

Úspešná podnikateľka

1/2021.



V časopise nájdete:

- ✓ Ako byť šťastná: zaujímajte sa o iných a tešte sa s nimi
- ✓ Time manažment – osobná efektívnosť v karanténe
- ✓ Agilita ako nástroj k spokojnosti a úspešnosti v riadení
- ✓ Viete, aký typ osobnosti ste Vy? Ako byť efektívnejšia a ako odomknúť svoj potenciál?
- ✓ Život bez odpadu – ako môžeme žiť bez zbytočného plytvania a bez smetí

Elektronický magazín Úspešná podnikateľka vydáva Združenie podnikateliek a manažérok, IČO: 36069795, tel.: 0948/226 993, mail: zdruzenie@zpam.sk, www.uspesnezeny.sk, ISSN 1337-9739, EV3340/09. V prípade záujmu o zasielanie časopisu, nás kontaktujte mailom.

Milé dámy,

Začiatkom roka sme všetci dúfali, verili a mysleli sme si, že sme sa pandémie corony zbavili. Verili sme, že sa nám podarí zrealizovať všetko to, čo máme alebo sme mali naplánované. Tešili sme sa na osobné stretnutia, návštevy, cestovanie, na všetko, čoho sme sa museli dočasne počas minulého roka vzdať. Prvý štvrťrok máme za sebou a stále nevieme odhadnúť, kedy sa situácia zlepši a vráti do normálnych koľají.

Súčasná situácia je pre nás výzva, ktorá nás núti sa zamyslieť sa nad tým, ako pokračovať, prípadne akým smerom sa uberať tak, aby sme boli šťastné, spokojné a tým pádom aj úspešné.

Veríme, že aj my, našim časopisom Úspešná podnikateľka prispejeme k Vašej pohode. V našom časopise Vám ponúkame prehľad zaujímavých informácií, inšpirácií a tém k vlastnému seba rozvoju.

Mnohé z nás sa pýtajú, či je možné v súčasnej dobe byť šťastná? Bez vzájomnej empatie a záujmu o pocity ľudí v okolí nie je možné nájsť skutočné šťastie hovorí trénerka Mindfulness MBSR Ing. Mária Boňanská.

Niekoľko rád, **ako si usporiadať čas aj počas karantény na home office** a pritom stále ostať optimisticky naladená nám prezradí expertka Ing. Gabriela Mitrová.

Čo je to agilita a ako nám pomôže k spokojnosti a úspešnosti v riadení nám poradí konzultantka pre transformáciu organizácií, Diana Rusnáková.

Ľudia dosahujú výnimočné výsledky vtedy, keď robia a rozvíjajú to, čo ich baví a na čo majú prirodzený talent. **Viete, aký typ osobnosti ste Vy? Ako byť efektívnejšia a ako odomknúť svoj potenciál?** Tieto informácie zistíme pomocou rád od inšpiratívnej trénerky, koučky Ing. Jaroslavy Vaculčíakovej.

Život bez odpadu – ako môžeme žiť bez zbytočného plytvania a bez smetí nám vysvetlí experta Petra Slezáková, ktorá sa venuje problematike Zero waste.

Prajeme príjemné čítanie!



Ing. Ivana Kondášová
Riaditeľka
Združenia podnikateliek a manažérok
www.uspesnezeny.sk

„Empatia je dôležitým prvkom každého vzťahu. Bez vzájomnej empatie a záujmu o pocity ľudí v okolí nie je možné nájsť skutočné šťastie“.

Hovorí trénerka Mindfulness MBSR Mária Boťanská.



Ako byť šťastná: zaujímajte sa o iných a tešte sa s nimi

Ako byť šťastný? Zaujímajte sa o iných, tešte sa s nimi z ich úspechov.

Žijeme v hektickej dobe, ktorú si ale vo veľkej miere robíme aj sami. Ženieme sa stále za lepším životom, šťastím, láskou, peniazmi. Ale zabúdame na ľudí okolo seba. Máme radosť, keď nás niekto pochváli, ale ako často pochválime niekoho my? Stúpa nám ego, ak sa môžeme pochváliť úspechom, ale ako často sa radujeme pri úspechu iného? Poteší nás ak nám niekto pomôže v nepríjemnej situácii, ale ako často pomôžeme niekomu my? A pritom úprimný záujem o ľudí v našom okolí a nadšenie, keď sa blízkym, priateľom v našom okolí darí, vplýva zázračne na naše sociálne väzby a rovnako to priaznivo pôsobí aj na ľudskú dušu.

Prečo je dôležité zaujímať sa o iných?

Vzájomné uznanie je dôležitým prvkom našich vzťahov a sociálnych väzieb.



Psychológovia nedávno zistili, že to, ako reagujeme na ľudí, keď s nami zdieľajú dobré správy, je veľmi dôležité pre naše vzťahy. Ak s nami partner alebo priateľ úprimne zdieľa naše dobré správy, pomáha nám to cítiť sa vyrovnanejšie, spokojnejšie. Cítíme sa byť pochopení a uznaní. A ak sme pokojní, zrkadlíme spokojnosť späť k nášmu priateľovi alebo partnerovi. V takejto atmosfére nie je priestor pre konflikty.

Rovnako keď reagujeme my na pozitívne správy svojho partnera, priateľa alebo aj kolegu so záujmom a nadšením, kladieme mu otázky, spoločne sa tešíme, pomáhame mu precítiť tento zážitok znova. Budujeme tak dôveru a celkovú spokojnosť so vzťahom, či už ide o partnerský alebo pracovný.

Štúdie tiež poukazujú na to, že dvojice, ktoré cítili, že ich partneri zdieľali radosť s nimi, zaznamenali menej rozchodov. **Empatia je dôležitým prvkom každého vzťahu.**

Bez vzájomnej empatie a záujmu o pocity ľudí v okolí nie je možné nájsť skutočné šťastie. Šťastie a radosť sa skrývajú v našom vnútri.

2 kroky ako úprimne prejsť záujem:

Krok 1: Zamyslite sa

Keď vám váš partner alebo blízky priateľ povie niečo príjemné, čo sa mu stalo, ako zvyčajne odpovedáte? (Spýtajte sa ho na to, ak neviete).

- Poviete niečo ako „To je super“ a začnete inú tému?
- Poukážete na možné problémy alebo nedostatky?
- Pokračujete v tom, čo robíte alebo zmeníte tému?
- Poviete niečo ako, „to je super“ a potom sa spýtate na všetko o tej udalosti alebo veci – napríklad „ako si to dokázal?“ alebo „čo sa bude diať ďalej?“

Odpoveď číslo 4 sa považuje za aktívno-konstruktívnu a má najpozitívnejší vplyv na naše vzťahy. Je to aktívne, pretože sa pýtame na udalosť a konštruktívne, pretože sa zameriavame na to, čo sa darilo.





Krok 2: Rozvíjajte vaše otázky

Po tom, ako budete reagovať aktívne a konštruktívne, buďte skutočne nadšený/á a prejavte záujem ďalšími otázkami a možno pocítite, že to aj vás začína zaujímať:

- „Super! Čo viedlo k tomuto úspechu?“
- „Fantastické! Povedz mi o tom viac. Kto bol v tom zapojený? Kedy sa to stalo? Čo na to povedali?“
- „To je perfektné, som taká/ý rad/a za teba. Povedz mi o tom, od začiatku. Čo si urobil, že sa to vyvinulo tak dobre?“

A ak sa Vám často zdá, že je to jednostranné, vydržte. Ak prejavíte opakovaný úprimný záujem Vy, postupne sa to otočí aj naopak. Zrkadlo vo vzťahoch funguje.

Autorka článku:
Ing. Mária Božanská
Trénerka Mindfulness MBSR
<https://akomyslietpozitivne.sk/>
Zdroj: www.actionforhappiness.org

TIME MANAGEMENT – osobná efektívnosť v karanténe



Každý deň chodiť do práce a starať sa o rodinu je niekedy ťažké a únavné. Počas karantény, keď sú deti doma a my sa potrebujeme o nich postarať a zároveň zvládnuť prácu na home office, je to ešte ťažšie a náročnejšie na našu psychiku a výkonnosť. Prezradíme Vám niekoľko rád, ako to všetko zvládnuť na home office a pritom stále ostať optimisticky naladená.

1) Pracovné miesto

Vymedzte si doma priestor pre prácu a zorganizujte si ho, ako keby ste boli v práci. Ideálne je zavrieť sa do miestnosti, kde budete len sama. Toto Vám umožní prepnúť váš mozog do pracovného módu a zároveň stanoví mantinely medzi prácou a rodinou. Akonáhle skončíte svoju prácu, opustite toto miesto.

2) Stanovte si svoje denné priority

Ak sa snažíte urobiť niekoľko úloh naraz a čo najskôr, nedosiahnete úspech ani v jednej z nich. Koncentrujte sa vždy len na jednu úlohu. Napíšte si zoznam všetkých úloh, rozdeľte ich podľa dôležitosti. Tie, ktoré sú najdôležitejšie urobte hneď, ostatné odložte na druhý termín alebo ich delegujte. Ak pracujete celý deň na jednom projekte môžete si vybrať **techniku pomodoro** t.j. 25 minút práca, 5 minút prestávka a po štyroch cykloch si dopriať 15-20 minút prestávku.

3) Kontrolujte si svoj čas pri počítači, s mobilným telefónom, s tabletom.

Sociálne siete, maily od priateľov pohlcujú nielen veľa času, ale rušia aj našu pozornosť. Vypnite si messenger, upozornenia na mobile. Stanovte si čas na sociálne siete a internet – môžete si nastaviť budík, ktorý Vám pripomenie, kedy je čas vrátiť sa k práci. Zároveň si stanovte presný čas na kontrolu emailov – využívajte programy

time managementu, ktoré nájdete na internete online. Nezabudnite si robiť „detox“ – vydržte jeden deň bez notebooku, tabletu, či telefónu.

- 4) **Denné rituály** – nezabúdajte aj na svoje rituály, ktoré ste mali napr. dať si ráno pred prácou kávu alebo čaj. Po práci zmeňte činnosť a začnite robiť niečo, čo Vás baví napr. pustiť si hudbu, ísť na prechádzku, uvariť večeru. Môžete robiť čokoľvek, aby ste si vyčistili hlavu a dali svojmu mozgu najavo, že práca skončila.



- 5) **Nezabudnite si dať prestávku na oddych** - čítať noviny na internete nie je najsprávnejší výber. Nájdite si čas na krátku rozčvičku, prechádzku vonku alebo urobte jednoduché domáce práce. Desať minútová prestávka s rozčvičkou vás dobije endorfínmi, ktoré vás budú udržiavať v dobrej nálade a nabijú vás energiou.
- 6) **Odmena každý deň** - na záver každého dňa skontrolujte si svoje check-list, nezabudnite zrekapitulovať svoj deň a odmeniť sa za svoje úspechy. Tou odmenou môže byť aj drobnosť napríklad čajový rituál pri sviečke, meditácia, prečítajte si zaujímavú knihu alebo si urobte voňavý kúpeľ.
- 7) **Porozprávajte sa s priateľkami a kolegynami** – vydeľte si čas aj na komunikáciu so svojimi priateľkami, kolegami a kolegynami – podelte sa so svojimi novinkami, emóciami a zážitkami z každého dňa. Uvoľní to tlak z uzatvoreného priestoru a umocní pocit spolupatričnosti.

Správny Time-management – organizácia a poriadok každého dňa významne spríjemní atmosféru u vás doma. A ak máte naopak veľa času na home-office, čo tak skúsiť naučiť sa niečo nové?

Autorka článku:
Ing. Gabriela Mitrová
Lektorka kurzov osobného rozvoja
www.argama.sk

Agilita ako nástroj k spokojnosti a úspešnosti v riadení

Túžba po agilite vznikla ako reakcia na dlhé projekty, ktoré často skončili neúspechom, trvali oveľa dlhšie ako sa naplánovali a minuli viac zdrojov ako sa predpokladalo. Bola vyvolaná potrebou byť viac zákaznícky orientovaný a reagovať na meniace sa požiadavky a neistotu vo vývoji softvéru.

V roku 2001 sa zišla skupina softvérových inžinierov a ľudí aktívnych okolo vývoja produktov a dali dokopy Agile Manifesto, kde zhrnuli 12 princípov a 4 základné hodnoty, ktoré dali akýsi základ agilnému hnutiu.

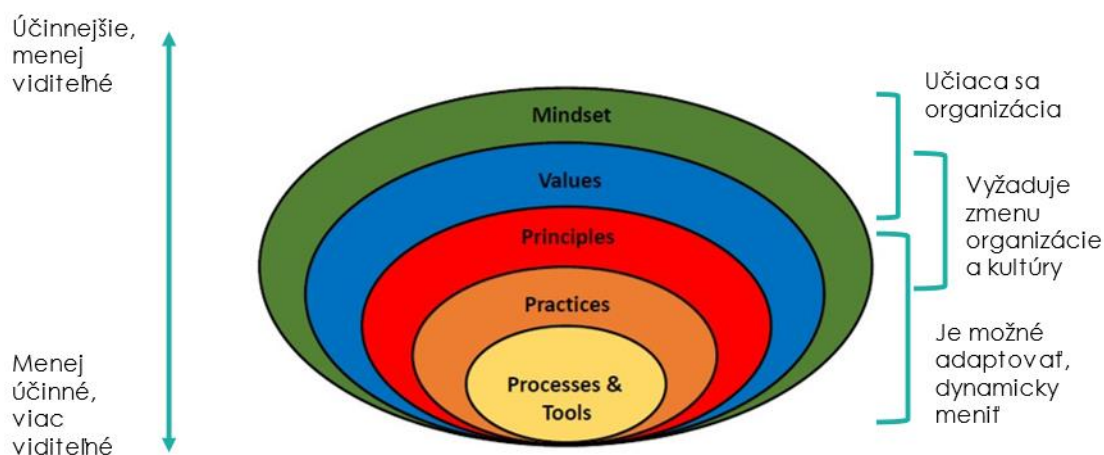
Dnes sa ale agilita netýka len firiem zaoberajúcich sa vývojom softvéru. Potreba adaptácie na nové podmienky, rýchle reagovanie a flexibilita, či orientácia na tvorbu hodnoty pre zákazníka sú žiadané v rôznych odvetviach.

Prečo organizácie chcú byť agilné?

Agilita ponúka cestu ako sa vyrovnáť s neurčitosťou, mnohoznačnosťou a premenlivosťou problémov a okolitého prostredia. Komplexita a neistota prostredia, previazanosť systémov a tímov sú jedným z dôvodov prečo organizácie chcú byť agilné.

Ako konkrétne si to máme predstaviť?

Agilita má rôzne vrstvy ako taká cibuľa. Často je vnímaná len vrstva nástrojov a praktík. Jedným takým najčastejšie používaným prístupom je napríklad Scrum. V Scrume vývojové multi-znalostné tímy úzko spolupracujú a vytvárajú produkt, nejakú hodnotu pre zákazníka. V pravidelných intervaloch tzv. šprintoch dodávajú produkt.



Scrum definuje špecifické role v tíme a rituály, ako sa má práca organizovať a monitorovať. Na konci šprintu napr. po 2 týždňoch, tím vyhodnotí svoju prácu a taktiež cez tzv. retrospektívu sa pozrie aj na príležitosti ako spoluprácu vylepšiť v tíme. Takto si vytvárajú učiacu sa organizáciu.

A o to v agilité hlavne ide. Rýchlo sa učiť a prispôbiť sa.

„Agilita nie je tak veľmi o konkrétnych nástrojoch, ale o postojoch, hodnotách o celej kultúre ako organizácia pracuje“.

Má to svoje viac viditeľné prvky, ale skutočne dôležité sú tie menej viditeľné.

Aké organizácie by mali uvažovať o zlepšení svojej agility? Je to pre každého?

Agilné prístupy nie sú všeliekom a nie každá organizácia, tím, či proces sa musí zmeniť (aspoň nateraz). Ale je len málo organizácií, ktorí to môžu úplne ignorovať. Žijeme naozaj v dobe, kde potreba učiť sa a prispôbiť sa je nevyhnutná na prežitie. Kým je organizácia malá, je často agilná aj z prirodzenosti. Každý každého pozná, vzťahy sú blízke, vedia sa rýchlo dohodnúť. Ak je organizácia väčšia je to už zložitejšie. Zamestnanci sú organizovaní v tímoch a oddeleniach, ktoré často nevedia veľa o sebe, spolupráca zadrháva, je veľa plytvania v procesoch, čakanie na rôzne vstupy, či rozhodnutia, na požiadavky zákazníkov nestíhajú reagovať včas, inovácie viaznu a pod.

Agilita nie je nejaký definitívny cieľ, ale je to cesta, ktorá potrebuje neustále vylepšovať a korigovať. Na zlyhanie a chyby sa pozerá ako na príležitosť rozvíjať sa a učiť sa.



Autorka článku:
Diana Rusnáková

Diana Rusnáková je konzultantkou pre transformáciu organizácií. Zavádza lean a agilné praktiky a princípy v organizáciách, je taktiež školiteľom pre agilné a scrum praktiky a riadenie zmien. Viac o nej nájdete aj na jej webe: <https://dianarusnakova.sk/>

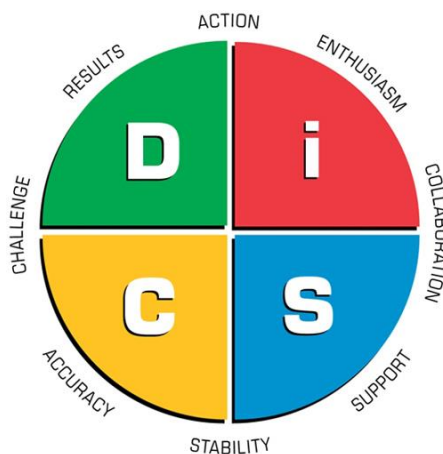
Viete, aký typ osobnosti ste Vy? Ako byť efektívnejší a odomknúť svoj potenciál.

Raz som na konferencii počula riaditeľa nemenovanej banky rozprávať o zásadných zmenách, ktorými ich banka prechádza. V súvislosti so zmenami musel urobiť aj zmeny na riadiacich pozíciách. Povedal, že sa snažil do banky získať top ľudí. **Podarilo sa mu získať niekoľko špičkových ľudí z konkurenčných bánk. Boli to profesionáli a top ľudia vo svojom odbore. Bol však sklamaný z toho, že po čase väčšina z nich odišla.** Skrátka množstvo zmien a nastavovanie procesov od začiatku nezvládli. Hneď mi prebyslo hlavou, že keby on a jeho tím poznali princípy osobnostnej typológie DiSC, pravdepodobne by si vybrali iných ľudí a boli by ušetrení tejto určite veľmi drahej skúsenosti. Ak Vás zaujíma, kde urobili chybu, čítajte ďalej. Poďme ale postupne.

Zo slabej stránky silnú stránku nikdy neurobíte

Keď chceme naplno využívať svoj potenciál a potenciál našich ľudí, je potrebné stavať na silných stránkach a naplno ich využívať. To ale neznamená, že slabé stránky máme ignorovať. Je potrebné poznať naše slabé miesta a pracovať s nimi do takej miery, aby nás neobmedzovali v raste. Sústrediť však väčšinu svojej pozornosti na opravu slabých stránok je mrhanie potenciálom. Zo slabej stránky totiž nikdy neurobíte silnú stránku. **Úspešné firmy preto podporujú prirodzené talenty a silné stránky svojich zamestnancov. Tie menej úspešné sa snažia opravovať slabé stránky.**

Zjednodušene povedané, ľudia dosahujú výnimočné výsledky vtedy, keď robia a rozvíjajú to, čo ich baví a na čo majú prirodzený talent. Vtedy sú výkonní, naplnení, motivovaní, angažovaní a sú inšpiráciou pre ostatných. Ráno vstávajú s nadšením a tešia sa do práce, pretože vidia zmysel v tom, čo robia. Aká je však realita? Robíte Vy alebo ľudia vo Vašej firme naozaj to, čo Vás baví a v čom ste prirodzene dobrí? Ak si nie ste istí, DiSC osobnostná typológia vám pomôže odhaliť vaše silné a slabé stránky, aký typ práce je pre vás vhodný, ako byť efektívnejší a aj to, ako si zlepšiť vzťahy s inými ľuďmi.



Ako zistíte svoje talenty a silné a slabé stránky?

DiSC je metodológia, ktorá poskytuje analýzu silných a slabých stránok a možnosti ich zlepšenia pre jednotlivcov aj pre celé tímy. Tento model popisuje správanie človeka a definuje, prečo sa tak správa. Pri porovnávaní, samozrejme, existujú viaceré osobnostné typológie a nástroje hodnotenia. Dané metódy sú buď príliš komplikované alebo popisujú existujúci stav, silné a slabé stránky. Neposkytnú však dostatočne jasný návod, ako s nimi pracovať ďalej.

4 základné osobnostné typy podľa metodológie DiSC

DiSC rozdeľuje ľudí do 4 základných typov – D – Dominantný, I – Interaktívny, S – Stabilný a C – Konštruktívny. D a I sú viac extrovertné profily, C a S viac introvertné. Ľudia s profilom D a C sú viac zameraní na výsledky a fakty a ľudia s profilmi I a S zasa na ľudí a vzťahy. Je dôležité si uvedomiť, že neexistuje horší alebo lepší profil. Každý profil je dôležitý a je potrebný v každom dobre fungujúcom tíme alebo komunite. Je ale veľmi dôležité poznať svoj profil a svoje silné a slabé stránky. Pretože aj zo silnej stránky sa môže stať slabá stránka, pokiaľ sa nesprávne používa.

Otázka pre Vás, čo si myslíte? Ktorá žena na obrázku nižšie podľa Vás predstavuje D – Dominantný, I – Interaktívny, S – Stabilný a C – Konštruktívny typ osobnosti?

To sa dozvieme v ďalšom čísle nášho časopisu.



Autorka článku:

Ing. Jaroslava Vaculčiaková

Inšpiratívna trénerka, koučka a konzultantka v oblasti komunikácie, osobného rozvoja a zvyšovania ľudského potenciálu.

www.jaroslavavaculciakova.sk

PETRA SLEZÁKOVÁ - ZERO WASTE (BEZODPADOVOŠŤ)

Jej trojmesačný odpad zmestí do pohára od horčice. Vysvetlí nám, ako môžeme žiť bez zbytočného plytvania a bez smetí.

“ Sklo, kovy a papier sa recyklujú v pravom slova zmysle a teda naozaj z nich vzniká opäť sklo, kovy a papier. Ale s plastom to už bohužiaľ nie je také ružové” hovorí Petra Slezáková.



Petra, dlhé roky ste pracovala v korporátnom prostredí. Teraz ste sa dali na dráhu podnikateľky a venujete sa problematike Zero waste. Aká bola Vaša cesta a prečo?

Nebola som vždy taký environmentálny nadšenec. Bola som priemerná žena, ktorá sa síce snažila zdravo žiť, ale mojím jediným merítkom bolo zdravie mojej rodiny. Zdravím mojej planéty som sa nijak špeciálne nezaoberala. Áno, triedila som papier, plasty a sklo. A myslela som si, že to stačí. Jedného dňa som pri bezcieľnom vyhľadávaní natrafila na krátky dokumentárny film z dielne Story of Stuff, ktorý hovorí o súčasných problémoch konzumnej spoločnosti a jej environmentálnom dopade tak polopatisticky až ma trochu vydesil. Začala som si k tej téme hľadať viac detailov a vtedy som narazila na pojem Zero Waste. Nuž a po vzhladnutí inšpiratívnej prednášky Bei Johnson (hlavnej propagátorky Zero Waste vo svete) už nebolo cesty späť. V tom čase som ešte denne dochádzala za prácou do Viedne a nemala som času nazvyš, no aj tak som sa vrhla do zmien v našej domácnosti, pretože mi to celé dávalo hlboký zmysel. Časom som o svojej ceste začala písať aj blog ZeroWasteSlovakia.sk a šíriť osvetu o tejto téme na Slovensku. A z písania sa postupne stalo aj prednášanie na školách, vo firmách a pre verejnosť. Takže posledné štyri roky sa už venujem zero waste projektom na plný úväzok.

Čo vo Vašom ponímaní znamená bezodpadovosť?

Zero waste v preklade znamená nulový odpad alebo nulové plytvanie. Takže sa snažím minimalizovať obsah svojho smetného koša a zároveň čo najmenej plytvať prírodnými zdrojmi. Na výrobu všetkých tých vecí okolo nás totiž potrebujeme prírodné zdroje. Napríklad vodu, drevo, kovy či ropu. A tieto prírodné zdroje sú na našej planéte iba v obmedzenom množstve. Momentálne však (hlavne v západných krajinách) žijeme v obrovskej nadspotrebe. Keby každý človek na tomto svete chcel žiť v takom luxuse ako priemerný Slováč, tak by sme potrebovali 2.7 planéty zdrojov. Ale máme iba jednu.

Petra, ako prečo práve bezodpadovosť?/Zero waste?

Chcela som žiť ekologickejšie a nepáčilo sa mi, že viac ako polovica komunálneho odpadu na Slovensku končí na skládke. Prvé, čo mi napadlo bolo začať viac a poctivejšie triediť odpad. Ale bohužiaľ zatiaľ nemáme dostatočné technológie, aby sme vedeli recyklovať všetky typy materiálov (ekologicky a ekonomicky únosne).

Sklo, kovy a papier sa recyklujú v pravom slova zmysle a teda naozaj z nich vzniká opäť sklo, kovy a papier. Ale s plastom to už bohužiaľ nie je také ružové. Existuje veľmi veľa druhov plastov a my ich väčšinou nedokážeme dostatočne dobre vytriediť, aby vznikol čistý jednodruhový plast. To spôsobuje, že výsledný materiál je menej kvalitný, ako bol ten pôvodný. Navyše recyklácia síce odkloní odpad zo skládky a šetrí zdroje na výrobu nových vecí, ale zároveň je energeticky veľmi náročná a má dopad na životné prostredie. Mne z toho teda vychádza, že jediným udržateľným spôsobom je redukcia odpadu. Jednoducho zabránenie jeho vzniku. Ak nevznikne, tak ho netreba recyklovať, spaľovať či večne skladovať na skládke.



Udržateľnosti a bezodpadovosť nie je iba moderné slovo, ale životný štýl, ktorý sa aj u nás pomaly udomácňuje. Dá sa Zero waste (bez odpadu) aplikovať jednoducho aj v domácnosti aj vo firme?

Zero waste sa dá aplikovať kdekoľvek a kedykoľvek. Stačí mať pri rozhodovaní na pamäti päť základných pravidiel zero waste života (viď obrázok). Už aj na Slovensku sa mnohé firmy snažia zapracovať princípy zero waste do svojho fungovania a mnohé idú ešte ďalej. Snažia sa transformovať na trvalo udržateľnú firmu. Je to však zdĺhavý a komplexný proces. Posvietiť si totiž treba na celé fungovanie firmy a zmeniť svoje zmysľanie smerom od lineárnej ekonomiky k cirkulárnej ekonomike. Ide o zmenu nakladania s odpadmi, šetrenie energie a vody, prechod na obnoviteľné zdroje energie, zníženie spotreby naprieč celou firmou, zmena dizajnu výrobkov (aby boli ľahko opraviteľné, 100% recyklovateľné či vyrobené z recyklovaných materiálov), ale aj zmena vzťahov s dodávateľmi a odberateľmi. Ale väčšina firiem robí prvé kroky vo svojich administratívnych priestoroch. Často si k tomu zavolajú aj externého konzultanta, ako napríklad mňa. Urobím im kompletnú analýzu odpadu, procesov a nakladania s vodou a energiou. Na základe toho potom spoločne vypracujeme plán zmien.

Filozofia Zero Waste



Ako na to, keď sme úplne na začiatku, aby sme sa motivovali a neodradili?

Dôležité je rozdeliť si veľký cieľ na malé čiastkové ciele. Choďte na to pekne krôčik po krôčiku. Ako prvé sa pozrite do svojho - čoho tam máte najviac? Čo z toho by ste vedeli ľahko zredukovať? Ak tam máte veľa bio odpadu, môžete začať na záhrade kompostovať. Ak tam máte veľa plastových sáčkov z nákupov, môžete si začať nosiť vlastnú látkovú tašku a sieťky na zeleninu a ovocie. Ak tam máte veľa kelímkov od jogurtov, viete si ho jednoducho vyrobiť doma a bez odpadu (recept nájdete aj na mojom blogu). **Ak máte veľa papierových kuchynských utierok, môžete ich nahradiť prateľnou kompostovateľnou hubkou.** Vždy si vyberte jednu vec, nájdite riešenie na jej redukcii a zapracujte to do svojej dennej rutiny. Takáto postupná cesta vie byť aj zábavná a inšpiratívna a môže vás naplniť aj hrdosťou na seba.



Ako vyzerá Vaša „bezodpadová“ domácnosť?

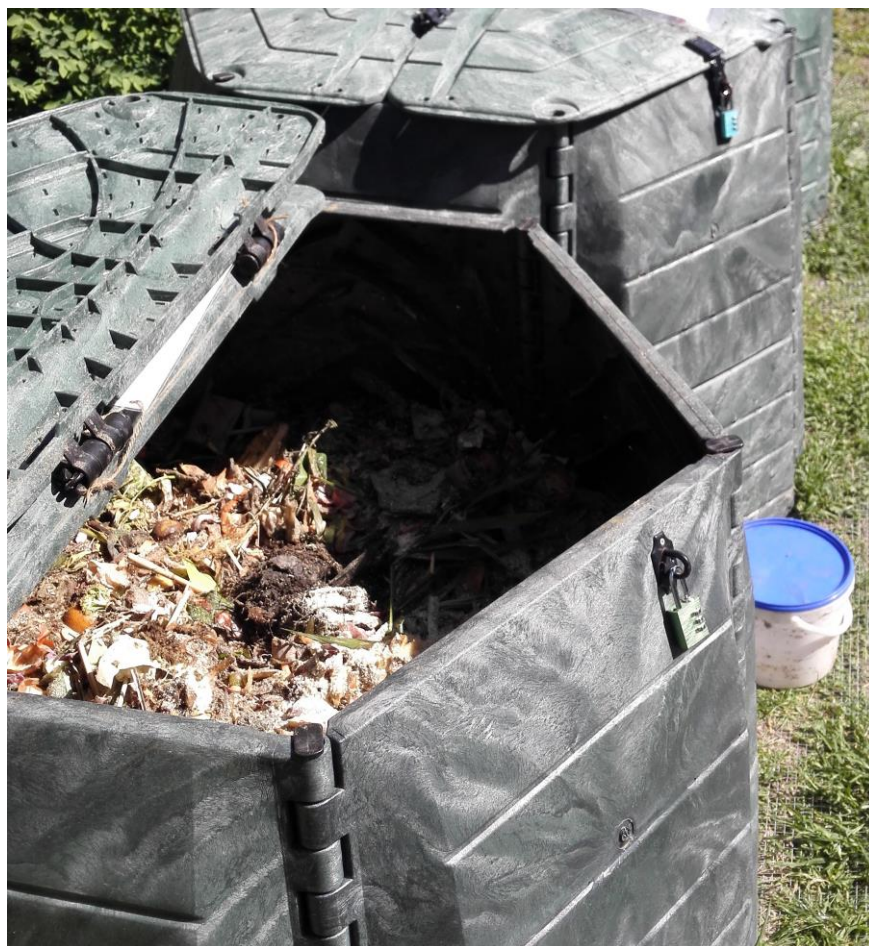
Bývame v petržalskom paneláku v strede sídliska. Svoj bio odpad nosíme na komunitné kompostovisko, ktoré sme založili s pomocou mestskej časti. Nepoužívame takmer nič jednorazové, hádam okrem toaletného papiera. Potraviny, drogériu a kozmetiku nakupujeme v bezobalových obchodoch a čapovaných drogériách, kde si vždy naplníme vlastné nádoby a fľaše, takže sa komplet vyhneme obalom. Používame lokálnu prírodnú kozmetiku a na čistenie domácnosti používam hlavne sódu, ocot a perkarbonát sodný. Oblečenie nekupujeme takmer vôbec - ak už niečo naozaj treba, tak kupujeme z druhej ruky. Snažíme sa variť z lokálnych surovín (často aj z vlastnej záhradky či z trhu), minimalizujeme živočíšne produkty, snažíme sa nikdy nevyhadzovať jedlo či plytvať surovinami a tiež šetriť vodu a energiu. A namiesto zbytočných materiálnych darčiekov si dávame zážitky a spoločne strávený čas. Je toho naozaj veľmi veľa, čo sa dá v obyčajnej domácnosti urobiť :)

Je o bezodpadovosť na Slovensku záujem? Majú záujem viac firmy alebo jednotlivci?

To sa asi nedá takto posúdiť. Mám pocit, že ten záujem sa mení v akýchsi vlnách. Niekedy mám viac workshopov na školách a inokedy zas vo firmách. No jednotlivcov to zaujíma stále. A práve jednotlivci väčšinou prinesú túto tému zamestnávateľovi alebo do školy, kam chodia ich deti.

Jedna vec je minimálna spotreba a druhá vec je odpad. Čo máme robiť s odpadom? Čo nám poradíte?

Keď už nejaký odpad vytvoríme, tak ho treba správne vytriediť. Mali by sme si teda naštudovať na web stránke obce, ako sa správne triedi odpad v našom bydlisku. Každá obec to totiž môže mať nastavené inak.



Má zmysel byť bezodpadový keď nevieme kde v konečnom dôsledku končí odpad?

Neviete, kde končí váš odpad? Tak to je ten najsilnejší dôvod stať sa bezodpadovým! Ak odpad nevytvoríte, tak sa nemusíte trápiť tým, kde skončí :)

Dá sa byť bezodpadový aj keď máme deti?

Samozrejme. Poznám veľa rodín, ktoré sú bezodpadové do veľkej miery. A jedna z nich má dokonca päť detí! Podľa mňa je práveže veľmi dôležité, aby sa o bezodpadovosť snažili aj rodiny s deťmi. Ak to deti vidia od malička, tak si tento životný štýl osvoja hneď od začiatku a takýto hodnotový rebríček pre nich bude potom úplne prirodzený.

Niektoré veci si môžeme svoj pomocne a ekologicky vyrobiť aj doma sami. Čo si vyrábate Vy sama pre Vašu domácnosť prípadne kanceláriu, čo nám viete poradiť?

V súčasnosti si vyrábam mydlový sliz na pranie, plákadlo namiesto aviváže, repelent a balzam na pery. Kedysi som si vyrábala aj zubnú pastu a telový krém, ale teraz sa už dajú kúpiť aj takéto kvalitné a lokálne výrobky bez obalu. Jeden čas som si vyrábala aj jogurt, ale ten sme už vyradili z jedálneho stola úplne, kvôli ekologickej stope živočíšnej výroby.



Každý čo i len malý krok bezodpadovosti má zmysel. Kde môžeme nájsť viac inšpirácií?

Na mojom blogu ZeroWasteSlovakia.sk nájdete veľmi veľa nápadov pre začiatočníkov, ale aj pre pokročilých. A samozrejme aj návody a recepty na spomínané výrobky. Na mojich sociálnych sieťach tiež zdieľam aj rôzne tipy, triky a inšpirácie z každodenného života.

Máte nejaké výzvy do budúcnosti? Ak áno, aké?

Jasné, výzvy patria k životu :) Tento rok sa chcem sústrediť na lokálny a sezónny jedálny lístok. Nebude to jednoduché, keďže na Slovensku je poľnohospodárstvo bohužiaľ v zlom stave. Nakúpiť si tradičné plodiny ako napr. strukoviny či niektoré obilniny, dopestované na Slovensku, vôbec nie je jednoduché. Ďakujeme za rozhovor a prajeme veľa úspechov!

Petra Slezáková
Prednášky a workshopy o ekologickom živote.
www.zerowasteslovakia.sk
Fotografie sú z archívu Petry Slezákovovej.

odporúča začínajúcim podnikateľkám, ale aj skúseným manažérkam a konateľkám sa poradiť prípadne vyskúšať bezplatnú konzultáciu:

Začnite podnikat' s istotou a radosťou. S nami dosiahnete v podnikaní úspech!

- Chcete si zrealizovať sen, naštartovať svoje podnikanie a rozbehnúť úspešne váš **START – UP**?
Máte nápad, sen na podnikanie a nevíete, kde začať? Nechcete robiť v podnikaní chyby?
- Nemáte na nič čas a vaše úlohy sa vám začínajú kopíť?
Nefunguje vám time-manažment? Zhoršuje sa vám zdravie, nemáte čas na rodinu, koníčky a aj tak vašu prácu nestíhate?
- Dlhodobo podnikáte a **firma stagnuje** a prestala rásť?
Máte firmu a nefunguje úplne podľa vašich predstáv?
Potrebujete využiť krízový manažment na zvládnutie terajšej situácie?
- Funguje vaša firma na 100% **počas vašej neprítomnosti**?
Chcete mať vo firme zavedený systém práce?
- Ste si istí, že vo Vašej firme každý robí to, za čo ho platíte?
Podľa čoho platíte svojich zamestnancov? Víete, kto je vo vašej firme nenahraditeľný ešte predtým ako vám dá výpoveď?
- Ako sa dá jednoducho zvýšiť efektívnosť pracovného tímu?
- Chcete odovzdať svoju fungujúcu firmu nasledovníkom?

So všetkými týmito otázkami Vám vieme pomôcť.

Objednajte si bez rizika bezplatnú konzultáciu na

www.affida.sk na 0905 58 99 56 a dosiahnete zaslúžený rast.

