

## TYPOLOGIA KOBIEC - DODATEK

<b>Główne dane</b>	<b>Wielkość grupy: 22,3%</b> <b>Efektywność: 80,0%</b> <b>Liczba godzin snu: 7,2</b> <b>Liczba godzin pracy: 8,2</b>	<b>Wielkość grupy: 38,0%</b> <b>Efektywność: 62,9%</b> <b>Liczba godzin snu: 6,9</b> <b>Liczba godzin pracy: 8,6</b>	<b>Wielkość grupy: 39,7%</b> <b>Efektywność: 74,7%</b> <b>Liczba godzin snu: 7,0</b> <b>Liczba godzin pracy: 8,4</b>
<b>Emocje</b>	<p>Praca jest źródłem wielu pozytywnych emocji: radości, entuzjazmu, spełnienia. Zadania, które wykonuje przynoszą satysfakcję i dają poczucie spełnienia. Dzień pracy rozpoczyna ze spokojem i optymizmem. Niezmiernie rzadko w pracy czuje strach, niepokój, czy zniechęcenie. Dostaje najczęściej pozytywne komunikaty (np. pochwały) od swojego otoczenia: przełożonych i współpracowników. Po pracy dba o wycieszenie i odprężenie.</p>	<p>Dużo częściej doświadcza silnych nieprzyjemnych emocji (irytacji, frustracji, zniecierpliwienia) w pracy niż pozytywnych. Rzadko w pracy odczuwa radość i entuzjazm. Nowy dzień pracy rozpoczyna z lękiem i pesymistycznym nastawianiem. Czuje zniechęcenie do wykonywanych obowiązków. Ocenia, że jego praca odbija się negatywnie na jego relacjach z bliskimi.</p>	<p>Często doświadcza w pracy emocji przyjemnych (choć są mniej intensywnie niż u nazwa 1), choć jej udziałem są również irytacja, frustracja, ale rzadziej niż u (nazwa typu drugiego). Rzadko w pracy czuje strach i niepokój.</p>
<b>Cele</b>	<p>Uważa, że praca pozwala jej realizować osobiste cele i plany zawodowe. Ocenia, że rozwija się zawodowo, a praca pozwala realizować cele osobiste i plany zawodowe. Zna sens swoich działań. W pracy robi rzeczy istotne dla innych.</p>	<p>Myśli o zmianie pracy z powodu przeciążenia. Nie jest przekonana o tym, że robi rzeczy istotne dla innych. Często nie zna celu i sensu podejmowanych przez siebie zadań zawodowych.</p>	<p>Ma poczucie, że w pracy robi rzeczy istotne dla innych. Zna sens i cel podejmowanych zadań zawodowych. Częściej od (nazwa najlepszego) uważa, że w pracy traci dużo czasu i energii na rzeczy dla niej zupełnie nieistotne.</p>

Obszar	Kobieta Super Rakietka	Kobieta Nieustanna Sztafeta	Kobieta Prawie Żyła
<b>Umysł</b>	Dba o taką organizację dnia, która sprzyja efektywności, np. dzień planuje w taki sposób, aby mieć czas na nieprzerwaną pracę; wykonuje jedno zadanie w jednym czasie; ma czas na pracę koncepcyjną. Codziennie wyznacza sobie priorytety i się ich trzyma.	Jest rozkojarzona i rozproszona. Jej zadania są co chwilę przerywane przez maile, telefony, pytania od współpracowników. Organizacja dnia nie sprzyja efektywności, bo np. nie planuje w taki sposób, aby mieć czas na nieprzerwaną pracę, rzadziej ustala priorytety dziennie. Częściej od nich grup „nazwa” stara się być wielozadaniowa.	Potrafi pracować bez konieczności ciągłego sprawdzania poczty mailowej i odbierania telefonów. Jest jednozadaniowa. Nie ma czasu, aby w pracy myśleć koncepcyjnie. Codziennie ustala priorytety i raczej się ich trzyma.
<b>Aktywność fizyczna</b>	Najbardziej dba o tę sferę życia ze wszystkich grup – największy odsetek osób podejmuje regularną aktywność fizyczną, dba o ruch w czasie pracy.	Nie ćwiczy regularnie, dużo siedzi, mało chodzi, spaceruje.	Dba o mikroprzerwy – cogodzinne wstanie od biurka, pochodzenie przez chwilę. Nie ćwiczy regularnie 3 razy w tygodniu, ale nie ma długiej przerwy w aktywności fizycznej.
<b>Sen, odpoczywanie</b>	Śpi najwięcej ze wszystkich grup, na pracę zawodową przeznaczają trochę mniej godzin niż pozostałe grupy. Większą wagę przykładają do regularności planu dnia.	Pracuje najwięcej, a w czasie wolnym często jest myślami w pracy. Czuje się przytłoczona obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi.	Po pracy dba o to, aby oderwać się od bieżących problemów, wyciszyć, uspokoić. Nie przynosi pracy do domu. Stara się nie myśleć o pracy w czasie wolnym.
<b>Odżywianie</b>	Je śniadania. Najwięcej osób z tej grupy przestrzega zaleceń dietetyków co do dziennej porcji warzyw i owoców (tzn. min. 0,5 kg). Unika codziennego spożywania słodczy, picia słodkich napojów. Nie je dań typu fast food. „nazwa” powinna jednak więcej uwagi	Unika warzyw i owoców. Spadki energii niweluje kawą, słodczymi, energetykami. Popęnia najwięcej błędów żywieniowych ze wszystkich grup.	Zbyt mało je warzyw i owoców, ale dba o to, aby stawiać na produkty pełnoziarniste. Stara się ograniczać picie kawy, czarnej herbaty, choć zbyt mało uwagi poświęca odpowiedniemu poziomowi nawodnienia.

Obszar	Kobieta Super Rakieta	Kobieta Nieustanna Sztafeta	Kobieta Prawie Żyła
	przykładać do odpowiedniego poziomu nawodnienia.		
<b>Jak wspierać poszczególne typy? Jakie działania proponować?</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postawić na rozwiązania wspierające dbanie o siebie, np. poprzez akcje promujące zdrowy tryb życia, szkolenia podejmujące tematykę roli snu, aktywności fizycznej, organizacji pracy sprzyjającej efektywności czy też indywidualne spotkania ze specjalistami, np. z dietetykiem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postawić na szkolenia pokazujące efektywną organizację pracy, radzenie sobie z emocjami, promocję aktywności fizycznej.</li> </ul>