

Úspešná podnikateľka

3/2021.



V časopise nájdete:

- ✓ **Bohatstvo sa skrýva v našom vnútri**
- ✓ **Dovolenkové nastavenie sa pri práci**
- ✓ **Vedeli ste, že Vaša REZILIENCIA má 40% podiel na vašom úspechu a šťastí?**
- ✓ **9 pravidiel ako viesť online stretnutie**
- ✓ **Rozhovor s Katarínou Sásikovou, ktorej topánky nosí aj pani prezidentka**

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,

Prichádza jeseň. Ročné obdobie hrajúce všetkými farbami. Pre niekoho všedné a bežné ročné obdobie, pre iných farebná a príjemná jeseň plná inšpirácií, nových myšlienok a nápadov. Presne ako strom – symbol jesene.

Pred niekoľkými dňami sa konalo vyhlásenie ankety SLOVENKA ROKA 2021, kde sa prezentovali nominované ženy pôsobiace v rôznych oblastiach. Inšpiratívne, úspešné, silné ženy. Sme radi, že sa z „neviditeľných žien“ stali „viditeľné“ a ich práca bola ocenená.

V našom aktuálnom čísle Úspešná podnikateľka prinášame inšpirácie, motiváciu a seba rozvoj prostredníctvom článkov a rozhovorov.

Mnohí z nás hľadáme bohatstvo a spokojnosť v majetkoch. **Bohatstvo sa pritom skrýva v našom vnútri.** Ako na to, nám poradí trénerka Mindfulness MBSR Mária Boľanská.

Koľkokrát sme si počas dovolenky ticho zaželali, aby ste rovnaké pocity zažívali aj v práci? Nebolo by to skvelé, keby nám pokoj, zrelaxovaná myseľ, či radosť z nového dobrodružstva vydržali aj po návrate domov? **Ako na dovolenkové nastavenie sa pri práci poradí koučka Zuzana Palková.**

Vedieť odolať vonkajšiemu a vnútornému stresu, zvládnuť náročnejšie úlohy, obdobia a výzvy sa môžeme naučiť pomocou reziliencie. Skúsená, interaktívna koučka a lektorka Jaroslava Vaculčíaková nám poradí, ako nám naša reziliencia môže pomôcť k úspechu, zdraviu, šťastiu a spokojnosti.

9 pravidiel ako viesť online meeting tak, aby online stretnutie dopadlo k spokojnosti všetkých účastníkom nám poradí skúsená lektorka Gabriela Mitrová.

Na záver časopisu prinášame **inšpiratívny článok nielen o podnikaní s podnikateľkou Katarínou Sásikovou**, ktorej jedinečné lodičky nosí aj naša prezidentka Zuzana Čaputová.

Prajeme príjemné čítanie!



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

„Vnútoraná sila závisí len a len od nás a našej schopnosti motivovať samého seba. Nájsť cestu po ktorej chceme kráčať, počúvať svoju intuíciu, ale najmä prekovať všetky negatívne emócie ako je strach, bezmocnosť a pocit vlastného zlyhania“.

Hovorí trénerka Mindfulness MBSR Mária Boťanská.



Bohatstvo sa skrýva v našom vnútri



Ľudia hľadajú bohatstvo všade okolo seba, v podnikaní, v kariérom rebríčku, v bohatom partnerovi.

Skutočné bohatstvo sa ale ukrýva v našom vnútri, v každom z nás. Len čo upriamime našu pozornosť, náš duševný pohľad do svojho vnútra, objavíme tu nevyčerpatelnú pokladnicu a pocit nekonečného bohatstva.

V našom vnútri sa skrýva najväčší poklad, ktorý keď objavíte, ponúkne sa Vám všetko, čo očakávate od radostného a naplneného života.

Čo priťahovať?

Človek plný vnútornej sily je plný istoty a sebadôvery. Pozná sám seba, svoj zmysel života, svoj zámer na tejto ceste života. Ak si vo vnútri uprace a zbaví sa všetkého neporiadku, potom ide za svojim cieľom a celý vesmír mu pomáha.

Človek, ktorý nemá vnútorný magnet, nie je plný svojej vnútornej sily, hľadá úspech a bohatstvo všade naokolo. Trpí strachom a neistotou a častou aj závišťou voči tým, ktorým sa darí. Už vopred vie, že toto sa mu nepodarí, že mu nikdy nezvýšia plat, že si nenájde vhodnú partnerku.

Vnútorná sila závisí len a len od nás a našej schopnosti motivovať samého seba. Nájsť cestu po ktorej chceme kráčať, počúvať svoju intuíciu, ale najmä prekonať všetky negatívne emócie ako je strach, bezmocnosť a pocit vlastného zlyhania.

Takýto ľudia väčšinou zostanú stať bezradne na jednom mieste, alebo sa ešte vrátia o pár krokov späť. A za ich neúspechy nikdy nemôžu oni sami. Vždy si nájdu iného vinníka napr. štát, politici, šéf, kolega.

Kam sa chcete zaradiť Vy?

Autorka článku:

Ing. Mária Boňanská

Trénerka Mindfulness MBSR

<https://akomyslietpozitivne.sk/>

Zdroj: www.actionforhappiness.org

Dovolenkový mindset pri práci

Koľkokrát ste si počas dovolenky ticho zaželali, aby ste rovnaké pocity zažívali aj v práci? **Nebolo by to skvelé, keby nám pokoj, zrelaxovaná myseľ, či radosť z nového dobrodružstva vydržali aj po návrate domov?**

Mám také tušenie, že by to s otvorenou náručou ocenili mnohé z nás.

Aj keď je náš pracovný deň popretkávaný odlišnými aktivitami než ten dovolenkový a sedieť s vyloženými nohami nemôžeme ani nechceme, verím, že si môžeme dovoliť zakomponovať do neho aspoň niektoré prvky dovolenkového zmýšľania.

K čomu je to dobré?

Často sa stáva, že delíme situácie na dobré a zlé, príjemné a nepríjemné, skrátka, veľa vecí vnímame čiernobielo.

„Na dovolenke mi je dobre, v práci sú len povinnosti. Počas dovolenky si viem odpočinúť, zatiaľ čo v práci sa len naháňam.“ Takýmto spôsobom sa výrazne limitujeme vo vnímaní cenných príležitostí nielen pre posun v podnikaní, ale aj vo svojom osobnom raste a pocite naplnenia.

Keď sa začneme vedome trénovať na všímanie si príjemných vecí aj počas pracovného týždňa a zavedieme do svojej rutiny zopár dovolenkových momentov, kvalita nášho pracovného života sa výrazne zvýši.

Verím, že nasledovné tipy, ktoré sú zmysluplné pre mňa, inšpirujú aj vás.

1. PLÁNOVANIE

Predtým, než sa na dovolenku vyberieme, pozeráme sa na ňu ako na celok. Pýtame sa, ako dlho na nej budeme a čo počas dovolenkových dní chceme zažívať. Podľa toho si potom nachystáme všetko, čo budeme potrebovať, aby sme smelo vykročili za dobrodružstvom. S vedomím, že máme po ruke to, čo potrebujeme, môžeme mať počas nasledujúcich dní pokojnú myseľ a hlbšie precítiť nové zážitky.

Ako by to vyzeralo, keby sme lepšie plánovali pracovný týždeň či mesiac a to, za čím sa často naháňame, si zabezpečili už v predstihu?



2. SPOMALENIE

Dnes sa mnohým ženám darí robiť prácu, ktorú si samy vybrali a ktorá ich baví. Avšak, keď sa objektívne pozrieme na to, koľko z našich pracovných aktivít si dovoľíme naozaj poriadne vychutnať, možno by výsledok nebol až taký ružový.

Keď sme na dovolenke a natrafíme na miesto s nádherným výhľadom, nenáhlime sa ďalej. Zastavíme, obzrieme sa okolo seba, spravíme si na pamiatku fotku a túto chvíľu si vychutnáваме. **Nájdime si vo svojej pracovnej náplni zopár obľúbených momentov a vyskúšajme, čo to s nami spraví, ak sa im budeme venovať s plnou pozornosťou.** Vnímajme ich zrakom, sluchom, čuchom, hmatom a možno aj chuťou a poďakujme za to, že ich môžeme zažívať.



3. ZVEDAVOSŤ

Dovolenkové dni sú pre mnohých ľudí o objavovaní a spoznávaní. Spoznávaní nových miest, jedál, kultúr. O čo viac sme počas nich otvorené nečakaným prekvapeniam. Robíme malé kroky do neznáma, občas trochu zariskujeme a namiesto strachu cítime nadšenie. Tešíme sa z toho, že niečo nové zažijeme, aj keby to nemalo skončiť presne podľa našich predstáv. Ako veľmi sa nechávame viesť zvedavosťou v pracovnom svete? **Berieme sa vážne alebo si dovoľíme do práce zakomponovať prvky hravosti a experimentovania?** Dovoľíme si zariskovať, niekedy stúpiť vedľa a získať z toho cennú skúsenosť? V koučovacích rozhovoroch, ktoré s podnikateľkami vediem, hrá zvedavosť a chuť nasledovať to, čo ich láka, celkom podstatnú úlohu vo vytváraní si vízie svojho podnikania tak, aby čo najlepšie korešpondovala s ich prirodzenou osobnosťou.

4. ATMOSFÉRA PROSTREDIA

Stavím sa, že počas obdivovania vašej dovolenkovej destinácie sa oveľa častejšie pozeráte okolo seba než na mobil. Všímate si farby lesa, kvetov, vody, piesku, kameňov, cítite rôzne vône, počúvate príjemnú hudbu a nechávate svoje telo, aby sa spontánne zavlnilo do rytmu, lebo na dovolenke je to predsa samozrejmosť. **Prenesme si kúsok z tohto dovolenkového normálu aj do práce.** V stanovenom čase odložme mobil z dosahu, položme si na pracovný stôl dovolenkovú fotku, ktorá v nás vyvoláva pokoj, radosť, inšpiráciu alebo čokoľvek, čím chceme žiť aj v práci. Dobré nám poslúži aj pripravený zoznam s dovolenkovými pesničkami, ktorými si spestríme pracovné prestávky.



Všetky tieto tipy sú jednoduché, no nie všetko, čo znie jednoducho, je aj v skutočnosti ľahko zrealizovateľné. Keďže ste podnikateľky, určite to poznáte. :) Stojí však za to, dať tomu šancu, lebo **vo chvíľach, ktoré sú nám príjemné, využívame svoj potenciál a rozvíjame ho.** Trénujeme sa vo vytváraní si práce, ktorú naozaj chceme a búrame presvedčenia o tom, že práca je len drina. Naša dobrá nálada prospeje nielen nám, ale aj kolegom, zamestnancom, či klientom, preto tento „dovolenkovo-pracovný normál“ stojí sa experiment.

Ing. Zuzana Palková
talentová koučka a mentorka,
spoluautorka kariet Tvorivá inšpirácia na každý deň,
členka predsedníctva Slovenskej asociácie koučov SAKo
www.zuzanapalkova.sk

Vedeli ste, že Vaša REZILIENCIA má 40% podiel na vašom úspechu a šťastí?

Každý z nás prechádza v živote náročnejšími obdobiami a čelí rôznym výzvam. Môžeme mať problémy v práci, dostať zo dňa na deň výpoveď; prísť o peniaze; mať existenčné problémy, zistiť, že nás podvádza partner alebo partnerka, rozvádzať sa, čeliť problémom s deťmi či zažiť rôzne iné tragédie. Život nám skrátka prináša a bude prinášať krízové situácie a to, ako ich zvládame, závisí vo veľkej miere od našej reziliencie.

Čo je to reziliencia a prečo ju potrebujeme

Anglický preklad slova reziliencia znamená odolnosť, pružnosť a schopnosť vrátiť sa do pôvodného stavu. Keď hovoríme o rezilencii človeka, tak ideme trochu ďalej. Reziliencia znamená psychickú a fyzickú odolnosť, vnútornú silu, nastavenie a schopnosť zvládať stres, zmeny a náročné životné situácie s nadhľadom.

Podľa výskumu reziliencia ovplyvňuje celkovú kvalitu života a má až 40 percentný podiel na úspechu človeka. Rezilientní ľudia sú jednoducho úspešnejší, šťastnejší, výkonnejší, vyrovnanejší a žijú dlhšie ako tí menej rezilientní. Aj vo vysokom veku si dokážu zachovať výbornú fyzickú, psychickú a mentálnu kondíciu. Je teda aj kľúčom k dlhovekosti.

Čím sa vyznačujú rezilientní ľudia

Viete, čím sa vyznačujú rezilientní ľudia? Pristupujú k problémom a výzvam pozitívne, s nadhľadom, vnútornou vyrovnanosťou, odvahou a zdravým sebavedomím. Majú jasne stanovené ciele, ktoré trvalo a disciplinovanne nasledujú, no zároveň vedú, kedy sa ich treba vzdať. Sú realisticky optimistickí a nedovolia, aby neúspech alebo kríza zničili ich život alebo vlastnú hodnotu.

Rezilientní ľudia dokážu aj v negatívnych veciach nájsť niečo pozitívne. Neriešia to, čo nemôžu zmeniť a zameriavajú sa na budúcnosť. Majú jasný zmysel života a idú za ním. Dokážu ovládať svoje emócie a myšlienky a efektívne manažujú svoju fyzickú a duševnú energiu.

Rezilientní ľudia sú schopní rýchlo sa zotaviť z krízových situácií, hľadať nové možnosti a riešenia, efektívne pracovať so svojou energiou a jednoducho dosahovať svoje ciele a zámery. Práve preto je reziliencia v tejto náročnej dobe neustálych zmien a neistoty nesmierne dôležitá.

Reziliencia je merateľná a dá sa zvyšovať

Možno sa teraz v duchu pýtate: „Som aj ja rezilientný/rezilientná?“ Každý z nás má určitú odolnosť, niekto vyššiu, niekto nižšiu. Dobrá správa je, že reziliencia sa dá zmerať. A ešte lepšia správa je, že sa dá aj zvyšovať a rozvíjať jednoduchými technikami, stratégiami a zmenou životného štýlu.

Štyri piliere Reziliencie: emočný, mentálny, duševný, fyzický



Nielen korona, ale aj bežný život potvrdzujú, že iba ľudia, ktorí majú v poriadku svoje emócie, myšlienky, telo aj dušu, dokážu prežiť život v šťastí, zdraví, úspechu a naplnení. Majú totiž v živote rovnováhu – balance, ktorá ich podrží v náročnejších situáciách. Práve preto staviam v rámci Akadémie reziliencie na štyroch základných pilieroch. Je to emočný, mentálny, duševný a fyzický pilier.

Každý, kto chce byť v živote v poriadku, musí mať zvládnuté svoje emócie, myšlienky, svoje telo aj dušu. A reziliencia ponúka jednoduché techniky a stratégie, ako na to.

V rámci každého z týchto pilierov sa učíme jednoduché stratégie a techniky na to, aby sme posilnili svoju emočnú, mentálnu, duševnú aj fyzickú odolnosť, lepšie zvládali stres a krízy, zlepšili si fyzickú kondíciu, imunitu aj osobnú efektívnosť, výkonnosť a naučili sa byť spokojní a šťastní aj napriek nepriaznivým vonkajším okolnostiam.

Reziliencia je kľúčom k dlhému, šťastnému a naplnenému životu

Jednoducho povedané, každý z nás potrebuje rezilienciu. Je to nový životný štýl človeka 21. storočia. Reziliencia totiž nie je iba o tom, ako sa cítite dnes. Je aj o tom, ako sa budete cítiť o 10, 20 či 30 rokov. Či si budete v starobe užívať život a dobrú mentálnu, duševnú a fyzickú kondíciu alebo budete čeliť depresiám, stresu, budete závislí na liekoch, lekároch či iných ľuďoch.

Šťastie totiž nie je vecou náhody, šťastie je vecou voľby. Čo si zvolíte Vy? Chcete byť obeťou alebo tvorcom svojho života? Keď ste sa rozhodli pre druhú možnosť, môžete sa k nám pridať a začať pracovať na svojej rezilencii.



Šťastný život nie je otázkou náhody, šťastný život je otázkou voľby. A reziliencia je kľúčom...

ZÁŽITKOVÁ ŠKOLA REZILIENCIE

zážitkový, relaxačno – vzdelávací kurz osobnostného rozvoja
v čarokrásnom prostredí myjavských kopaníc

10. - 12.9.2021 (piatok - nedeľa)
Biofarma Kaška, Vrbovce

www.akademiarreziliencie.sk

Autorka: Jaroslava Vaculčiaková

Je skúsená a inšpiratívna lektorka a koučka, ktorá s nadšením pomáha ľuďom rásť a rozvíjať svoj potenciál. Je lektorkou reziliencie, komunikácie, jemných zručností a osobnostnej typológie DiSC. Prednáša na konferenciách a univerzitách, pravidelne publikuje a vystupuje v médiách. www.anteaconsulting.sk

9 pravidiel ako viesť online meeting



Už viac ako rok nás trápi pandemická situácia a pomaly sme si už zvykli na virtuálne stretnutia. Okrem tých pracovných, sa online stretávame s rodinou, príbuznými, ale aj organizujeme rôzne spoločenské online párty, jednoducho len tak pre zábavu, porozprávať sa s priateľmi.

Technologický progres zjednodušil možnosť komunikovať z rôznych kútov sveta pomocou videa, avšak aj tu si musíme zachovať určité pravidlá. Rýchlym prechodom na online komunikáciu si niektorí ľudia jednoducho preniesli svoje návyky z komunikácie na sociálnych sieťach (komentáre, smajlíky atď.) na video-mítingy a školenia.

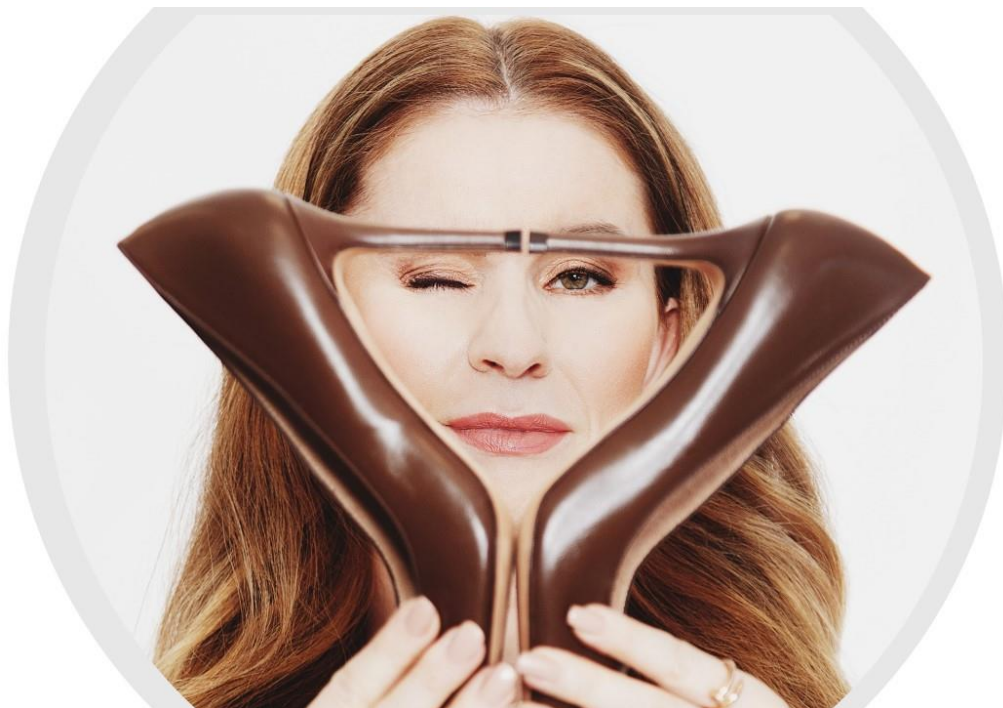
Tak ako v reálnom svete, pri reálnych stretnutiach, aj pri online video-stretnutiach dodržiavame pravidlá etikety. Je potrebné vedieť pravidlá a kompetencie pri virtuálnej komunikácii, aby sme pôsobili profesionálne. Tu sme pripravili 9 pravidiel ako viesť virtuálne stretnutia:

- Účastníci online stretnutia by sa vopred mali dohodnúť, či budú komunikovať video alebo audio. Pre niekoho je dosť stresujúce ukázať sa na obrazovke, preto je dobré to vedieť vopred. Buď všetci účastníci komunikujú s kamerami alebo len audio. Ak máte školenie vopred upozorníte účastníkov, aby sa pripravili na video.

- **Príprava na online míting** – skontrolujte všetky potrebné zariadenia pred mítingom. Preverte, či je kamera umiestnená pod správnym uhlom, či funguje mikrofón a dynamika. Ak ste v miestnosti dbajte na správne osvetlenie.
- **Presnosť** – buďte presný a zdvorilý k účastníkom. Ak otvárate míting Vy vojdite do príslušnej aplikácie videokonferencie načas. Ak využívate platformu „meeting“ je slušné sa pozdraviť v príslušnom chate a dajte o vás vedieť. Po pozdrave si mikrofón vypnite, aby to nerušilo moderátora mítingu.
- **Hovorte po poriadku** – aj keď máte míting je dôležité sa prihlásiť a počkať pokiaľ vás vyzve moderátor mítingu resp. školiteľ. Hovorte sebavedomo, ale nezvyšujte hlas. Neskáčte do reči niekomu, kto práve hovorí. Ak chcete niečo povedať dvihnite ruku. Nezabudnite vždy vypnúť zvuk, keď nehovoríte.
- **Udržujte očný kontakt** – udržiavajte očný kontakt s kamerou počas video-mítingu. Zrejme, by bolo zvláštne pozeráť na obrazovku celú hodinu, bez toho, aby ste nemrkali, ale pozeráť do nikadiaľ alebo blúdiaci pohľad pôsobí hlúpo a nezdvorilo.
- **Obliekajte sa profesionálne** – aj keď video-mítingy prebiehajú v domácom prostredí nezabudnite, že profesionálny dress-code je treba dodržiavať. Vhodné biznis oblečenie dodá Vášmu stretnutiu viac rešpektu a dôveryhodnosti.
- **Rušivé momenty** – počas online mítingu sa snažte eliminovať šumy a zvuky v pozadí. Vypnite mikrofón, ak práve nehovoríte. Ak máte doma psa, radšej ho zatvorte do druhej miestnosti. Ak je počuť z vedľajšej miestnosti práčku, tú tiež počas mítingu vypnite. Ostatní účastníci nemusia vedieť, aké činnosti robíte súčasne s mítingom.
- **Pozadie za Vami** – súčasné moderné technológie napríklad v skype, teamse a zoome majú možnosť nastaviť si virtuálne pozadie. Odporúča sa vybrať pozadie v súlade s cieľom daného mítingu t.z. ak cieľom stretnutia sú predaje, tak na pozadí by malo byť v súlade s vašim biznisom. Ak máte pracovný míting nie je vhodné umiestniť pozadie s obrázkom mora, alebo oddychu, pôsobí to rušivo. V tomto prípade sú lepšie obrázky s pracovného prostredia.
- **Náhradný plán** – aj tu musíme myslieť na to, že pracujeme s technikou a aj najmodernejšia technika niekedy zlyháva napr. prerušenie internetové spojenia, nefunkčnosť kamery alebo mikrofónu. Pripravte si vopred náhradný plán a tým sa vopred vyhnete panike.

Výnimočnou z nás neurobí značkové oblečenie ani kvalitné topánky. Tie nám však pomôžu stať sa výnimočnou. Pre krásu už trpieť nemusíme. Práve naopak. S lodičkami Catherine Mulier sme samé sebou.

Rozhovor s Katarínou Sásikovou, ktorej topánky nosí aj pani prezidentka Zuzana Čaputová



Katarína, dobre rozbehnutú kariéru úspešnej manažérky ste sa rozhodli zmeniť a dali ste sa na dráhu podnikania. Prečo ste sa rozhodli zmeniť svoju úspešne rozbehnutú kariéru?

Bankárske a korporátne prostredie ma veľmi bavilo a naplnila som si tým svoj veľký sen. Zároveň pri denno-dennom nosení formálneho oblečenia som začala vnímať potrebu nedostatku nadčasovej a pohodlnej obuvi. V klasických motivačných príručkách píšú, že je skvelé, ak sa práca vykonáva v tej oblasti, ktorá vás baví. Pre mňa bol výsledok jasný, keď som sa pozrela do svojho šatníka. Mojou vášňou sú lodičky.

Voláte sa Katarína Sásiková a podnikáte pod menom Catherine Mulier. Čo Vás inšpirovalo na výber tejto značky?

Toto bola pre mňa úloha na niekoľko mesiacov. Zvyknem sa rozhodovať rýchlo, ale už zo skúsenosti a z poznania samej seba viem, že niektoré rozhodnutia musia proste dozrieť. Spolupracovala som aj s odborníkmi na budovanie značky, ale žiadne z ich návrhov mi tak úplne nesadlo. Chcela som, aby názov vystihoval ideu značky a zároveň sa dalo skloňovať aj v slovenčine, aby sa uchytil. Väčšina dizajnerských značiek nesie meno po ich zakladateľovi, čiže preto Catherine. Moje „priezvisko“ mulier je zase inšpirované latinčinou a v preklade znamená žena, ženstvo.

K manažérkam nepochybne patria okrem kostýmu, kabelky aj lodičky. Prečo práve lodičky?

Som presvedčená, že ak si žena obuje lodičky, jej chôdza sa mení, je sebavedomejšia a odvážnejšia vo svojich rozhodnutiach. Určite mi dajú za pravdu aj páni, keď poviem, že jednoducho v nich naše nohy aj krajšie vyzerajú.

Čím sú vaše lodičky jedinečné?

Snažila som sa vytvoriť radšej jeden produkt, ale pre mňa dokonalý. Čiže mulierky sú v neutrálnych farbách, majú nadčasový dizajn a všitú ortopedickú vložku pre zabezpečenie maximálneho komfortu.



Vaša ponuka je špecifická tým, že predávate lodičky aj po jednom kuse. Bežne v obchodoch o kúpe jednej lodičky nemôžeme ani snívať. Prečo ste sa tak rozhodli?

Áno, predávam ich po jednom kuse najmä kvôli zabezpečeniu pohodlia pri ich nosení. Niektoré chodidlá ako aj iné časti na našich telách nemajú balans a tak aj dvoj- troj milimetrové rozdiely v ich dĺžke môžu byť pre nositeľku nepríjemné. Takto si môže vybrať každú inú veľkosť. Samozrejme nebránim sa a veľmi to vítam, ak si kreatívne zákazníci nakombinujú aj rôzne farby. Poslednou podporou tohto systému predaja bol ten, že pri zničení jednej z nich napríklad pri šoférovaní, si môžete dokúpiť len tú jednu.



Vaše lodičky môžeme vidieť aj na nohách našej prezidentky Zuzany Čaputovej. Pre koho sú určené?

Toto bol samozrejme moment, o ktorom sa mi ani nesnívalo pri tvorbe značky. Zároveň sa to ale vôbec nevymykalo mojej základnej myšlienke. Mulierky sú vyrobené pre krásne a odvážne ženy. Zo začiatku som spolupracovala na tvorbe mojej značky s Borisom Hanečkom, ktorý pani prezidentke šije pracovné oblečenie. A pri jednej príležitosti jej ich pomocou stylistky ponúkol a odvtedy ich nosí takmer denne. Je mi nesmiernou ctou a ja sa z toho veľmi teším, že pani prezidentka aj takýmto spôsobom podporuje lokálne značky. Pôsobí charizmaticky a vhodne ku svojej pozícii či už je v lodičkách v paláci alebo v teniskách na festivale.

V akých krajinách môžeme nájsť lodičky Catherine Mulier?

Mulierky zatiaľ pôsobia len na Slovensku ale vďaka sociálnym sieťam som ich posielala už do rôznych krajín v rámci Európy. Oblúbili si ich najmä naše krajanke pracujúce v zahraničí. Jeden pár najďalej sa nachádza v Los Angeles na nohách našej úspešnej modelky Lindy Nývtovej.

Čo Vám podľa Vás najviac pomohlo k úspechu? Ktoré momenty v podnikaní boli pre Vás dôležité?

Tých momentov bolo viacero. Pomohla mi podpora od rodiny a kamarátok, ktoré so mnou radi túto tému rozoberali do podrobných detailov. V podnikaní, najmä na začiatku, je človek na všetko sám, takže netreba strácať odvahu a pracovitosť a nebáť sa ísť do toho, čomu človek verí a v čom je dobrý.

Podnikanie je náročné, najmä v prvých rokoch. Vy však okrem podnikania zvládnete aj chod domácnosti a výchovu detí. Ako zvládnete prácu aj rodinu?

Prvé mesiace bolo náročné nájsť ten balans a keď deti zaspali, viazala som si stužky na krabice od lodičiek alebo robila manuálnejšie aktivity, ktoré ma skôr bavili a mohla som si pri nich aj oddýchnuť. Staršia dcéra mi už aj pomáha s inventúrou a tá mladšia sa zase pýta, keď mi zazvoní telefón, či kuriér prišiel pre lodičky. Teraz po úvodnom nastavovaní procesov sa viem zmestiť do pracovného dňa v podobe 6 hodín a zvyšok venovať rodine.



Máte čas aj na koníčky? Čomu sa venujete vo svojom voľnom čase?

Vo voľnom čase sa rada venujem stretnutiam s kamarátkami, musím povrchne priznať, že aj online nakupovaniu v čase zliav a zo športov najmä jóge či lyžovaniu.



V čom sa podľa Vás odlišujú ženy podnikateľky od mužov podnikateľov?

Myslím, že najmä ženy – matky podnikateľky alebo manažérky, vedia svoj čas využívať efektívnejšie a produktívnejšie. Veľa krát riešime nielen v práci ale i v domácnosti problémy rôzneho druhu a tak sa vieme na určitú úlohu pozrieť z viacerých strán. Jednoznačne je pre každú z nás výzva v kritickom myslení ale zároveň aj snaha udržať si svoju láskavosť a ženskosť.

Máte nejaké výzvy do budúcnosti? Ak áno, aké?

Denno-dennou výzvou je pre mňa práve už vyššie spomínaný work-life balans.

Máte niekoho kto Vás inšpiruje, kto je Vaším vzorom?

Moja obľúbená návrhárka je Vivienne Westwood a je typická svojou charakteristickou tvorbou, ktorá ju definuje celý život. Nebála sa ísť vlastnou cestou. Teraz má 80 rokov, žije si spokojne so svojím mužom na chate a raz si na seba oblečie spoločenskú róbu a na druhý deň ponožky s manželovým tričkom.

Aká je Katarína Sásiková ako manažérka/CEO?

V predošlom zamestnaní, kde som mala viacero podriadených, sa mi osvedčil najmä empatický prístup a dôkladný výber spomedzi uchádzačov. Je samozrejme ideálne, ak ste s nimi na rovnakej vlne, chápu vaše rozhodnutia a sú stotožnení s cieľmi firmy. Osobne som v práci dôkladná, dbám na termíny a oceňujem kreatívne riešenia.

Ponuku lodičiek nájdete na <https://www.catherinemulier.com>

Ďakujeme za rozhovor!

Združenie podnikateliek a manažérok 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 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 dosiahnite zaslúžený rast.