

# ZAJIŠTĚNÍ ÚČINNÉ PREVENCE V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ PRÁCE U MLADÝCH ZAMĚŠTNANCŮ

V EU je zaměstnáno přibližně  
82 % mladých lidí ve věku  
20–34 let.

Mladí zaměstnanci čelí specifickým výzvám při adaptaci na pracovní prostředí, zejména v oblasti digitalizace. Je důležité zajistit, aby měli přístup k nástrojům a podmínkám, které jim umožní nejen efektivně vykonávat svou práci, ale také chránit jejich zdraví a duševní pohodu v digitálním pracovním prostředí.



## Význam přizpůsobení pracovního prostředí pro mladé zaměstnance

Mladí zaměstnanci, kteří právě dokončili školu, často přicházejí na pracovní trh s vysokými očekáváními ohledně využívání moderních technologií a digitálních nástrojů. Investice do školení zaměřeného na pokročilé digitální dovednosti pomůže mladým zaměstnancům nejen využívat dostupné technologie, ale i inovovat a přinášet nové nápady na zlepšení pracovních procesů.

## Stigmatizace a diskriminace mladých zaměstnanců

Stigmatizace mladých zaměstnanců může pramenit z obav starších zaměstnanců, že mladí lidé přinášejí nové dovednosti, například v oblasti digitálních technologií, a že by je mohli nahradit. Tyto obavy často vedou k nedůvěře nebo nevitání mladších kolegů v pracovním kolektivu.

**Vytvářejme pracovní prostředí, kde  
mezigenerační spolupráce boří bariéry  
a mladé talenty jsou vnímány jako  
příležitost, nikoliv hrozba.**

### 1. Přístupné pracovní prostředí

- ▶ Nabídněte moderní ergonomické vybavení, které reflektuje potřeby mladé generace.

### 2. Bezpečnostní školení

- ▶ Informujte mladé zaměstnance o kybernetické bezpečnosti a prevenci digitálních hrozeb, které mohou ovlivnit jejich práci.
- ▶ Poskytněte mladým zaměstnancům školení a návody zaměřené na efektivní využívání digitálních nástrojů.

### 3. Prevence digitálního přetížení a stresu

- ▶ Ujistěte se, že mladí zaměstnanci mají dostatek přestávek a přístup k programům pro vyvážení práce a odpočinku.
- ▶ Podporujte používání nástrojů pro správu času a prevenci vyhoření, jako jsou aplikace na řízení úkolů a monitorování pracovního tempa.

### 4. Podpora inkluze a komunikace

- ▶ Podporujte mladé zaměstnance v pravidelném sdílení svých zkušeností.
- ▶ Vytvořte týmy, kde budou mladí zaměstnanci pracovat po boku zkušenějších kolegů, a podpořte jejich rozvoj prostřednictvím mentorství nebo zapojení do inovativních projektů.

### 5. Pravidelná zpětná vazba a revize potřeb

- ▶ Nabízejte příležitosti k dalšímu vzdělávání, školením a rozvoji digitálních dovedností.