

Úspešná podnikateľka 3/2023.



V časopise nájdete:

- ✓ Pozor na negatívne slová, môžu Vám ublížiť.
- ✓ Štyri reakcie na sebakritiku - ktorá je tá Vaša?
- ✓ (NE)motivujte sa. Zistite, čím už motivovaní ste.
- ✓ Právne okienko k téme: Ako zdaňuje fyzická osoba príjem z prenájmu nehnuteľnosti
- ✓ Z úspešnej manažérky úspešná podnikateľka. Rozhovor s Hankou Malinič, ktorá ponúka masáž s láskou a citom a s prvkami čínskej medicíny.
- ✓ Projekt PROJECT: WOMEN, FAMILIES, CAREERS – Digital solutions in adult learning

Elektronický magazín Úspešná podnikateľka vydáva Združenie podnikateliek a manažérok, IČO: 36069795. www.uspesnezeny.sk. V prípade záujmu o zasielanie časopisu, nás kontaktujte mailom na zdruzenieepam@gmail.com.

OBSAH:



Pozor na negatívne slová, môžu Vám ublížiť. Tri pohľady na zamyslenie sa a v podaní trénerky Mindfulness MBSR, Ing. Máriou Božanskou.

Strana 3



Štyri reakcie na sebakritiku - ktorá je tá vaša? Dozviete sa z článku od talentovej koučky Mgr. Zuzany Palkovej.

Strana 5



(NE)MOTIVUJTE SA. Zistite, čím už motivovaní ste. Ako na to poradí na základe svojich skúseností Ing. Katarína Ožvoldová, PhD., koučka v oblasti biznis, životného a systemického koučingu.

Strana 8



V rámci Právneho okienka sa v toto čísle venujeme téme zdaňovania príjmu z nehnuteľnosti fyzickou osobou, v podaní Ing. Mgr. Lenky Paluchovej, LL.M. advokátky a daňovej poradkyne špecializujúcej sa na daň z príjmov a medzinárodné zdaňovanie.

Strana 14



Z úspešnej manažérky úspešná podnikateľka. Na záver časopisu Vám ponúkame inšpiratívny rozhovor s **Hankou Malinič, ktorá ponúka masáž s láskou a citom s prvkami čínskej medicíny.**

Strana 15

Prajeme príjemné čítanie!



Ing. Ivana Kondášová
Riaditeľka

Pozor na negatívne slová, môžu Vám ublížiť.



Pozor na negatívne slová, ktoré tak často hovoríme. Keď si povieme napríklad také „porazí ma“, alebo „šľak ma trafi“, môže sa nám to reálne naplniť...

To, čo o sebe hovoríme, čo si prajeme, to aj priťahujeme.

Svojimi slovami a prianiami dávame nášmu podvedomiu príkazy a programujeme si to, čo nám má pritiahnúť. **Základom programovania nášho podvedomia je prítomný čas typu ja som šťastný, som bohatý, som zdravý nie očakávania ako chcem byť zdravý, bohatý.**

Rovnako to platí aj o našich „tituloch“, ktoré si často nevedome dávame. „Ja som blbá“, alebo „ja som nemožná“, ja to nedám“, to sú tiež programy, ktorými si tieto situácie priťahujeme a blokujeme svoj vlastný úspech.

Pozor ale na negatívne slovné spojenia ako porazí ma...

Ale čo keď si do našich programov dáme také šľak ma trafi, alebo porazí ma? Slovensko patrí na prvé priečky v úmrtiach na srdcovo – cievne choroby. A spomínané slová sú častým prejavom nášho zmýšľania. Škoda, že sa nerobia pri diagnostike chorôb aj štatistiky toho, aké slovné spojenia používame. Možno by sme konečne pochopili, že takéto slová nepatria do nášho slovníka, že si nimi len ubližujeme.

Rovnako to ale platí aj pri našich „úprimných“ prianiach iným osobám. Neraz sme svedkami toho, ako si ľudia, susedia, kolegovia vzájomne „prajú“. Napríklad, bodaj by ho šľak trafil, bodaj by mu.. Takéto vydarenia môžu naozaj ublížiť. Nielen tým, komu sú určené, ale aj nám samým.

Pozrime sa na 3 uhly pohľadu:

Prvým je, že to, čo druhému človeku prajeme sa rovnako môže stať realitou. Bohužiaľ, často sú prania iným skôr v negatívnej forme.

Druhým uhlom pohľadu je, že si takýmito slovami blokujeme tok vlastnej energie, najmä v oblasti svojho srdca, čo môže mať časom dopad aj na naše zdravie.

Tretím uhlom pohľadu je, že to, čo prajeme iným sa nám často vráti späť. Ak prajeme ľuďom pekné veci, vráti sa nám to v príjemných situáciách, ktoré si priťahujeme. Ak prajeme negatívne veci, vracia sa nám to v podobe rôznych problémov a nepríjemných životných situácií.

A tak, ak chceme zmeniť svet, začnime meniť najskôr seba.

Zaraďme do svojho slovníka len pozitívne slová, nielen o sebe, ale aj o ľuďoch v našom okolí. To, že o sebe hovoríme pozitívne má vplyv aj na lásku a úctu k sebe samému a k zvyšovaniu nášho sebavedomia. A to, že hovoríme pozitívne o iných, má vplyv na zvyšovanie kvality medziľudských vzťahov, na naše vnútorné šťastie a v neposlednej rade na to, čo sa nám ako bumerang časom vráti.

Dnes sa veľa hovorí o kolektívnom zvyšovaní vedomia. Ak vedome zmeníme svoje slová, ovplyvníme tým aj vedomie ľudí okolo nás.

Prajem veľa šťastia. Nezapúšťajte ako myslieť pozitívne.



Autorka článku:



Ing. Mária Boňanská
Trénerka Mindfulness MBSR
Akadémia pozitívneho života
Celý článok nájdete tu:

Štyri reakcie na sebakritiku - ktorá je tá Vaša?



Pomysleli ste si niekedy, že nie ste dosť dobré, múdre, zaujímavé alebo šikovné natoľko, aby sa vám darilo tak, ako si želáte? Podobné myšlienky sú starou známou obohranou pesničkou mnohých žien, bez ohľadu na vzdelanie, pracovnú pozíciu či spoločenský status.

Väčšina ľudí si sebakritiku veľmi dobre uvedomuje, avšak nájdu sa situácie, v ktorých sebakritika ovplyvňuje konanie ľudí aj bez toho, aby si obmedzujúce myšlienky uvedomovali.

Aj napriek tomu, že o nich nepremýšľajú, sú natoľko silné, že zasahujú do mnohých pracovných aj súkromných rozhodnutí.

Aby sme sa v sebe vyznali viac a prekukli sabotérov, ktorí nás ovládajú, v tomto článku si predstavíme 4 časté spôsoby, ako človek reaguje na hlasy svojho vnútorného kritika.

Vnútorného kritika máme všetci bez ohľadu na množstvo dosiahnutých úspechov, získaných titulov, certifikátov či absolvovaných kurzov osobného rozvoja. Majú ho vaši známi a dokonca aj ľudia, ktorých obdivujete alebo považujete za svoj vzor.

Svojou neúnavnou prácou zasahuje do rôznych oblastí nášho života a výrazne sa prejavuje najmä v tých, ktoré sú pre nás dôležité.

Najčastejšie sa ozýva v súvislosti s výkonom v zamestnaní a vlastnom podnikaní alebo v súvislosti so sebadôverou v rámci medziľudských vzťahov.

AKO ZNEJÚ SEBAKRITICKÉ MYŠLIENKY

Vnútorňý kritik má veľa prevlekov. Zhadzuje nás, spochybňuje, obviňuje alebo nás diriguje, aby sme nekonali podľa svojich vlastných túžob, ale podľa predstáv spoločnosti.

Z tohto dôvodu aj sebakritické myšlienky môžu znieť rôzne.

Napríklad: Nie som dosť dobrá mama, lebo na svoje deti kričím.

Nie som dobrá dcéra, lebo so svojimi rodičmi často nesúhlasím.

Nie je na mne nič výnimočné ani zaujímavé.

Nikto ma nemá rád.

Nikdy nebudem dobre zarábať.

Na zmenu práce som už stará.

Vyššiu pracovnú pozíciu si nezaslúžim.

Môžu sa ozývať aj myšlienky, ktoré v nás vyvolávajú pocit viny, hanby alebo otázky, typu: čo by na to povedali ľudia.

Zoznam by mohol pokračovať ešte dlho, no dôležité je niečo iné.

Spôsob, ako na sebakritiku reagujeme, je oveľa dôležitejší, než ona sama.

Preto sa pozrieme na 4 najčastejšie reakcie ľudí na sebakritické myšlienky. Počas toho, ako ich budete čítať, pokúste sa medzi nimi nájsť tú, ktorá je príznačná práve pre vás.

1. PONÁRANIE SA DO PROBLÉMU

Prvou častou a škodlivou reakciou na hlasy vnútorného kritika je ponáranie sa do problému.

Vtedy na svoj problém myslíme, analyzujeme ho, otáčame z každej strany, až sa v ňom poriadne zamotáme a nevidíme cestu von. Škodlivé je to preto, lebo natoľko sústreďujeme pozornosť na svoje nevýhody, že sa zabúdame pozeráť okolo a hľadať možnosti, ktoré nám pomôžu. To, že sa ponárame do problému zistíme napríklad tým, že sa zaoberáme otázkami typu: Prečo to neviem tak dobre, ako moja priateľka? Prečo som to nedokázala? Prečo práve ja mám takú smolu? Napríklad na vzťahy, na prácu, na peniaze.

2. REZIGNÁCIA

Druhou reakciou na sebakritiku je rezignácia, kedy svojim sebakritickým myšlienkam veríme a zmierime sa s tým, že sú pravdivé.

Následkom toho je, že sa vzdáme nádeje, že aj my môžeme byť medzi ľuďmi obľúbené, že môžeme zarábať lepšie než doteraz alebo, že máme vo svojej rodine dôležitú hodnotu, aj keď sa „iba“ staráme o deti.

Ten kto rezignuje, zdanlivo sa zmieri s tým, že je menejcenný, podpriemerný a nebude sa mať tak dobre, ako ľudia, s ktorými sa porovnáva. Prestáva snívať, určovať si zámery alebo ciele, stáva sa neprimerane skromným a ignoruje hlas svojho skutočného potenciálu.

Aj keď táto forma pôsobí na prvý pohľad neškodne, postupne nás oberá o energiu, vitalitu a radosť zo života. Natoľko si zvykneme na bezmocnosť, že ľahko prehliadneme, že aj my máme veľa príležitosti k tomu, aby sme sa mali lepšie.

3. ÚNIK

Obvyklou reakciou na sebakritické myšlienky je aj únik, ktorý si často vôbec neuvedomujeme. Chceme na ne zabudnúť alebo hľadáme od nich rozptýlenie zábavou, ohováraním iných, vyhľadávaním na internete, trávením času na sociálnych sieťach, prokrastináciou alebo jedlom a alkoholom.

Ak nie sme spokojné vo vzťahoch alebo sa nám v práci nedarí, náš mozog nám na upokojenie začne podsúvať tento nezdravý fastfood, ktorý nás nachvíľu zasýti. Únik je škodlivý najmä vtedy, keď sme na ňom závislé a neuvedomujeme si, že pred niečím utekáme.

Aby sme mohli zhodnotiť, či uvedené aktivity sú únikom alebo sú pre nás potrebným relaxom, odpovedzme si na otázku, či ich robíme vedome a s dobrým pocitom alebo či pri nich máme výčitky, lebo vieme, že svoj čas a energiu by sme mali využiť inak.

4. BOJ

Niektorí ľudia, aj napriek tomu, že sa cítia slabí, rozhodnú sa s vnútorným kritikom bojovať. Napríklad sa ho snažia utíšiť nahováraním si pozitívnych viet a snažia sa svoju myseľ oklamať. Stáť pred zrkadlom a presviedčať sa, že sa máme rady, že sme úspešné a obľúbené, ak sa tak v skutočnosti necítíme, nám nepomôže, lebo to v nás vyvolá vnútorný konflikt. Keď vieme, že to, čo si nahovárame, nie je pravda, budeme sa cítiť ešte horšie.

Pozitívny prístup je pri zmene nášho myslenia veľmi užitočný, na čo existujú aj vedecké výskumy, avšak musíme ho používať správne. To, čo sa mnohým ľuďom osvedčuje, je napríklad opieranie sa o reálne dôkazy o úspechoch a známkach spokojnosti v našich skutočných životných udalostiach. Pokiaľ nie je pozitívne myslenie dôveryhodné, fungovať nebude.

ÚČINNÉ CESTY K ZMENE SPRÁVANIA

Bez ohľadu na to, či sa zvyknete do svojich problémov ponárať, rezignujete alebo pred svojimi kritickými myšlienkami unikáte či s nimi bojujete, nie ste stratené.

Ak takto reagujete, ste úplne v poriadku a vaša kritická časť mozgu si robí svoju prácu dobre. Ak cítite, že vás tieto myšlienky obmedzujú a bránia vám žiť v radosi, púšťať sa do nových výziev a úspešne rozvíjať svoj potenciál, môžete to zmeniť, pretože sebakritika je zvyk, ktorý sa vieme naučiť regulovať.

V praktickom živote pri zmiernení vplyvu sebakritiky pomáha všímavosť, kvalitné sebapoznanie, uvedomovanie si svojich talentov a silných aj slabých stránok a zabehnutie účinných taktík či stratégií, ktoré budú šité na mieru situáciám, ktoré sa rozhodneme zvládať lepšie.



Autorka článku:



Ing. Zuzana Palková
Talentová koučka a konzultantka, predsedníčka Slovenskej asociácie koučov - SAKo
www.zusanapalkova.sk

(NE)MOTIVUJTE SA. Zistite, čím už motivovaní ste.



„Potrebujem sa namotivovať, aby som mohol ...“ ALEBO „Chcem v sebe nájsť motiváciu, aby...“ som, napríklad, pohl s projektom, začal cvičiť a pod.

Aj toto bývajú úvodné vety stretnutia s klientmi, keď prichádzajú na koučing. Najčastejšie vtedy, keď by niečo „chceli“, ale nie vždy v súlade s tým konajú. Niekedy chýba chuť, niekedy energia, niekedy čas alebo aj skutočná vnútorná motivácia.

Manažérky a manažéri zas prichádzajú s otázkou: „Ako motivovať svoj tím, aby...?“

Motivovať sa, motivovať iných nefunguje. A už vôbec nie prvoplánovým povzbudzovaním: „To dáš!“, „Si skvelý/á.“ Ak to funguje, tak len krátkodobo alebo na športovom podujatí.

Každý z nás už motivovaný je. Len potrebujeme pochopiť ako.

Vnútorná verzus vonkajšia motivácia

Približne deväť rokov som pracovala pre nadnárodnú spoločnosť v oblasti priameho predaja. V čase, keď som pre spoločnosť pracovala, mala cca. dvadsaťpäť tisíc nezávislých predajcov a ja som zodpovedala za motiváciu, motivačné programy a neskôr vzdelávanie a zavádzanie koučingu v rámci podpory týchto predajcov.

Prevažná časť našej práce bola zameraná na **vonkajšiu motiváciu**. Teda motiváciu všetkými možnými externými spôsobmi: verejné ocenenie ľudí na pódiu konferencií, hmotné a vecné darčeky, luxusné zájazdy a autá.

Fungovalo to a stále funguje. Do miery, do akej majú samotní predajcovia svoju **vnútornú motiváciu** túto prácu robiť.

To, čo som si všimla za roky práce v tejto oblasti a to, na čom sme stávali aj školenia a kvôli čomu neskôr vznikla podpora cez koučovanie bolo, že **tí najúspešnejší predajcovia majú veľmi silnú vnútornú motiváciu. Tí najúspešnejší vedia, PREČO to celé robia a ich prečo nimi rezonuje. Tí najúspešnejší sa veľmi silno stotožňujú aj s PREČO celej spoločnosti. Ich hodnoty sú v súlade s hodnotami spoločnosti.**

To bolo to, čo ich poháňalo v ich práci a vo výsledkoch. Vonkajšie ocenenia boli len bonusom. To hlavné bola sloboda, finančná nezávislosť, možnosť skĺbiť prácu s rodinou alebo prestíž a pod. (teda ich základné hodnoty). To bolo to, čo sa dotýkalo hnacieho motora tých najúspešnejších.

Ako porozumieť (svojej) motivácii

Ak chcete porozumieť svojej motivácii, potrebujete viac porozumieť tomu, prečo robíte to, čo robíte. Na základe čoho konáte, aké hodnoty ovplyvňujú vaše konanie, aké sú vaše sny, silné stránky a či to, o čo sa usilujete, je s tým v súlade. Prípadne, ako vám toto všetko môže pomôcť dosiahnuť to, o čo usilujete. Alebo naopak, ako vám to, o čo usilujete, pomôže žiť podľa vašich hodnôt a naplniť vaše sny.

To platí aj v prípade, ak chcete porozumieť motivácii iných ľudí. Ak chcete ľudí v pracovnom kontexte viesť, potrebujete ich najskôr dobre spoznať a ideálne spoznať ich hodnoty a túžby.

Hodnoty

Ak v živote konáme na základe našich hodnôt, nepotrebujeme sa motivovať. Konáme v súlade so sebou, a to nám prináša dobrý pocit, často aj radosť a nadšenie, pretože svoj život smerujeme spôsobom, ktorý sa nám páči. Sme vo svojej sile a vnímame svoju schopnosť mať život vo vlastných rukách.

Ak v nejakej oblasti života pociťujete stratu motivácie, zamerajte sa na to, prečo je daná oblasť (činnosť) pre vás vlastne dôležitá. Či sa opiera o nejakú vašu hodnotu. Prípadne, proti akej hodnote toto konanie ide.

Aby ste spoznali svoje hodnoty, klad'te si tieto otázky:

- **Čo je pre vás skutočne dôležité?**
- **Na čom vám skutočne záleží?**
- **O čom proste nevyjednávate?**
- **Čo vás štve a čoho sa to vo vás dotýka?**

Ak akýkoľvek cieľ, ktorý si stanovíte, nie je v súlade s vašimi hodnotami, je dosť pravdepodobné, že sa do práce na ňom budete musieť tlačiť. Prípadne k nemu budete mať odpor a nebudete z neho a samotnej práce mať dobrý pocit.

V **pracovnom kontexte** sa zaujímate aj o firemné hodnoty, a to, či sú v súlade s tými vašimi. Ak sa stotožňujeme s hodnotami nejakej firmy, tak sme často vysoko motivovaní a konáme v najlepšom záujme spoločnosti, pretože je to aj náš záujem.

Ako **manažérky**, by ste mali mať v prvom rade jasno vo firemných hodnotách, stotožňovať sa nimi a svojím konaním ich aj demonštrovať v praxi. Hodnoty totiž nestačí mať len na papieri, hodnoty žijeme, a tým o nich komunikujeme svetu. Zároveň by ste mali dbať na to, aby ste do tímu prijímali ľudí, ktorí sa s hodnotami firmy stotožňujú a rovnako ich skutočne žijú. Vtedy sa nebudete musieť zaoberať otázkou, ako svoj tím motivovať.



Sny. Aké máte sny?

Položili ste si niekedy túto otázku? Nie ciele. Nie pracovné alebo spoločenské ciele (pracovná pozícia, a pod.). Ale sny. To, čo by ste chceli zažiť, čomu by ste sa chceli venovať alebo čo by ste chceli mať, aj keď sa to teraz zdá vzdialené.

Ak sú vaše sny zároveň vašimi cieľmi, tak viete, čo chcete a máte odvahu ísť si za tým. Ak nie, popustite uzdu fantázii.

Pýtajte sa:

- Aký najlepší možný život by ste chceli žiť?
- Ako si predstavujete vrchol svojej kariéry?
- Čo by vo vašom živote malo byť prítomné, aby ste sa cítili šťastní?
- Čo vám teraz chýba, ale veľmi by ste to chceli (zamyslite sa aj nad nemateriálnymi vecami)?
- Aké hodnoty by ste chceli viac žiť?
- Čo by ste chceli skutočne dosiahnuť?
- Kým by ste chceli byť?

Spíšte si 3 až 5 snov do budúcnosti. **Na záver zhodnoťte, či sú tieto sny v súlade s vašimi hodnotami.**

Napríklad, ak máte sen podnikáť v nejakej oblasti, v ktorej je potrebné vyvíjať a vyrábať produkty a vašou hodnotou je aj život v súlade s prírodou, tak, či by výroba takého produktu nešla proti ekológii. Prípadne, ako by to podnikanie malo vyzeráť tak, aby bolo udržateľné.

Alebo, ak je vašim snom dosiahnuť určitú kariérnu métu a vašou hodnotou je zároveň sloboda, tak, či by ste sa na danej pozícii cítili skutočne slobodní a mali dostatočný priestor jednať a konať samostatne, prípadne mali dostatočnú časovú flexibilitu a pod.

Ak hľadáte motiváciu vo svojej aktuálnej **pracovnej oblasti** a strácate chuť do práce, tak sa spýtajte sami seba: **Ako vám môže práca, ktorú práve teraz robíte, pomôcť naplniť vaše sny?**

Keď si spojíte význam vašej aktuálnej práce s možnosťou splniť si budúce sny, môžete to viesť k zvýšenej motivácii ju ďalej vykonávať, pretože v nej uvidíte zmysel pre vás a vašu budúcnosť. To neznamená, že v nej zotrváte navždy. Zároveň, ak vidíte rozpor vašej aktuálnej práce s vašimi hodnotami a snami, tak je zrejme načase pouvažovať o zmene práce.

Ako **manažérka** môžete svojich ľudí podporiť v dosahovaní snov, ktoré sú za hranicou ich práce a pracovnej náplne. Aj v prípade, ak by to časom znamenalo ich odchod. Ak ľudia uvidia, že sa nemusia báť o svoje miesto, aj keď z dlhodobého hľadiska majú iné sny, na ktorých naplnení pracujú, budú si vás vážiť a bude im záležať na tom, aby v aktuálnej práci podali ten najlepší výkon. O to viac, ak im pomôžete uvidieť súvislosť medzi aktuálnou prácou a tým, ako si môžu svoje väčšie sny splniť.

Ak chcete z ľudí dostať maximum, potom nesmiete dusiť ich potenciál a obávať sa ich odchodu alebo toho, že vás prerastú. Ak ich budete brzdiť, budete brzdiť ich výkon, motiváciu a o to skôr ich prijmete k rozhodnutiu prestať pre vás pracovať.

Schopnosti a silné stránky

Ak poznáte svoje hodnoty a poznáte svoje sny, tak poznáte svoj hnací motor.

Skúste sa preto zamyslieť, či to, v čom ste sa pôvodne chceli motivovať je ešte stále aktuálne. **Či to naozaj** (po spoznaní svojich hodnôt a snov) **ešte stále chcete** (napr. pohnúť s nejakým projektom, robiť určitú prácu, prípadne cvičiť a pod.). **Ako vám to môže pomôcť žiť viac v súlade so svojimi hodnotami alebo naplniť svoje sny?**

Ak je to niečo, čo stále chcete, tak by ste už teraz mali vedieť aj prečo to vlastne chcete (vaše hodnoty a sny).

Zostáva si uvedomiť, aké schopnosti potrebujete na to, aby ste danú činnosť mohli vykonávať (napr. aby ste pohli s nejakým pracovným projektom alebo na to, aby ste si mohli splniť niektorý zo svojich snov).

1. **Napište si konkrétne**, k danej oblasti (snu), o ktorú ide (napr. začať podnikáť v nejakej oblasti), **aké konkrétne schopnosti alebo zručnosti potrebujete na to, aby ste to dokázali zrealizovať** (v prípade podnikania, napr. expertíza v danej oblasti, naučiť sa viesť ľudí a pod.). Buďte konkrétni a choďte do detailov. Pokojne vytvorte celý zoznam zručností, ktoré vám napadajú.
2. **Zhodnoťte, ako si v každej zručnosti stojíte**. Na škále od 1 po 10, keď 1 je najmenšia znalosť alebo schopnosť a 10 je najväčšia znalosť alebo schopnosť, priradte číslo, ako máte danú zručnosť zvládnutú.
3. **Zhodnoťte, na ktorých zručnostiach (schopnostiach) môžete stavať a ktoré potrebujete viac rozvíjať**. K tomuto zhodnoteniu by vám mal poslúžiť predchádzajúci krok. Tie zručnosti, ktoré ste označili najvyššími číslami sú tie, na ktorých môžete zrejme stavať. Tie, ktoré majú nižšie čísla, môžu byť tie, ktoré potrebujete ešte viac rozvinúť.

Veľmi dobre vám k zhodnoteniu toho, na akých schopnostiach môžete stavať a ktoré potrebujete rozvinúť na to, aby ste si splnili svoje sny, ciele a túžby, môže pomôcť aj SWOT analýza, pomocou ktorej zhodnotíte svoje silné a slabé stránky, príležitosti a riziká.

Pre manažérky: Poznať silné stránky ľudí vo svojom tíme je kľúčové pre efektívne napredovanie k výsledkom. Silné stránky ľudí v tíme by ste mali nielen poznať, ale s nimi aj aktívne pracovať a priradovať ľuďom úlohy, v ktorých môžu tieto silné stránky využiť a vyťažiť z nich maximum pre prospech firmy, ich vlastný prospech a aj pre celý tím. Ak ľudia robia to, v čom sú silní, nie je potrebné ich motivovať a nie je potrebné robiť mikromanažment. Ak ľudia robia to, v čom sú silní, väčšinou to robia s radosťou a plným nasadením.

Akčné kroky

Ak teraz dostatočne vnímate svoje hodnoty, sny, a teda motiváciu konať v oblastiach, s ktorými sú spojené a v ktorých ste chceli svoju motiváciu podporiť, zamyslite sa nad konkrétnymi krokmi ako budete konať. Ideálne si vypracujte písomne aj plán na najbližšie obdobie. V oblastiach (snoch), ktoré majú dlhodobější charakter alebo sú náročnejšie, prípadne vyžadujú väčšie úsilie, vypracujte plán aspoň na obdobie 12 mesiacov. A potom sa tým plánom riadte alebo v ňom robte korekcie podľa vývoja situácie.

Pre manažérky: V každej dobre fungujúcej firme by mal prebiehať proces hodnotenia ľudí, minimálne raz ročne. Nemala by to byť len formálna záležitosť. V ideálnom prípade by malo hodnotenie slúžiť na zhodnotenie uplynulého obdobia, ale aj nastavenie plánov k posunu pre každého člena tímu. Toto je ideálna príležitosť, kedy môžete ľuďom pomôcť nastaviť si svoj plán rozvoja (aj zručností) v súlade s celo-firmovými hodnotami a cieľmi, ich vlastnými hodnotami a aj snami, ktorých dosiahnutie môže viesť aj cez rozvoj kariéry vo vašej spoločnosti.

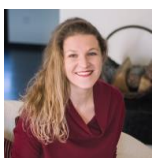
Chýbajúca motivácia je vždy hlbšia a komplexnejšia záležitosť. Je to podobné, ako s lenivosťou. Leniví ľudia neexistujú. Ak niekto nekoná, nekoná preto, že niečo môže byť v rozpore s jeho aktuálnymi potrebami, hodnotami, nemusí v danej činnosti vidieť prepojenie so svojimi hodnotami a snami, prípadne nechce konať (aj keď si nemusí uvedomovať, že nechce alebo z akého dôvodu nechce konať).

Preto skôr, ako budete hľadať motiváciu alebo sa do niečoho nútiť, venujte si priestor a čas na to viac preskúmať, čo vás vlastne motivuje a čo od života skutočne chcete vy sami.

Ak chcete motivovať svojich ľudí, venujte sebe a aj ľuďom vo vašom tíme priestor a čas na to viac ich spoznať a podporiť ich v tom, čo skutočne chcú.



Autorka článku:



Ing. Katarína Ožvoldová, PhD.
Koučka v oblasti biznis, životného a systemického koučingu.
Členka Slovenskej asociácie koučov
www.katarinaozvoldova.sk
Zdroj článku:

Právne okienko



Téma: Ako zdaňuje fyzická osoba príjem z prenájmu nehnuteľnosti

Veľmi aktuálnym trendom je v súčasnosti prenájom nehnuteľnosti prostredníctvom digitálnych platforiem ako napr. Airbnb alebo Booking. Tieto majú práve od 1.1.2023 povinnosť posielať finančnej správe detailné údaje o tom aké príjmy dosiahli za uplynulý rok prenajímateľa nehnuteľností. Prvýkrát zašlú digitálne platformy tieto informácie za rok 2023.

Je preto pre prenajímateľov dôležité v daňovom priznaní správne uviesť aký druh príjmu a v akej výške dosiahli.

Fyzická osoba (nepodnikateľ) môže prenájať nehnuteľnosť dlhodobo, pričom nájomca sa o túto nehnuteľnosť sám stará. Takýto príjem potom zdaňuje ako príjem z prenájmu nehnuteľnosti. Fyzická osoba je povinná sa za týmto účelom registrovať na daňovom úrade na daň z príjmov. Mala by tak urobiť do konca kalendárneho mesiaca po uplynutí mesiaca, v ktorom začala prenájať nehnuteľnosť (v prípade ak ešte nie je registrovaná na daňovom úrade napr. z dôvodu vykonávania inej podnikateľskej činnosti). Takýto príjem z prenájmu nepodlieha zdravotným ani sociálnym odvodom.

Prostredníctvom digitálnych platforiem ide zvyčajne o krátkodobý prenájom nehnuteľnosti, s ktorým sú spojené aj tzv. iné služby ako napr. vymieňanie posteľnej bielizne, uterákov, dopĺňanie mydla, upratovanie a pod. Ak nejde len o príležitostný prenájom nehnuteľnosti, možno povedať, že fyzická osoba vykonáva poskytovanie ubytovacích služieb, na ktoré je potrebné živnostenské oprávnenie. Preto by mala fyzická osoba najprv požiadať živnostenský úrad o vydanie živnostenského oprávnenia. Vydaním živnostenského oprávnenia sa fyzická osoba stáva podnikateľom (samostatne zárobkovo činnou osobou) a je jej pridelené IČO. Prenajímateľ živnostník sa nemusí z tohto titulu osobitne registrovať na daňovom úrade, tento ju zaregistruje a prideli jej DIČ automaticky z úradnej moci. Fyzická osoba podnikateľ zdaňuje tento príjem ako príjem z podnikania, ktorý zároveň podlieha sociálnym a zdravotným odvodom.

Ak prenájmate nehnuteľnosť položte si základnú otázku a to či poskytujete spolu s prenájomom aj tzv. iné služby – upratovanie, vymieňanie posteľnej bielizne a pod., čím vlastne konkurujete ubytovniam, hotelom, hostelom. Ak áno, potom poskytujete ubytovacie služby na ktoré potrebujete živnostenské oprávnenie. Pričom takýto príjem za zdaňuje ako príjem z podnikateľskej činnosti vykonávanej fyzickou osobou a platia sa z neho sociálne aj zdravotné odvody. Ak tzv. iné služby spolu s prenájomom nehnuteľnosti neposkytujete, ide o klasický prenájom nehnuteľnosti, ktorý nepodlieha zdravotným ani sociálnym odvodom.

Autorka článku:

Ing. Mgr. Lenka Paluchova, LL.M.

<https://www.linkedin.com/in/lenka-paluchova/>

Z úspešnej manažérky sa stala úspešná podnikateľka, ktorá ponúka masáž s láskou a citom a s prvkami čínskej medicíny.

„Čínska medicína pracuje s piatimi prvkami - OHEŇ, ZEM, KOV, VODA, DREVO
- ktoré ak spolu fungujú v harmónii, tak sme v harmónii aj my“ Hana Malinič
z elemend care.



Z rozbehnutej kariéry - manažérskej pozície si odišla na materskú a dala si sa na podnikanie. Prečo?

Svoju prácu som milovala a veľmi ma v danom období bavila a naplňala. Čínska medicína sa okolo mňa motala už niekoľko rokov prostredníctvom mojej tety, ktorá je terapeutka. Dá sa povedať, že čínska medicína mi zachránila život ale nikdy som neverila tomu, že budem ja niečo také robiť. Až keď sa mi narodila dcéra, tak som v sebe pocítila upustiť od tej silnej mužskej energie a viac sa starať o iných a pomáhať druhým. Samozrejme, to nebolo ľahké a nebyť môjho manžela, ktorý je môj fanúšik číslo jeden, by to nešlo.



Názor tvojej spoločnosti je elemend care. Názov si si určite nevybrala nezištne, ale nesie určité posolstvo. Aké ?

Keď som sa zamýšľala nad názvom salónu a celkovo môjho "sna" tak to veru bol ťažký oriešok. Toľko krásnych slov, významov, odkazov. Mojim zámerom bol názov, ktorý by pre mňa vyjadroval, to čo chcem robiť. Sceliť človeka od základu. Dať mu porozumenie svojho tela a toho ako funguje, aby sa vedel oňho starať a tak tvoriť život, ktorý chce žiť. Dať každému starostlivosť, lásku a pozornosť.

Úprimne som bola dosť bezradná pretože vymýšľanie názvov a hranie so slovíčkami nie je môj talent. Našťastie som poznala niekoho, kto tento dar má. Saška z Puosobive sa tejto úlohy chopila a aj keď moje zadanie vôbec nebolo jasné alebo ucelené prišla so slovom ELEMEND. Veľmi so mnou zarezonovalo.

Je to zloženie slov ELEMENT, prvok, A anglického MEND, opraviť, zahojiť, sceliť.

Čínska medicína pracuje s piatimi prvkami - OHEŇ, ZEM, KOV, VODA, DREVO - ktoré ak spolu fungujú v harmónii, tak sme v harmónii aj my. Je to jeden zo základných kameňov čínskej medicíny, na ktorom je celé jej učenie postavené. V kombinácii so slovom MEND mi to prišlo neuveriteľne silné.

Ja som si pridala ešte slovo CARE, čo znamená starostlivosť, pozornosť, mať záujem. A týmto vznikol názov elemend care.

Pre mňa sú tieto dve slová vyjadrením toho čo robím a aj toho prečo to robím a teraz to viete už aj vy.

Čínska medicína je pomerne široký pojem. Čomu všetkému sa v rámci čínskej medicíny venuješ?

Čínska medicína je veľmi komplexná a pracuje s rôznymi nástrojmi. Pri terapii sa veľmi rieši diätetika (strava). Liečiť iba stravou je veľmi dlhý proces, hlavne ak životný štýl a stravovacie návyky nie sú v súlade s našim telom, vedľa spraviť veľa ťažkostí. Ďalej sa využíva bylinná liečba, pri ktorej sa využívajú pozitívne účinky bylín a húb v rôznych špecializovaných zmesiach. Ďalšia veľká oblasť je stimulácia meridiánových dráh, kde sa stimulujú rôzne body na energetických dráhach tela. To sa robí tradične tlakom, ihlami, moxou alebo aj gua shou či bankami. My sa v škole (Štúdium Tradičnej čínskej medicíny) učíme využívať všetky tieto nástroje. Predtým, sa nastaví aký nástroj sa použije, vždy predchádza vstupná diagnostika, kde sa zisťuje príčina problému.

Tvoja firma je pomerne mladá, založila si ju počas svojej materskej dovolenky. Aj za ten krátky čas sa však pomaly rozrástla a spolu so svojim tímom ponúkaš rôzne služby. O aké služby konkrétne ide a pre koho sú určené?

Veľmi sa teším, že klienti sú s mojimi službami spokojní a vracajú sa. Vďaka tomu viem, že to, čo robím, má zmysel. V [elemend care](#) klasickú masáž, pri ktorej využívam na základe potreby banky alebo iné pomôcky. Ďalej ponúkame samostatné bankovanie, Dornovu metódu, lymfatickú masáž. Samozrejme, v ponuke sú aj služby spojené s čínskou medicínou. Naše služby sú určené pre každého, kto chce nielen oddych ale chce aj pomôcť svojmu telu. Telo máme predsa iba jedno a treba sa o neho starať.



V rámci svojho podnikania sa okrem masáže venuješ aj vzdelávaniu aj výžive pre deti . Vieš nám o tom povedať viac?

Výživa pre deti je moja veľká téma, pretože som v prvom rade mama. Takisto sa veľmi často stretávam s ťažkosťami u deti od častých chorôb až po intolerancie. Veľa z toho pramení práve zo stravovacích návykov, ktoré sú v domácnostiach veľmi rozšírené ale podľa čínskej medicíny sa neodporúčajú. Jeden z týchto návykov je napríklad studený jogurt na raňajky. Toto je jedlo, ktoré krehké detské trávenie, ktoré sa podľa tradičnej čínskej medicíny do 3 rokov vyvíja, vie veľmi zraniť - zachladiť. **Raňajky by mali byť ľahko stráviteľné a teplé aby to vedelo telo ľahko spracovať. Najlepšia je šálka vývaru alebo ryžová kaša.**

Aký je tvoj denný rituál?

Ráno už o 6 hodiny ráno masírujem, pretože niektorým klientom vyhovuje masáž pred prácou. Po rannej masáži sa snažím vždy vrátiť domov pripraviť dcéru Miu do škôlky a odviesť ju. Keď sa mi to nepodarí, tak manžel to zvládne. Potom sa venujem klientom. Snažím sa dodržiavať prestávky, pretože zo začiatku som to prehánala a cítila som to na svojom tele. Poobede pracujem maximálne 2-3x do týždňa pretože chcem byť s dcérou. Taktiež sa snažím nepracovať cez víkendy aj keď samozrejme niekedy sa to stane. Našťastie dcéra je chápaná a vie prečo to robím.

Taktiež niekedy cestujem do Prahy, kde študujem tradičnú čínsku medicínu. Býva to náročné, ale dá sa to zvládnuť.

Popri práci stále študuješ a máš aj rodinu. Ako to všetko stíhaš?

Ťažko. Úprimne najviac trpí domácnosť. To je moja momentálna výzva.

Podnikanie je práca 24/7, hlavne v začiatkoch podnikania. Máš čas aj na koníčky? Čomu sa venuješ vo svojom voľnom čase?

Nedávno som sa vrátila k starému koníčku - rečeniu v klube Slovenski Toastmasters. Samozrejme, nemám toľko času koľko by som chcela, ale aj raz za mesiac je super. Mojim hlavným koníčkom je rodina a práca.

Podľa recenzií klientov patríte medzi obľúbený masážny salón. Aké sú tvoje plány do budúcnosti?

Plánov je veľa a miera ku hviezdám 😊. Teraz mi trochu plány narušilo tehotenstvo, keďže vo februári očakávame nového člena tímu rodiny Malinič. Samozrejme sa veľmi tešíme. Znamená to len, že na nejaké obdobie budem musieť presmerovať väčšiu časť práce na kolegu a obmedzím svoje osobné pôsobenie.

Prajeme veľa úspechov!

Masáž s láskou a citom a s prvkami čínskej medicíny

– [elemend care](#)



PROJEKT: WOMEN, FAMILIES, CAREERS – Digital solutions in adult learning



Erasmus+ KA210-ADU Women, families, careers - Digital solutions in adult learning

2022-2-HU01-KA210-ADU-000098893

02/2023 - 07/2024



This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Naše **Združenie podnikateliek a manažérok** je slovenským partnerom v projekte „WOMEN, FAMILIES, CAREERS – Digital solutions in adult learning“ v rámci projektu Erasmus+. Projekt realizujeme spoločne s maďarskými a českými partnerkami.

Cieľom projektu je:

- 👉 vytvoriť zbierku najčastejších aplikácií (mobilných a internetových), ktoré nám uľahčujú každodenný aj rodinný život,
- 👉 zvýšenie motivácie k využívaniu digitálnych nástrojov v pracovnom aj bežnom živote k zefektívneniu našej práce,
- 👉 zvýšeniu digitálnej gramotnosti.

Aké digitálne aplikácie na mobile alebo počítači používate vy? Či už v práci alebo v bežnom živote. [Podel'te sa s nami o Vami používané aplikácie, na tomto linku:](#)

Informácie o projekte:

- ✓ 1.6. 2023 sa konalo úvodné partnerské online stretnutie
- ✓ 28.6. 2023 sa konala konferencie s účasťou partneriek v Budapešti

Hlavný partner projektu:

[Családbarát Magyarország Központ](#)

Projektové partnerky:

[Asociácia pre rozvoj kariéry žien v Maďarsku \(AWCDH\)](#)

[Business & Professional Women CR z.s., Česká republika](#)

[Združenie podnikateliek a manažérok](#)

Projekt sa realizuje z programu Erasmus plus

Project no.: 2022-2-HU01-KA210-ADU-000098893

Realizácia projektu: 02/2023–07/2024

Bližšie informácie poskytneme na e-maile: zdruzeniepam@gmail.com

Združenie podnikateliek a manažérok je pridruženým partnerom v medzinárodnom projekte RE-FEM.

Cieľom projektu je podpora žien podnikateliek najmä v týchto náročných časoch, kedy museli čeliť a aj naďalej čelia rôznym krízam.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie prostredníctvom programu Erasmus+.

Projekt je zameraný nielen na ženy podnikateľky, tak aj na trénerov/mentorov pôsobiacich v oblasti vzdelávania dospelých.

Podnikateľky a trénerky/mentorky budú môcť tieto materiály a kurz otestovať počas dvoch pilotných podujatí. Projekt zároveň umožní vytvoriť medzinárodnú sieť, v rámci ktorej sa budú môcť podnikateľky, asociovaní partneri i členovia konzorcia spájať, budovať vzťahy, učiť sa jeden od druhého a hľadať partnerov pre svoje budúce projekty.

Projekt trvá od 01.11.2022 do 31.10.2025 a v konzorciu spája 7 partnerov z 8 európskych krajín.

Bližšie informácie o projekte:

Stránka projektu - www.refem.eu

Sociálne siete - [Facebook](#), [LinkedIn](#)

OPEN EDUCATION PLATFORM: <https://refem.eu/open-education-platform/>



Združenie podnikateliek a manažérok sa stalo partnerkami EWOB (the European Women on Board Association – európska nezisková asociácia pre rodovú rovnosť na úrovni rozhodovacích procesov), zameranú na vzájomnú podporu, vzdelávanie a prepojenie sa žien v správnych radách.

V rámci spolupráce s EWOB je našim cieľom prepojenie žien v Správnych radách žien a žien pôsobiacich vo vysokých manažérskych a riadiacich pozíciách, zdieľanie prístupu k hodnotnému vzdelávaniu. Taktiež je našim cieľom aj zvyšovanie povedomia a podpora žien v nadväznosti na Smernicu EK o zavedení povinných počtov zastúpenia žien v spoločnostiach kótovaných na trhu.

Kontakt: zdruzeniepam@gmail.com

Naša skupina na LinkedIn

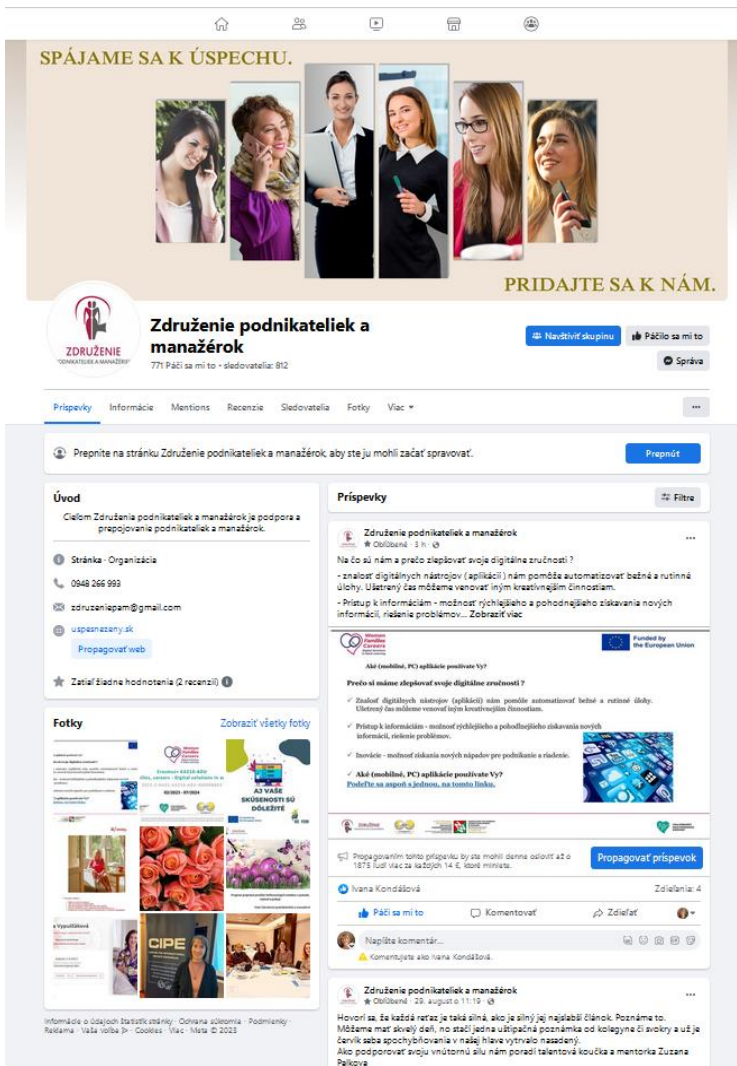


Zdrúženie podnikateliek a manažérok

Zdrúžujeme, podporujeme a prepájame podnikateľky a ženy vo vedúcich pozíciách. Spolupráca so zahraničnými organizáciami

Non-profit Organizations · Bratislava · 764 followers

Facebook Úspešné ženy:



Zdrúženie podnikateliek a manažérok

771 Páči sa mi to · sledovatelia: 812

Príspevky

Zdrúženie podnikateliek a manažérok · Obľúbené · 1 h · 13

Na čo sú nám a prečo zlepšovať svoje digitálne zručnosti?

- znalosť digitálnych nástrojov (aplikácií) nám pomôže automatizovať bežné a rutinné úlohy. Ušetrený čas môžeme venovať iným kreatívnym činnostiam.
- Prístup k informáciám - možnosť rýchlejšieho a pohodlnejšieho získavania nových informácií, riešenie problémov... Zobraziť viac

Prečo si máme zlepšovať svoje digitálne zručnosti?

- ✓ Znalosť digitálnych nástrojov (aplikácií) nám pomôže automatizovať bežné a rutinné úlohy. Ušetrený čas môžeme venovať iným kreatívnym činnostiam.
- ✓ Prístup k informáciám - možnosť rýchlejšieho a pohodlnejšieho získavania nových informácií, riešenie problémov.
- ✓ Inovácie - možnosť získania nových nápadov pre podnikanie a riadenie.

Áko (smiešne, PC) aplikácie používate Vy? Poďte sa na zápas a jedinec, na tomto linku.

Propagovať príspevok

1976 ľudí sa to páči · 14. 8. 2023

Zdrúženie podnikateliek a manažérok · Obľúbené · 29. augusta 11:19 · 13

Hovoriť sa. Že každá žena je taká silná, ako je silný jej najlepší článok. Roznáma to. Môžeme mať divný deň, no stačí jedna užitočná poznámka od kolegyne či kolegu a už je čarivá seba spochybňovania v našej hlave výtrvalo nasadený. Ako podporovať svoju vnútornú silu nám poradí talentová koučka a mentorka Zuzana Raková