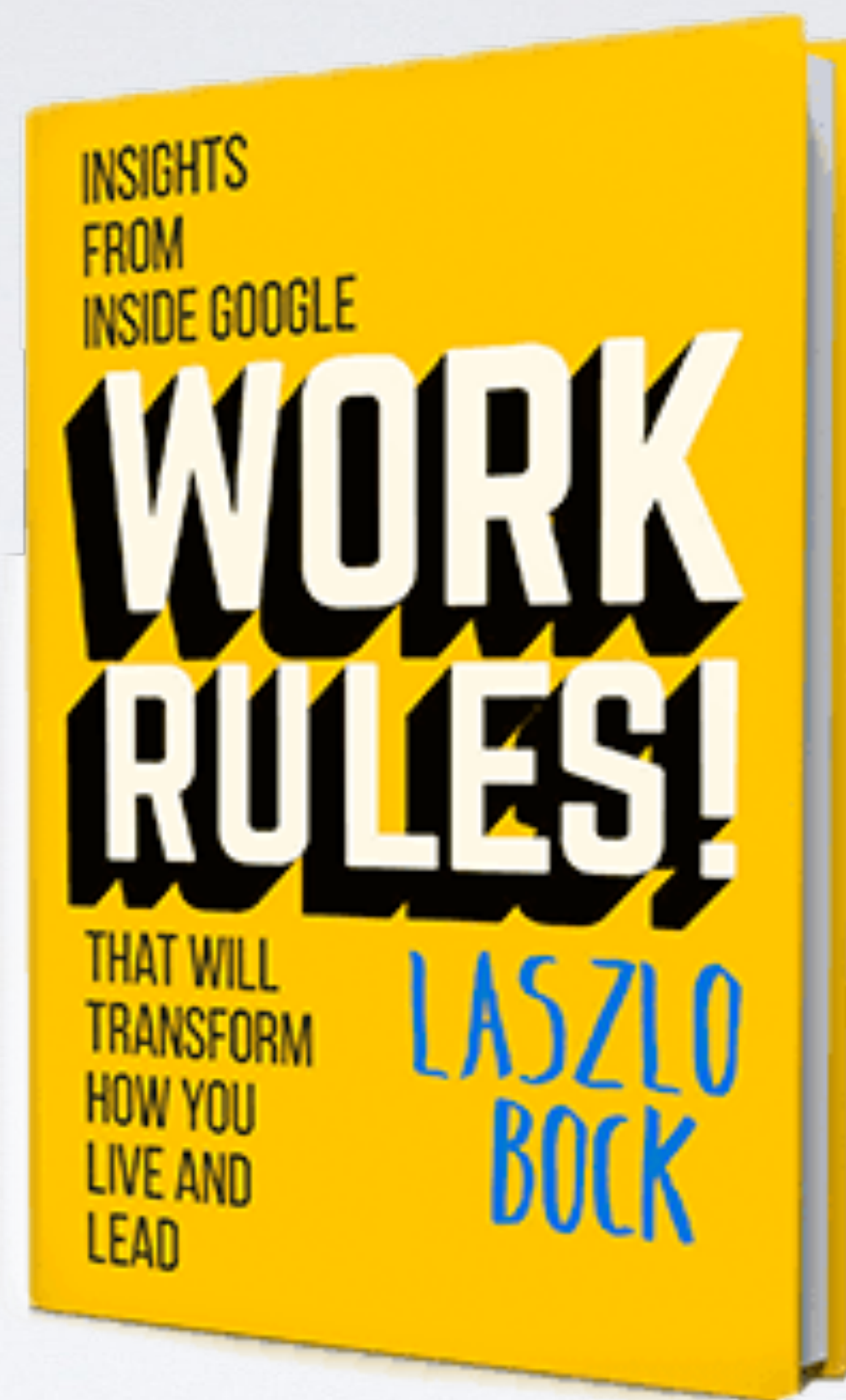
4
Is productive and results-oriented

5
Is a good communicator

6
Helps with career development

7
Has a clear vision/strategy for the team

8
Has important technical skills that help him/her advise the team



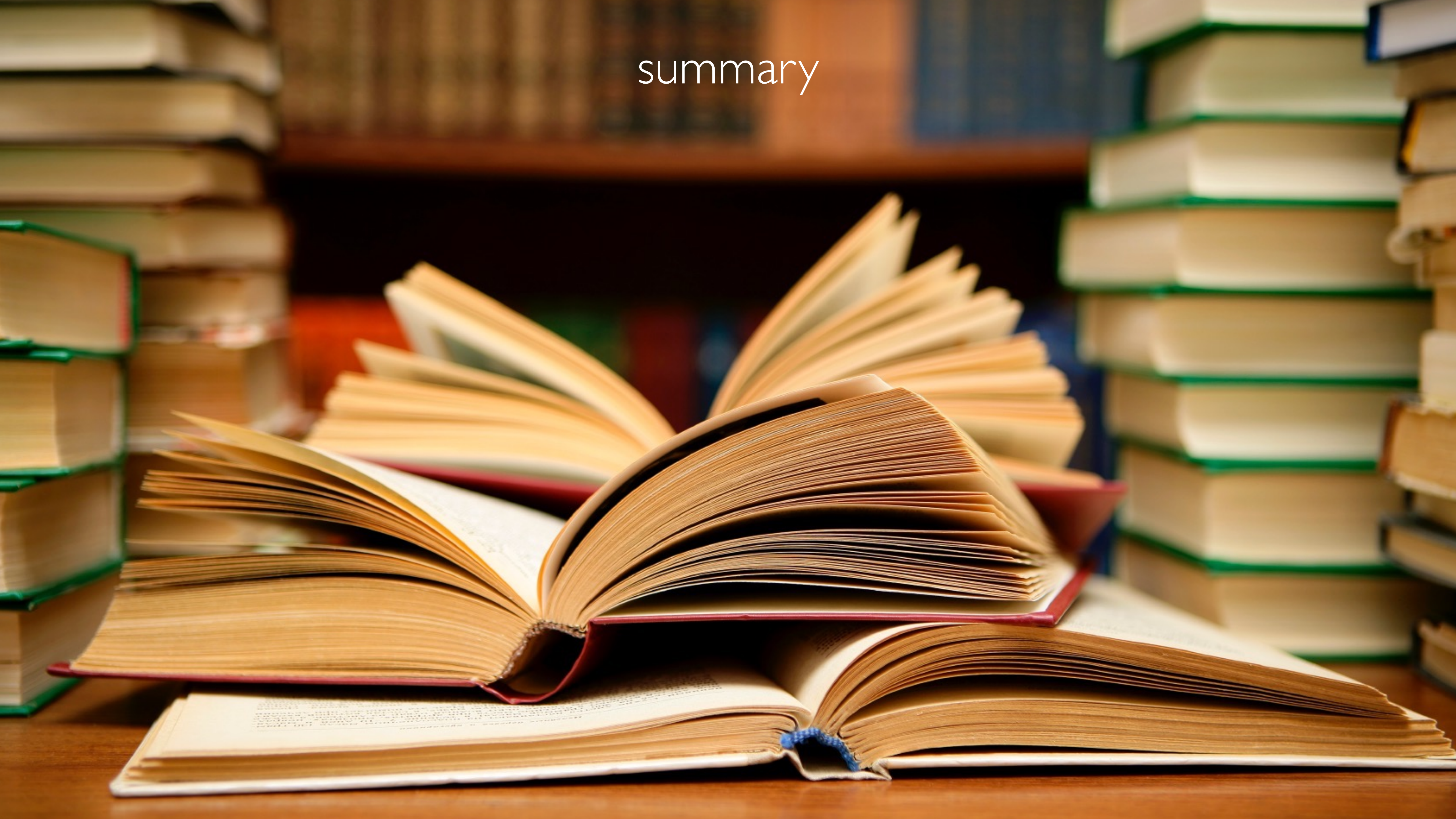
INSIGHTS
FROM
INSIDE GOOGLE

WORK RULES!

THAT WILL
TRANSFORM
HOW YOU
LIVE AND
LEAD

LASZLO
BOCK

summary



80,000 hours



results



relationships



growth





external motivators

start with yourself





mindset



random acts of kindness

level 5 good morning

connecting people

walking meetings

3 good things

job crafting

small tasks

flow

Start today!

Thank
you!



Michal Šrajer

michal@stestivpraci.cz

www.linkedin.com/in/michalsrajer

image credits

code - Pablo DB, tech2: <https://goo.gl/Qqn9je>
transparency - Aaron, Transparency: <https://goo.gl/CpGgWe>
money - Tax Credits, Money: <https://goo.gl/5VqdKl>
test tubes - Karen Chappell, Beginnings: <https://goo.gl/ZIJLr0>
recognition - Ippei & Janine Naoi, Clap on demand!: <https://goo.gl/z3IIP>
runner - Tristan Lebesch, Jumping with Kilian Jornet: <https://goo.gl/oCtvou>
why - Dave King, Question Mark: <https://goo.gl/XID2vr>
machine - Rez*, Machine: <https://goo.gl/lnSjnZ>
pile - Vishnu Nandy, Piled Up: <https://goo.gl/KwXKhh>
summit - Ulrik Hasemann, The summit!: <https://goo.gl/SUcW3Y>
friends - Náyade, Friends forever: <https://goo.gl/3MMXui>
experienced - Sophie Richards, happiness: <https://goo.gl/36tdjQ>
evauated - Aldo Pacheco, the chalkboard: <https://goo.gl/EgK3sY>
alone - Carlton Holls, Walking Tall in Windy City: <https://goo.gl/3crQYz>
three - Michelle McMahan, three.: <https://goo.gl/CTTBHr>
books - Abhi Sharma, Books HD: <https://goo.gl/eHxeb2>
robots - scott, walking robot attack: <https://goo.gl/YdG2MK>
happy - victoriacarlson, Explore: <https://goo.gl/lG8Whr>
clock - Luis Dalvan, Time?: <https://goo.gl/rWDGJh>
dive - One ocean..., Freediving with Dolphins <https://goo.gl/mXKx8i>
manager - The Manager <https://goo.gl/Ek9Z8Z>
soybean - United Soybean Board <https://goo.gl/c3UoVv>
fish - Susanne Nilsson, Tropical fish: <https://goo.gl/59poVz>
superman - JD Hancock, Infinite Superman: <https://goo.gl/VrrVtG>
brick wall - Eduard Anton, Structure: <https://goo.gl/diUiQz>
flow - Iñaki Bolumburu, Flowing light: <https://goo.gl/3esZaU>
students - World Bank..., Students raise their...: <https://goo.gl/3PZhbj>

ice-cream - Josie Liao, DSC04642: <https://goo.gl/BTgCky>
facepalm - Alex Proimos, Head in Hands: <https://goo.gl/RFIZBf>
unhappy - PROStuart Richards, Cheer Up Mr Goblin: <https://goo.gl/DGu3SI>
ladder - Mike Lewinski, Ladder to the Nowhere: <https://goo.gl/dpzae3>
stars - Greg Rakozy - unsplash.com/search/photos/brain
thanks - Morvanic Lee - unsplash.com/search/photos/thank-you
alarm clock - Sonja Langford - unsplash.com/search/photos/alarm-clock



<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>