

Úspešná podnikateľka

3/2020.



V časopise nájdete:

- ✓ Ako byť šťastná: Nájdite svoj talent, svoje silné stránky a využívajte ich.
- ✓ Šesť postojov vedúcich k úspechu
- ✓ Biznis etiketa pre dámy – 7 pravidiel pre prácu v kancelárii
- ✓ Rozhovor s Úspešnou Živnostníčkou v roku 2017 – Martinou Dudovou o jej prírodnej kozmetike Kvitok®

Elektronický magazín Úspešná podnikateľka vydáva Združenie podnikateliek a manažerok, 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,

s prichádzajúcou jeseňou a príjemným počasím sme si mysleli, že korona vírus už máme za sebou, ale akosi to vypadá práve naopak. Všade okolo nás a takmer každý deň v televízii počujeme správy o infikovaných a pozitívne testovaných ľuďoch. A práve táto nepriaznivá situácia nás núti prehodnotiť naše podnikanie alebo ponúkané služby.

Niektorým našim činnostiam sa vďaka súčasnej situácii veľmi darí, iným práve naopak. Obmedzenia v činnosti, opatrenia vedúce k obmedzeniu stretávaniu a zhromažďovaniu sa spôsobujú problémy v niektorých našich aktivitách, čo má za následok aj útlm nášho podnikania. Preorientovať sa na iný druh podnikania sa síce ľahko povie, ale nie vždy ľahko realizuje. Niektoré z nás sa vplyvom udalosti rozhodnutú inovovať svoje služby, prípadne zmeniť svoj predmet podnikania, pridať iné výrobky prípadne služby alebo pokračovať vo svojom podnikaní.

Pre chvíľku inšpirácie, motiváciu a seba rozvoj Vám ponúkame prehľad zaujímavých informácií, inšpirácií a rád, ktoré nájdete v našom časopise.

Trénerka Mindfulness MBSR Mária Boľanská nám radí, že **byť šťastná znamená aj nájsť v sebe svoj talent a využívať svoje silné stránky.**

Šesť postojov vedúcich k úspechu prezradí koučka Janette Šimková. Za postoj sa pokladá duševné rozporenie a spôsob, ako myslíme, rovnako ako všetko to, čo sa odohráva vo vnútri človeka na emočnej úrovni.

Biznis etiketou pre dámy nás prevedie koučka Gabriela Mitrová prostredníctvom siedmych pravidiel pre prácu v office, ktoré sú pre všetkých rovnaké.

Na záver prinášame rozhovor s Úspešnou Živnostníčkou v roku 2017 – Martinou Dudovou o **kozmetike Kvitok®**, ktorá vyrábaná ručne na prírodnej báze a je určená pre všetkých, ktorí sa zaujímajú o svoje zdravie a obľubujú prírodné produkty.

Veríme, že našim časopisom Úspešná podnikateľka prispejeme k Vašej pohode a aktívnej činnosti.



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

„Silné stránky, naše talenty, ktoré nám boli dané do vienka, sú naše osobnostné charakteristiky, ktoré nám umožňujú vykonávať určitú činnosť lepšie ako iní ľudia. Jednoduchšie v týchto oblastiach naberáme informácie, skúsenosti a sme schopní ich efektívnejšie rozvíjať.“

Hovorí trénerka Mindfulness MBSR Mária Boťanská.



Ako byť šťastný: Nájdite svoj talent, svoje silné stránky a využívajte ich.

Je prirodzené, že využívame to, čo nám bolo dané do vienka. **Tým, že sa sústredíme na to, čo nás baví a čo nám bolo od prírody dané nachádzame naše silné stránky a aj náš talent.** A štúdie v súčasnosti dokazujú, že ak sa dokážeme realizovať v tom, na čo máme vlohy, robí nás to šťastnejšími. Dokonca stačí len týždeň praktizovania tohto cvičenia.



Prečo využívať svoje silné stránky?

Silné stránky, naše talenty, ktoré nám boli dané do vienka, sú naše osobnostné charakteristiky, ktoré nám umožňujú vykonávať určitú činnosť lepšie ako iní ľudia. Jednoduchšie v týchto oblastiach naberáme informácie, skúsenosti a sme schopní ich efektívnejšie rozvíjať.

Ale nestačí ich len poznať, musíme ich uviesť aj do praxe. Keď správne využívame naše predispozície, cítime sa príjemne a sme plní energie. Zistíme, že nás to ťahá využívať ich v rôznych oblastiach nášho života, napr. v práci, doma a pri voľnočasových aktivitách. Sú to oblasti, kde sa učíme rýchlo a často to na nás ihneď vidieť.

Pozrime si 2 príklady futbalistov. Jeden má prirodzený talent a druhý nie. Futbalista s prirodzeným talentom sa rýchlejšie zlepšuje, podáva lepší výkon a stačí mu len niekoľko opakovaní na oslovenie si novej techniky. Ak však chce dosahovať úspechy, musí na svojom talente pracovať, čo znamená chodiť na tréningy, učiť sa z chýb iných hráčov. Futbalista bez prirodzeného talentu bude musieť pracovať omnoho tvrdsie, opakovať omnoho dlhšie. Pri svojom plnom výkone však bude dosahovať porovnateľné výsledky ako futbalista s prirodzeným talentom pri polovičnom výkone. A aj keď zo začiatku ho tento šport robí šťastným, časom to môže opadnúť. Preto je potrebné zamerať sa na tie činnosti, oblasti, v ktorých skutočne vynikáme, ktoré nám boli dané do vienka.

Psychológovia v USA zistili, že ľudia, ktorí sa každý deň po dobu jedného týždňa pokúšali používať svoje silné stránky novými spôsobmi, boli šťastnejší a menej depresívni aj o 6 mesiacov neskôr. Ďalšia nedávna štúdia vykonaná v Anglicku ukázala, že ľudia, ktorí cítili, že používajú svoje silné stránky, majú pozitívnejšie emócie, väčšiu vitalitu a vyššie sebavedomie v porovnaní s ľuďmi, ktorí necítili, že ich využívajú.

Používanie svojich silných stránok neznamena ignorovanie tých slabších. Pozitívna psychológia tvrdí, že ak sa sústredíme na rozvoj a použitie viacerých našich silných stránok, pomôže nám to zo seba dostať to najlepšie čo je v nás a budeme sa cítiť šťastnejší. Samozrejme musíme mať pod kontrolou aj naše slabé miesta. Ak si ich uvedomíme, tak sami zistíme, že nemusíme byť najlepší vo všetkom a v tom, čo nám ide horšie sa uspokojiť aj s nižšími výsledkami.

Ako začať?

1. Identifikujte svoj talent a svoje silné stránky

Niekedy je ťažké ich identifikovať. Často naše silné stránky berieme ako samozrejmosť a nevnímame ich alebo si dokonca myslíme, že žiadne nemáme.

Ako to zistíme? Stačí sa aj zamyslieť a zapísať si na papier, čo nás baví, čo robíme s radosťou, pri ktorých činnostiach sa cítime dobre. Popýtať sa svojich priateľov, ako Vás vnímajú, čo si na Vás cenia a aké vlastnosti na Vás obdivujú.

2. Zhodnoťte svoje silné stránky

Pozrite sa na každú z vašich top 5 silných stránok a opýtajte sa sami seba:

- Cítim sa prirodzene ťahaná k tejto silnej stránke?
- Som to skutočne ja?
- Cítim sa pri nej príjemne a mám pri nej veľa energie?
- Som z nej prekvapená?
- Ako veľmi využívam túto silnú stránku v práci, doma, pri mojich záľubách, v mojom kolektíve?
- Vidia ju vo mne aj iní?

Ak si nemyslíte, že jednu z týchto silných stránok naozaj máte, pozrite sa na čísla 6, 7 alebo 8 v zozname a položte si rovnaké otázky. Spravte si zoznam 5 silných stránok, v ktorom sa cítite, že ste to naozaj vy a ste ním nadchnutý/á.

3. Použite svoje silné stránky

Vyberte si jednu zo svojich top 5 a spýtajte sa:

- Ako ju už využívam v bežnom živote?
- V ktorých oblastiach ju využívam?
- V ktorých oblastiach života by som ju mohol/mohla viac využívať?
- Aké sú iné možnosti využitia?

Každý deň počas jedného týždňa vyskúšajte používať túto silnú stránku novým spôsobom alebo v novej oblasti života. Opakujte toto nasledujúci týždeň s ďalšou silnou stránkou z vašej top 5.

Napríklad: ak vaša top silná stránka je „zvedavosť a záujem o svet“, čo tak vyskúšať nasledovné?

- Ísť do práce inou cestou ako zvyčajne.
- Čítať rôzne noviny.
- Navštíviť diskusný krúžok na tému, o ktorej nič nevieš.
- Vyskúšať jedlá rôznych kultúr.
- Použiť svoju zvedavosť, aby ste sa spojili s ľuďmi, ktorých stretávate.
- Navštíviť múzeum alebo galériu, ktorú ste predtým ešte nenavštívili.
- Vyskúšať nový krúžok či športovú aktivitu.
- Spýtajte sa ľudí, ktorých poznáte, čo ich robí šťastnými.
- Spýtajte sa charitatívnej organizácie blízko vás na spôsoby, ako by ste im mohli pomôcť.

Nájdenie našich silných stránok nám pomôže odhaliť aj náš talent, oblasť v ktorej by sme mali pracovať, tak aby sme sa cítili spokojne a vyrovnané.

Zdroje:

<http://www.actionforhappiness.org/take-action/find-your-strengths-and-focus-on-using-them>

Autorka článku:

Ing. Mária Božanská

Trénerka Mindfulness MBSR

<https://akomyslietpozitivne.sk/>

Šesť postojov vedúcich k úspechu



Viacero ciest vedie na vrchol kopca, ale výhľad je ten istý. Niektorí ľudia si dokonca myslia, že život od nás očakáva, aby sme vždy stáli na vrchole. Ja sa riadim tým, že od seba očakávam robiť to najlepšie čo môžem s tým, čo mám v danej chvíli k dispozícii. Aby som sa dobre cítila aj dolu v doline, mám v tých najdôležitejších oblastiach života vyjasnený a vyhranený postoj.

Štúdie na Harvarde potvrdzujú, že životný postoj je omnoho dôležitejší než inteligencia, vzdelanie, talent alebo šťastie. Postoje ovplyvňujú až 85 % životných úspechov, zatiaľ čo zostávajúcich 15 % je vecou schopností. Za postoj sa pokladá duševné rozpoloženie a spôsob, ako myslíme, rovnako ako všetko to, čo sa odohráva vo vnútri človeka na emočnej úrovni.

Postoje nás poháňajú dopredu k víťazstvám, alebo ťahajú k porážkam. Sú našou oporou na každom kroku a sú tým, čo ostatní vnímajú ako našu vnútornú osobitosť: postoje nás popisujú a definujú, prostredníctvom nich interagujeme so svetom.

Dokážem ľuďom pomáhať práve preto, že sú ochotní meniť svoje neefektívne postoje a nahrádzať ich takými, ktoré im vnesú do života viac zmysluplnosti, a tým aj šťastia a úspechu. **Za úspešných považujem všetkých, ktorí idú v rámci svojich schopností za najvyšším cieľom a vydávajú pritom zo seba to najlepšie.**



Keby som mala charakterizovať, čo je príznačné pre úspešných ľudí, tak by som to zhrnula do týchto šiestich postojov:

1. **Berú život taký, aký je** – so všetkými komplikáciami a náročnými úlohami. Skôr sa mu prispôbujú, než by sa sťažovali. Preberajú zodpovednosť za svoj vlastný život namiesto toho, aby obviňovali druhých alebo sa vyhovárali. Radujú sa zo života, berú ho ako dar a užívajú si ho naplno. Prijímajú aj jeho negatívne stránky, väčšmi sa však zaoberajú tým, čo im ponúka, aby si zobrali to, čo sami chcú. Hľadajú v druhých ľuďoch aj v okolitom svete dobro a zvyčajne ho aj nachádzajú. Na život nazerajú ako celý rad príležitostí a možností, ktoré sa oplatí preskúmať.
2. **Budujú si zdravé medziľudské vzťahy** – dokážu vnímať potreby a city ostatných. Sú ohľaduplní a zdvorilí. Dokážu inšpirovať ostatných k tomu, aby prejavovali to najlepšie v sebe. Hodnota vzťahovosti je pre nich kľúčová a uprednostňujú ju pred inými vecami. Vedia, že bez naplnených vzťahov by nemohli žiť zmysluplný život. Sú autentickí a samými sebou, k čomu podnecujú aj ostatných.
3. **Majú zmysel pre smerovanie** – vedia kam idú a prečo. Stanovujú si ciele a méty. Keď ich dosiahnu, vytýčia si ďalšie – v súlade so svojimi hodnotami a presvedčením. Radi prijímajú aj náročné úlohy, berú ich ako príležitosť vystúpiť mimo svoju komfortnú zónu a prekročiť vlastné hranice.
4. **Túžia po nových poznatkoch** – o živote, o svete, o sebe samých. Učenie je pre nich radosť, nie povinnosť. Neustále obohacujú svoj život novým poznáním a sebazdokonaľovaním. Sú otvorení novým možnostiam a experimentujú. Neobávajú sa riskovať, lebo vedia, že tak môžu veľa získať.

5. **Sú čínorodí** – dokončujú, čo začali, pretože sa neboja húževnato pracovať. Lenivosť sa snažia pokoriť, lebo vedia, že ňou márnia čas. Majú sa na pozore pred stereotypom a neustále hľadajú nové zážitky, ktoré im pomáhajú posúvať sa v ústrety tomu, čo sýti ich potenciál. Využívajú tvorivosť, aby mali odstup a nadhľad.

6. **Ctia si mravnosť a sú etickí** – vedia, že poctivosť je jednou z najdôležitejších súčastí charakteru dobrého človeka. V osobnom i profesijnom živote sa riadia hodnotami rešpektu, úcty, akceptácie a tolerancie.

ŠANCE NA ÚSPECH

Neurobím to: 0 %

Nedokážem to urobiť: 10 %

Neviem ako to urobiť: 20 %

Chcel by som to urobiť: 30 %

Chcem to urobiť: 40 %

Myslím, že by som to mohol urobiť: 50 %

Môžem to urobiť: 60 %

Myslím, že to dokážem urobiť: 70 %

Dokážem to urobiť: 80 %

Robím to: 90 %

Urobil som to: 100 %

Autorka článku: Mgr. Janette Šimková, certifikovaný kouč RCS

Prešla som jednu etapu životnej cesty bez toho, aby som sa „hlbšie“ pozerala do svojho srdca. A hoci sa mi naplnil detský sen a roky som pôsobila ako publicistka, moje pravé poslanie je v pomáhajúcej profesii. Môj osobný zmysel života „prehovoril“ presvedčivo a zanietene, keď som objavila koučovanie. Teraz som šťastná, že môžem „hľadajúcich“ sprevádzať na ceste za otvorením brány do vlastného vnútra, aby si zodpovedali, kým sú, čo v nich je a kam chcú smerovať.

<https://lifekoucing.sk/>

Biznis etiketa pre dámy – 7 pravidiel pre prácu v kancelárii

Je úplne jedno v akej spoločnosti pracujete, pravidlá biznis etikety sú pre všetkých rovnaké. Ak patríte k tým, ktoré pri káve diskutujú o politike, tak tento článok je práve pre vás. V kancelárii trávime väčšinu pracovného dňa, preto je mimoriadne dôležité ako sa tam cítíme, aké vzťahy tam panujú medzi nadriadenými a podriadenými a medzi kolegami navzájom. Teraz ale nebudeme hovoriť o tom, ako sa máte obliecť, ale si povieme 7 pravidiel, ktoré by ste v kancelárii mali dodržiavať.



1. Poznajte pravidlá biznis etikety

Spoločenská etiketa uprednostňuje ženu pred mužom, v biznis etikete najviac vážnosti patrí nadriadenému. Ak ste staršia pani a máte mladšieho šéfa v žiadnom prípade mu nenavrhuje tykanie. A váš mladší šéf by mal pozdraviť svoje podriadené ako prvý, dať im prednosť vo dverách, otvoriť ženám dvere auta a pomôcť im pri obliekaní kabáta aj keď jeho významnosť vo firme prevyšuje.

2. Nemeškajte do práce bez upozornenia

Do práce je dôležité chodiť načas. Ak sa vám to niekedy stane, v každom prípade zavolajte svojmu nadriadenému a informujte ho o tom. Každý niekedy mešká, objavajú sa mimoriadne situácie, ale ak meškáte pravidelne Vaši kolegovia a priatelia Vás budú považovať za nespoľahlivú. Vaša reputácia naberie trajektóriu tária. Ak sa na Vás nedá spoľahnúť s časom, akú budete mať zodpovednosť pri náročnejších projektoch?

3. Klopte na dvere

Zdvorilosť prikazuje pred vstupom do miestnosti, či už nadriadených alebo kolegov, zaklopať. Ak viete, že v miestnosti je porada, odporúča sa, aby ste v prípade naozaj neodkladnej záležitosti neklopali, dvere iba potichu odchýlili a nenápadne vstúpili.

Každý nadriadený však reaguje inak, preto si vaše správanie v takýchto prípadoch radšej vyjasnite vopred.

4. Pri komunikácii používajte otvorené gestá

V práci by sme mali tiež venovať pozornosť jazyku tela. Neverbálna komunikácia má veľký význam a vplyv na vzťahy s ľuďmi. Veľmi dôležitý je priateľský úsmev, ktorým netreba šetriť. Pri rozhovore naše slová komentujeme a podčiarkujeme rukami v závislosti od temperamentu. Preto pri rozhovore nestrkajte ruky do vreciek svojho odevu. Keď sa rozprávate s kolegami a máte zložené ruky pred hrudníkom vysielate tým negatívne signály. Uvoľnené držanie tela, otvorené dlane a pevný pohľad znamenajú „som pripravená počúvať“.

5. Udržiavajte poriadok na pracovnom stole

Mať poriadok na pracovnom stole je nielen vašou vizitkou, ale aj kolegovia to ocenia, zvlášť ak pracujete v kancelárii typu „open space“. Poutierajte si svoju klávesnicu, myš a pracovné miesto a majte ho vždy v poriadku. Písacie stoly kolegov sú ich súkromnou sférou. Na cudzom písacom stole nemáte čo hľadať a ani si nič svojvoľne požičať.

6. Diskutujte o všeobecných a spoločných témach

V rozhovoroch s kolegami sa vyhýbajte témam ako je politika, náboženstvo a osobný život. Existuje možnosť, že vaše vzťahy sa pokazia, radšej sa rozprávajte o iných spoločenských témach.

7. Zapájajte sa do života kolektívu

Ak vás pozvú kolegovia po práci na kávu alebo bowling, nebuďte „čierna ovca“ a pridajte sa k ostatným. Je jedno, či kávu pijete alebo hráte bowling, kolegovia ocenia, že ste tímový hráč. Môžete sa ospravedlniť, iba ak na to máte závažný dôvod.

Využite prestávku na krátky oddych a relax a zároveň na možnosť porozprávať sa. Vyhnite sa nevhodných poznámok na adresu iných kolegov a šéfa. A káva s kolegyňou chutí vždy lepšie. Aj Vám?

Autorka článku:

Ing. Gabriela Mitrová

Koučka

Konateľka firmy ARGAMA

<https://argama.sk/>

POZVÁNKA NA: BUSINESS LADIES DAY 2020.



Podujatie organizuje Slovensko-rakúska obchodná komora v spolupráci so zmiešanými obchodnými komorami na Slovensku a Združením podnikateliek a manažérok.

Predbežný program*:

13:30 – Welcome drink a občerstvenie

14:15-15:15 – Panelová diskusia

15:45-18:45 – Prednášky a workshopy

14:00 -19:00 – Sprievodný program, výstavy

*Program sa upresní podľa aktuálnej situácie

„Kozmetika našej firmy KVITOK® je určená pre tých, ktorí sú si vedomí, že prírodné produkty sú pre naše telo prirodzenejšou voľbou a nezaťažujú organizmus v takej miere, ako syntetické zložky, ktoré niekedy narúšajú prirodzené fungovanie pokožky.

Sú pre ľudí, ktorí sa zaujímajú o svoje zdravie a chcú pre seba urobiť niečo viac.

Výroba prebieha ručne a najmä si dávam záležať na tom, aby sa produkty dostali k zákazníkom čo najčerstvejšie a najkvalitnejšie., Majiteľka firmy KVITOK® Martina Dudová.



S našou slovenskou kozmetikou KVITOK® rozkvitne vaša pokožka do krásy a zdravia.



Martina, aký je Váš vzťah ku kozmetike? Ako ste sa k nej dostali? Prečo ste sa rozhodli pre podnikanie?

S výrobou kozmetiky som začala popri doktorandskom štúdiu chémie, kedy sme sa s manželom rozhodli obmedziť množstvo škodlivých látok v potravinách a začali sme si viac čítať zloženia potravín, ktoré sme kupovali. V tom čase som sa venovala ručnej výrobe šperkov a dekoračných predmetov, tak som chcela skúsiť pre seba vyrobiť aj nejaké jednoduchšie produkty, ktorými by sme mohli nahradiť klasickú kozmetiku, ktorú sme používali a zloženie mi nevyhovovalo. Chcela som používať prírodné produkty, no trh bol v tom čase okresaný a výber zložitý. Rozhodla som sa teda vyrobiť si vlastné. Cesta k umiestneniu na trh však nebola jednoduchá, práve naopak. Keď som začala zisťovať, aké legislatívne požiadavky je potrebné splniť, neboli v tom čase nikde komplexne zhrnuté informácie, a tak som vlastne vôbec netušila, do čoho sa púšťam. Až časom som zistila, aké je to náročné. Postupne sa to nabaľovalo a trvalo takmer rok, kým som splnila všetky legislatívne požiadavky a mohla produkty umiestniť na trh. Možno je to aj lepšie, že som nevedela všetko hneď v úvode, lebo by som si to asi veľmi rýchlo rozmyslela.

Mnohé z nás Vás poznajú pod značkou NAVIA. Zmenili ste značku a ste KVITOK®. Prečo?

Keď som začínala, nepredpokladala som, že niekedy značka narastie do takých rozmerov, že bude jej názov zasahovať do práv ochrannej známky niekoho iného. V tom čase som ani legislatívne záležitosti ohľadom tejto problematiky neriešila, čo bola samozrejme moja chyba. No verím, že je nás viac takých, ktorí začínajú od úplného začiatku a tieto veci idú vtedy trochu mimo. Minulosť ma dobehla, a keď prišiel list od právnickej kancelárie svetoznámej kozmetickej

značky s výzvou na zmenu názvu a loga, boli sme veľmi nemilo zaskočení. Rozhodli sme sa však ísť cestou zmieru a ustúpili sme. Najsť nový názov bolo veľmi náročné, pretože sme potrebovali názov, ktorý by sa v prvom rade dal ochrániť ochrannou známkou, a ak sme nechceli kompletne meniť identitu, a tým aj zrušiť, resp. vyhodiť hneď vtedy všetky obaly, ktoré sme mali už natlačené (a to sme nechceli). Potrebovali sme názov, ktorý by nebol príliš dlhý a identita by bola zachovaná. **Milujeme náš dizajn, ručne kreslené kvety a bylinky, pozeráme sa na nich každý deň a pôsobí to na nás veľmi príjemne a pozitívne.**

Po niekoľkých desiatkach pokusov, na ktoré sme si nechali spraviť rešerš a vrátili sme sa k jednému z prvotných návrhov, ktoré našu značku vystihuje na 100% - východniarske pomenovanie pre kvietok, pretože sme z východu, na čo sme hrdí, a tiež preto, že naša kozmetika obsahuje vzácne výťažky kvetov a bylín nielen na obaloch, ale najmä vo vnútri. Tak vznikol KVITOK® - kozmetika, s ktorou aj vaša pokožka rozkvitne do krásy a zdravia.



Čím je Vaša kozmetika výnimočná a komu je určená?

Pracujem so surovinami, ktoré sú kontrolované a schválené príslušnými inštitúciami. Výroba prebieha ručne a najmä si dávam záležať na tom, aby sa produkty dostali k zákazníkovi čo najčerstvejšie a najkvalitnejšie. Preto vyrábame v malých množstvách. Často sa tak môže stať, že dostanete do rúk produkt, ktorý bol vyrobený deň predtým. A to je aj jednou z hlavných výhod domácej produkcie oproti produktom cestujúcim cez pol sveta a stojacim na pultoch drogerií mesiace.

Výber je u nás široký a každý si vie nájsť ten svoj produkt. Naše produkty však nie sú určené pre všetkých. **Sú určené pre tých, ktorí sú si vedomí, že prírodné produkty sú pre naše telo prirodzenejšou voľbou a nezaťažujú organizmus v takej miere, ako syntetické zložky, ktoré niekedy narúšajú prirodzené fungovanie pokožky.** Hlavne sú však určené pre tých, ktorí vedia, že problémy sa riešia tam, kde vznikajú, a nie tam, kde sa prejavujú, a preto sa nespoliehajú len na zázraky kozmetických produktov, ale snažia sa s telom

spolupracovať. **Sú teda vhodné pre ľudí, ktorí sa zaujímajú o svoje zdravie a chcú pre seba urobiť niečo viac.**

Uplatňujete princípy minimalizmus a recyklácie?

Určite áno, je to jedna z našich priorít, o čom svedčí aj množstvo zmien, ktoré sme v poslednom roku urobili najmä čo sa týka obalov pre naše produkty. Z hľadiska zachovania kvality našich výrobkov je to niekedy trochu náročnejšie, keďže obal musí spĺňať dôležité vlastnosti – musí byť funkčný a musí chrániť obsah. Snažíme sa používať najmä sklenené tégliky a fľaše, pretože sklo sa dá recyklovať veľmi dobre a taktiež udrží vlastnosti produktu. Na tuhé produkty zase používame papierové krabičky a tuby, ktoré sú kompostovateľné. V maximálnej možnej miere sa snažíme vyhnúť plastovým obalom, no niekedy sa to nedá, hlavne ak niektoré produkty vyžadujú špeciálne balenie – vtedy siahame po tzv. airless systémoch, ktoré dokážu zachovať výrobok bez prístupu vzduchu a vody a zároveň umožňujú veľmi hygienickú aplikáciu bez toho, aby ste museli do výrobku šprtať prstami (čo je veľmi nehygienické a naše citlivé prírodné produkty by týmto rýchlo stratili na kvalite).

Stále hľadáme aj nové alternatívy a spolupracujeme s výrobcami obalov, ktorý intenzívne pracuje na vývoji a zavedení nových materiálov, šetrnejších k životnému prostrediu, ľahko recyklovateľných či vyrobených z už recyklovaných obalov. Pre niektoré novinky sme zvolili inovatívne PLA plastové obaly, ktoré sa používajú ako obalový materiál pre potravinárstvo či 3D tlač. Sme tak medzi prvými v Európe, ktorí tieto obaly používajú aj pre kozmetické produkty a boli pre nás vyrobené na mieru podľa našich požiadaviek.

Aké sú Vaše najobľúbenejšie Vaše produkty?

Medzi moje najobľúbenejšie produkty z pleťovej kozmetiky patrí momentálne kolekcia Solution, na ktorej som pracovala takmer 2 roky a odráža moje predstavy dokonalej prírodnej kozmetiky, ktorá prepája modernú vedu, tradičnú aromaterapiu a čistú prírodu. Zo slovenskej produkcie je jedinečná svojím zložením, samo konzervačnou receptúrou a modernou technológiou výroby za studena.

Každý deň tiež používam produkty ako je krémový dezodorant Chladivý vánok alebo Ranná rosa, na ktoré sa môžem plne spoľahnúť. Takisto tuhý šampón Maca alebo parfém Glamorous.

Na Slovensku sa slovenská domáca kozmetika pomaly udomácňuje. Je záujem o prírodnú kozmetiku?

Určite záujem je, najmä po zlých skúsenostiach našich zákazníkov s bežnou kozmetikou, ktorú našli či už v drogériách alebo lekárňach. Ľudia sa opäť vracajú späť k prírode, nielen čo sa týka kozmetiky, ale aj potravín a celkovej starostlivosti o seba. Majú väčší záujem o zdravší životný štýl a kozmetické produkty, pomocou ktorých sa staráme o svoju pokožku, k tomu neodmysliteľne patria. Oveľa viac sa tiež stretávam s tým, že si zákazníci čítajú zloženia výrobkov a snažia sa dopátrať k tomu, čo si vlastne kupujú a nanášajú na seba či konzumujú. Ako sa chcú dobre a zdravo postarať o svoje telo, tak sa chcú kvalitnými produktami postarať aj o svoju pokožku. Takisto vzrastá záujem o udržateľné produkty, ktoré by nemali taký negatívny vplyv na životné prostredie či už obalom alebo zložením – a to tiež dokáže naša kozmetika splniť.

Ako vnímate konkurenciu na trhu?

Zdravá konkurencia je pre fungovanie podnikateľského prostredia veľmi dôležitá, bez nej by sme nemali motiváciu sa posúvať a učiť sa každý deň nové veci. Konkurenciu preto vnímam pozitívne, a najmä – dokáže to človeka hnať vpred a vylepšovať samého seba či svoje produkty.



Je o Vaše výrobky záujem aj v zahraničí?

Momentálne naše produkty v spolupráci s obchodnými partnermi zákazníci môžu zakúpiť aj v Českej republike a vnímame aj záujem z iných krajín. Vzhľadom na zmenu názvu však bolo pre nás komplikované fungovať na zahraničných trhoch, preto si to nechávame ako záväzok do blízkej budúcnosti. Zákazníkom nášho e-shopu však posielame balíčky po celej Európe.

Aké máte plány do budúcnosti?

Momentálne sme pridali do ponuky novinky. V súčasnosti je to približne do 200 produktov, čo je na aktuálne priestory výrobné a skladov už naozaj dosť veľa. Takže opäť riešime sťahovanie a verím, že sa nám podarí v budúcom roku zväčšiť priestory výroby a skladov natoľko, aby sme mohli pokračovať v našich plánoch – napríklad presadiť sa aj na zahraničných trhoch. V najbližšej budúcnosti sa však chceme sústrediť najmä na československý trh, ktorý pre nás stále ponúka zaujímavé príležitosti.

Podnikanie je náročné, najmä v prvých rokoch. Vy však okrem podnikania zvládnete aj chod domácnosti a výchovu dcéry.

Žena, ak si chce založiť rodinu, musí obetovať oveľa viac. Ja mám veľké šťastie, že som mala neskutočnú podporu manžela a rodiny, lebo bez nich by sme neboli tam, kde sme. V deň návratu z pôrodnice som dokonca chtiac nechtiac musela ísť do výroby. Vďaka obrovskej podpore rodiny som zvládla aj úspešne dokončiť doktorandské štúdium chémie a môžem ďalej pokračovať v dôležitom štúdiu výroby prírodnej kozmetiky na zahraničnej škole alebo v samoštúdiu dermatológie.

Stali ste sa Úspešná Živnostníčka 2017 (Podnikateľka Slovenska), aký je to pocit? Čo Vám to dalo?

Pre mňa malo toto ocenenie najmä veľký morálny význam, pretože som prekonala samú seba a dokázala aj ostatným, že nadšenie, vytrvalosť a láska k práci je základom úspechu.

Okrem tohto ocenenia som sa neskôr stala aj jednou z 5 víťazov súťaže **Mladý inovatívny podnikateľ 2019**, kde som navyše získala aj ocenenie časopisu Profit za **Najinšpiratívnejší podnikateľský príbeh**.

Pomohlo mi to v ďalšom budovaní mojej značky a bol to tiež pre mňa záväzok, aby som nepoľavila, pracovala na sebe ďalej a bola tak možno inšpiráciou aj pre ďalšie ženy – budúce podnikateľky.



V čom sa odlišujú ženy podnikateľky od mužov podnikateľov?

Ženy – podnikateľky vedia priniesť nový pohľad na vec a problémy či prekážky, ktoré je potrebné prekonať. Aj keď oproti mužom to v niektorých prípadoch máme o dosť ťažšie, keďže potrebujeme zladiť podnikanie s chodom domácnosti a potrebami rodiny, určite by sme mali nabráť odvahu, neprípúšťať si neúspech, vystúpiť z komfortnej zóny, aj keď sa to zdá byť nemožné.

U viacerých podnikateliek som si všimla, že začiatky ich podnikateľskej kariéry boli práve v čase, keď boli na rodičovskej dovolenke, a teda mohli oveľa ľahšie sklbiť prácu a starostlivosť o rodinu. Ja som začala podnikáť popri doktorandskom štúdiu, keď sme ešte nemali bábätko. V tomto smere to bolo naozaj jednoduché. Teraz je to samozrejme oveľa ťažšie, keď už som aj ja mamou, preto som nesmierne vďačná svojmu manželovi a rodičom, ktorý ma plne podporujú, dodávajú mi odvahu a pomáhajú pri starostlivosti o dcérku a firmu.

Máte nejaké výzvy do budúcnosti? Ak áno, aké?

Pracujeme na príprave produktov, ktoré by našej pokožke prospeli nielen zvonku, ale aj zvnútra. Pretože stav našej pokožky je odrazom celkového stavu nášho organizmu. Ak je niečo pokazené tam, prejaví sa to aj na pokožke.

Podarilo sa nám pripraviť zatiaľ prvý produkt – a to je výživový doplnok vo forme drinku – Beauty drink, ktorý obsahuje rastlinné extrakty s pozitívnymi účinkami na zlepšenie kvality a hydratácie pleti, zníženie vypadávania a podporu rastu vlasov, preukázané aj klinickými štúdiami. Nejde o bežné kolagénové drinky, aké sú na trhu už dlhší čas. Drink je vegan, doplnený aj o kyselinu hyalurónovú či komplex vitamínov. Pracujeme tiež na ďalších produktoch a práve toto je smer, ktorý je pre mňa výzvou – komplexné prepojenie starostlivosti o naše telo zvnútra aj zvonku, aby sme rozkvitli do krásy.



Stíhate sa venovať aj sebe? Čo si doprajete? Ako trávite voľný čas?

Bolo by pre mňa lepšie, keby mal deň viac hodín, pretože mi nezostáva dostatok času ani na dokončenie pracovných úloh. Ale už sa snažím to oddeliť a ukrojiť si pre seba nejaké voľné chvíle, pretože pracovné nasadenie bolo posledné roky veľmi vysoké a cítim to už aj na svojom zdravotnom stave. Problém je, že som urobila zo svojho hobby svoju prácu. Veľmi ma to baví, najmä ak sú zákazníci spokojní a dajú nám pozitívnu spätnú väzbu, takže vlastne to neberiem ani ako prácu, a to je pre mňa dôležité. Ak niekto chodí do práce s nechutou, je to frustrujúce. Ja našťastie takéto pocity nemám.

Voľné chvíle trávime s dcérou, snažíme sa jej maximálne venovať a teraz, keď je staršia, môžeme konečne všetci traja spolu vycestovať a spoznávať naše krásne Slovensko.

Aká je Martina Dudová ako manažérka/CEO?

Nikdy som si o sebe nemyslela, že som cieľavedomá alebo perfekcionistka. Práve naopak. No za posledné roky, odkedy sa venujem výrobe prírodnej kozmetiky a robím to, čo ma naozaj baví, sa niečo vo mne zmenilo a ženie ma to vpred. Veda, výskum a klinické štúdie posúvajú ľudstvo stále dopredu. Mojmým snom je pomôcť tomuto trendu v oblasti prírodnej kozmetiky.

Snažím sa prekonávať svoje limity, aktuálne produkty neustále vylepšujem a chcem tiež prinášať na trh produkty, ktoré sú inovatívne a naozaj prírodné. Nie som veľmi manažérsky typ, túto úlohu som prenechala manželovi. Ja sa venujem väčšinou vývoju produktov a komunikácii so zákazníkmi, ktorí ma často kontaktujú so žiadosťou o poradenstvo.

Ďakujeme za rozhovor!

Ponuku prírodných produktov nájdete na www.kvitok.sk

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 neviete, 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? Viete, kto je vo vašej firme nenahraditeľný ešte predtým ako vám dá výpoveď?
- Ako sa dá jednoducho zvýšiť efektivita 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 dosiahnite zaslúžený rast.

