

POLOŽKA	ČAS ZA MĚSÍC (počet hodin)	Ø za MĚSÍC	ČÁSTKA ZA MĚSÍC (na celé Kč)	Ø za MĚSÍC	LEPŠÍ ALTERNATIVA?*
Čistá mzda (bez bonusů, stravenek atd.)					
Bonusy v penězích "na ruku/účet"					
Příspěvek na Penzijní připojištění od zaměstnavatele					
Stravenky/Firemní kantýna/Plná lednička/Kávovar					
Další bonusy (slevy do fitka/bazénu, vstup do divadla atd.)					
Doprava do práce					
Oblečení do práce					
Stravování spojené s prací					
Dekomprese					
Úniková zábava					
Dovolená/rekreační pobyty/Chata/Chalupa					
Nemoci spojené s prací					
Náklady související s prací					
Čas v práci navíc					
<b>SOUČET</b>					
<b>SKUTEČNÁ HODINOVÁ MZDA</b> (Ø částka za MĚSÍC / Ø počet hodin za MĚSÍC)	<b>/ za 1 hodinu práce</b>				

\*Poznamenejte si (ANO/NE), jestli pro zlepšení v této kategorii existuje nějaká LEPŠÍ ALTERNATIVA, pro kterou jste ochotni něco udělat.

<p><b>Čistá mzda (bez bonusů, stravenek atd.)</b></p>	<p>Spočítejte si svoji čistou mzdu třeba pomocí kalkulačky např. na <a href="http://www.vypocet.cz/cista-mzda">www.vypocet.cz/cista-mzda</a> (sem započítejte už všechny běžné úlevy od státu jako je počet dětí, invalidita atd. Dále odečtete částku, kterou si zaměstnavatel bere např. jako spoluúčast na stravenkách a dalších bonusech. <b>ČAS: počet hodin v práci podle smlouvy</b> <b>ČÁSTKA: čistá mzda podle výše uvedené kalkulačky – spoluúčast na stravenkách, bonusech (např. sportovní karta atd.).</b></p>
<p><b>Bonusy v penězích “na ruku/účet“</b></p>	<p>Třeba za aktivitu, dobře splněný úkol, za přivedení nového zaměstnance, 13. plat atd. Zkrátka vše, co dostanete od zaměstnavatele na ruku nebo na účet nad rámec běžné mzdy. Započítejte si jen jisté bonusy, ne ty, o kterých pouze předpokládáte (doufáte), že je dostanete. <b>ČAS: 0 hodin (získáme v rámci pracovní doby)</b> <b>ČÁSTKA: Tolik, kolik dostaneme navíc nad běžnou mzdu</b></p>
<p><b>Příspěvek na Penzijní připojištění od zaměstnavatele</b></p>	<p>V kostce můžeme po dvou letech každé “Penzijko“ vypovědět a vybrat své úspory a příspěvky od zaměstnavatele + zhodnocení (mínus 15 % daň z příspěvků od zaměstnavatele a zhodnocení). Pokud nám není víc jak 60 let a nespoříme alespoň 5 let, přijdeme o státní podporu. Proto si to do dalšího příjmu nepočítejte. Hlavně, pokud je vám kolem 30 až 40 lety, poplatky spojené s “Penzijkem“ vám státní bonus úplně smáznou. <b>ČAS: 0 hodin (získáme v rámci pracovní doby)</b> <b>ČÁSTKA: Tolik, kolik nám zaměstnavatel dá</b></p>
<p><b>Stravenky/Firemní kantýna/Plná lednička/Kávovar</b></p>	<p>Všechny bonusy spojené se stravováním (jak peněžní, tak i v naturáliích). Pokud to není přímo v penězích, musíte cenu vyčíslit sami, zpravidla o trošku nižší než normálně. Nezapomeňte, že u stravenek musíte odečíst případnou spoluúčast (pokud za stovkovou stravenku platíme třeba 30 Kč, nedostaneme od zaměstnavatele 100 Kč, ale jen 70 Kč. Těch 30 Kč za každou stravenku máme už odečtenou od čisté mzdy v kategorii výše. <i>Příklad: ve firmě je k dispozici lednička s mléčnými výrobky, dále pečivo a kávovar. Zaměstnanci mají k dispozici neomezenou konzumaci. Každý den nemusíte utrácet za svačinu a kávu, což si musíte nějak rozumě ocenit. Je to pro každého velice individuální a je potřeba brát v úvahu několik faktorů: -&gt; Jedl bych konkrétně tyto produkty, kdybych je neměl k dispozici zdarma?</i> <b>ČAS: 0 hodin (získáme v rámci pracovní doby – stravenka, příprava kávy atd.)</b> <b>ČÁSTKA: Tolik, kolik je skutečná hodnota stravenek a na kolik vyhodnotíme bonusy v naturáliích</b></p>
<p><b>Další bonusy</b></p>	<p>Může tu být i o týden delší dovolená nad běžný rámec, tzv. sick days, sportovní karty, příspěvek na vitamíny, levnější firemní ubytování (třeba na firemní chalupě na horách), kurzy, knihy, příspěvek na výuku cizích jazyků, firemní výrobky se slevou atd. Opět to je u každého velice individuální a záleží také na správném vyhodnocení daného bonusu. -&gt; Pokud jdeme 2x měsíčně do bazénu, těžko se nám vyplatí spoluúčast 500 Kč na nějaké firemní sportovní kartě. Výhodnější je si ty dva vstupy sám zaplatit. -&gt; Naopak 3 sick days ročně můžeme využít buď k tomu, k čemu jsou určeny nebo třeba jako prodloužený víkend. <b>ČAS: 0 hodin (získáme v rámci pracovní doby)</b> <b>ČÁSTKA: Tolik, kolik je skutečná hodnota stravenek a na kolik vyhodnotíme bonusy v naturáliích nebo příspěvcích. Pokud na sportovní kartu přispějeme 500 Kč a jdeme jen 2x do bazénu, který stojí 100 Kč za vstup, jsme vlastně o 300 Kč v mínusu.</b></p>
<p><b>Doprava do práce</b></p>	<p>Tzv. “dveře/dveře“ čas. Jedná se o dobu, kterou strávíme na cestě do/z práce od našich domovních dveří k “píchače“ (tedy do času, který se nám počítá do pracovní doby). Zpravidla bychom si měli k tomuto času přičíst ještě: a) 5 minut denně, který zabírá obouvání, přípravu věcí před odchodem a po příchodu (kabelka, dokumenty do práce, oblékání atd.). b) Pauzy, které nám logicky prodlužuje i čas strávený v práci a nepočítají se nám do pracovní doby (např. kouřové pauzy, toaleta, prodloužení obědové pauzy nad běžných 30 min atd.).</p>

	<p><b>ČAS:</b> Dle instrukcí výše (nezapomeňte na pauzy nad rámec té obědové nebo pracovní doby).</p> <p><b>ČÁSTKA:</b> Všechny náklady spojené s prací – MHD, alternativní dojíždění (kolo, koloběžka, brusle atd.), pořízení vozu, palivo, parkování, dálniční známka, povinné ručení, havarijní pojištění atd.</p> <p>Pokud používáme auto i pro soukromé účely, měli bychom udělat nějakou poměrnou částku související s naší prací.</p>
<b>Oblečení do práce</b>	<p>Všechno, co si musíme kvůli práci pořídit (bezpečnostní boty, společenské oblečení atd.). Pokud to využíváme i mimo práci, vypočítáme si nějakou poměrnou částku.</p> <p>Např. pokud využiju sako a kalhoty 4x ročně na ples a stálo mě to 20 000 Kč a plánuji to mít třeba na 3 roky, finální částka spojená s prací bude třeba jen 80 % (tedy 16 000, 5 333 Kč ročně a 444 Kč měsíčně).</p> <p><b>ČAS:</b> 0 hodin (každý si nákup spojí s nějakým dalším nákupem, takže si to nemusíme zbytečně komplikovat).</p> <p><b>ČÁSTKA:</b> U každého velice individuální.</p>
<b>Stravování spojené s prací</b>	<p>Veškeré jídlo a pití, které nějak souvisí s prací a normálně bychom si ho nekupovali. Mohou to být polední menu v restauracích, ranní káva a koblíha při cestě do práce atd.</p> <p>Dále jídlo, které si dáme po příchodu z práce, když jsme unavení a nechce se nám vařit.</p> <p>Objednáme si např. pizzu. Všechny tyto občasně náklady bychom měli uvést, protože v opačném případě bychom si uvařili třeba plnohodnotné a levnější jídlo.</p> <p><b>ČAS:</b> 0 hodin (řekněme, že nám čas s vařením zabere stejně času jako cesta na jídlo, stání ve frontě, příprava vlastní kávy atd.).</p> <p><b>ČÁSTKA:</b> U každého velice individuální a záleží na našich dovednostech a výpočtu.</p> <p>Např. já mám vypočítáno, že průměrná porce plnohodnotného jídla vyjde se vším všudy na 25 Kč. Pokud si tedy 3x měsíčně po práci koupím pizzu za 150 Kč a mám ji na dvě porce, započítám si 300 Kč do stravování spojeného s prací.</p>
<b>Dekomprese</b>	<p>Jedná se o čas, který potřebujeme k přepnutí z pracovního režimu do toho domácího. Jedná se takovou tu chvíli klidu po práci.</p> <p>Málo kdo má to štěstí, že přijde domů z práce a je plný radosti a chuti začít cvičit, pracovat na svých projektech, trávit čas s rodinou nebo dalším rozvoji.</p> <p>Většina lidí je spíš unavená a chce si na chvíli sednout na gauč před obrazovku počítače nebo TV, stěžovat si rodině a kamarádům na práci, bezmyšlenkovitě surfování na internetu atd.</p> <p><b>ČAS:</b> Každý potřebuje různý objem času na to, aby se člověk vzpamatoval, vypovídal a dostal do nálady dělat zase něco dalšího, produktivního.</p> <p><b>ČÁSTKA:</b> 0 Kč (s náklady si nebudeme komplikovat výpočty a uvedeme si je v následujícím kroku).</p>
<b>Úniková zábava</b>	<p>Představit si pod tím můžeme jakoukoliv činnost, kterou děláme, abychom unikli z každodenního pracovního shonu. I o víkendu. Pointa je, že v případě spokojeného života bychom nemuseli hledat žádnou únikovou zábavu, kde bychom se potřebovali odreagovat a vypnout.</p> <p>-&gt; čas strávený na mobilu a sociálních sítích, placené aplikace, počítačové hry, sledování seriálů a filmů, hospody, restaurace, impulzivní nakupování atd.</p> <p><b>ČAS:</b> Pro každého individuální a k výpočtu je potřeba velká sebereflexe a upřímnost.</p> <p><b>ČÁSTKA:</b> Není důležité mít přesnou částku, ale odhad, abychom viděli, o kolik peněz (a času) zbytečně díky naší práci přicházíme.</p>
<b>Dovolená/rekreační pobyty/Chata/Chalupa</b>	<p>V podstatě si musíme umět odpovědět, jestli bychom trávili dovolené stejně, kdybychom nemuseli dělat práci, jakou děláme. Potřebovali bychom se na 10 dní vyvalit na all-inclusive někde v rezortu nebo bychom si víc užili třeba dovolenou spojenou s výlety podél pobřeží...</p> <p><b>ČAS:</b> 0 hodin (hledání a výběr dovolené nějaký čas zabere, ale pro tyto výpočty to je nepodstatné).</p> <p><b>ČÁSTKA:</b> Spočítejte si vaše náklady za všechny tyto pobyty, vydělte 12. Udělejte poměrnou částku s potencionálními náklady na dovolenou v případě, že byste nebyli z práce unavení a vyšťavení.</p> <p>Např. v mém případě dám raději přednost měsíčnímu pobytu v Himalájích než deset dní v rezortu u moře.</p>

	<p>Himaláje vychází cenově i zážitkově mnohem lépe, ale asi bych takovou dovolenou nezvolil, kdybych měsíčně trávil víc jak 160 hodin v práci. Jednak bych asi nedostal takhle dlouhou dovolenou a hlavně bych toužil po fyzickém odpočinku, než víc jak tři týdny trýznit tělo ve velkých výškách mrazem a hladem.</p>
Nemoci spojené s prací	<p>Psychická a fyzická únava, stres, nedostatek spánku, extrémně klimatizované prostředí během cesty do/z práce, riziko nákazy od ostatních lidí a s tím vším spojená oslabená imunita. Tělo je poté více náchylné k nemocem. Ty buď přecházíme, nebo léčíme. Z dlouhodobého hlediska není pro naše zdraví dobré první ani to druhé. S tím vším souvisí návštěvy lékaře, náklady na léčbu (léky, rehabilitace, wellness a hlavně čas a peníze ztracené kvůli nemoci). Nemusí se jednat přímo o nemoci, ale i o počátek problémů (bolavá záda, křečové žíly, migrény, zažívací potíže, nadváha nebo obezita atd.) a ty musíme samozřejmě také řešit. Většinou ve volném čase. <b>ČAS:</b> Pro každého individuální a k výpočtu je potřeba velká sebereflexe a upřímnost. <b>ČÁSTKA:</b> Individuální u každého z nás.</p> <p>Např. při pobytu na nemocenské přicházíte zhruba o 40 % svého mzdy a stravenku. Spočítejte si, jak dlouho musíte na těchto 40 % pracovat. Nemusíte mít přesnou částku na korunu, ale nějakou orientační. Pokud ročně stonáte dva týdny, přicházíme zhruba o 10 pracovních dní plnohodnotného platu a 10 stravenek. S tím už se kalkulovat dá.</p>
Náklady související s prací	<p>Sem spadá všechno, co bychom si jinak udělali sami (pokud by to bylo v našich silách), kdybychom nemuseli chodit do práce. Jedná se o řemeslníky, hlídání dětí, úklid, správné nastavení pojistek, větší přemýšlení o investicích, správa osobních a rodinných financí atd. Zkrátka spousta věcí, na které si myslíme, že nemáme čas. Dále sem patří různá školení, vzdělávání (odborná literatura, videa, přednášky atd.), hledání nové práce (tvorba CV, průzkum trhu, pohovory atd.). <b>ČAS:</b> Pro každého individuální a k výpočtu je potřeba velká sebereflexe a upřímnost. <b>ČÁSTKA:</b> Individuální u každého z nás.</p>
Čas v práci navíc	<p>Neproplacené přesčasy (doděláním úkolů dokud není hotovo, začátek komunikace s klientem na konci pracovní doby, důležitá tabulka pro šéfa v neděli večer, kontrola a odpovídání na pracovní emaily mimo pracovní dobu, dále příprava do práce a přemýšlení nad pracovními úkoly atd.). <b>ČAS:</b> Pro každého individuální a k výpočtu je potřeba velká sebereflexe a upřímnost. <b>ČÁSTKA:</b> Individuální u každého z nás.</p>