

Úspešná podnikateľka

4/2020.



V časopise nájdete:

- ✓ Ako byť šťastná: Nájdite si svoj zmysel života
- ✓ Život bez odpadu
- ✓ Musí byť naša reklama drahá?
- ✓ Ako riešime konfliktné situácie?
- ✓ 5 tipov na získanie mentálnej sily počas koronového obdobia
- ✓ O móde, podnikaní a work-life balance s talentovanou módnou návrhárkou Ivanou Rosovou a jej značkou Ivana Rosová Fashion Group.

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



Milé dámy,

tento rok sa pomaly, ale isto blíži k svojmu záveru. Pre nás všetkých bude určite rokom nezabudnuteľným. Niektorým z nás priniesol nové príležitosti a iným naopak ťažkosti, problémy a neistotu v podnikaní.

Nechajme sa inšpirovať citátom rímskeho cisára a filozofa Marcusa Aureliusa „Keď sa jedny dvere otvoria, iné sa zatvoria. Veríme, že sa situácia postupne zlepší. Ak sa na situáciu pozeráme s odstupom, každá situácia môže znamenať výzvu, ktorá nás núti sa zamyslieť aj nad inými možnosťami. Ako sa povie, čas ukáže.

Veríme, že aj my, našim časopisom Úspešná podnikateľka prispejeme k Vašej pohode. Pre chvíľku inšpirácie, motiváciu a seba rozvoj Vám ponúkame prehľad zaujímavých informácií, inšpirácií a rád, ktoré nájdete v našom časopise.

Mnohé z nás sa pýtajú, či je možné v súčasnej dobe byť šťastná? A práve o tom, ako byť šťastná nám bude radiť trénerka Mindfulness MBSR Mária Božanská.

Znížením odpadu v bežnom živote sa zaoberá moderná filozofia zero waste. **Ako môžeme odpad znížiť my samotné** nám poradí expertka Petra Slezáková.

Musí byť naša reklama drahá? Nie, ak vieme ako na to. Rady a tipy nám poradí expertka z PR agentúry Mária Pohanková Zahatlanová.

Ako riešime konfliktné situácie? Utekáme, útočíme, vyjednávame alebo diskutujeme. Ako riešiť konflikty nám odporučí v článku medzinárodne certifikovaná koučka, ktorá koučuje srdcom Elena Moravčíková

5 tipov na získanie mentálnej sily počas koronového obdobia nám predstaví koučka Zuzana Palková.

O móde, podnikaní a work-life balance sme sa rozprávali s talentovanou módnou návrhárkou Ivanou Rosovou a jej značkou Ivana Rosová Fashion Group.

Už iba pár dní a máme pred sebou najkrajšie sviatky v roku. Aj napriek súčasnej situácii vychutnajme si vianočný čas s rodinou, vytvorme si pohodu doma aj v práci. Tešme sa z prítomnosti rodiny, z maličkostí.

Prajeme Vám všetkým krásne vianočné sviatky plné radosti a pohody a veľa šťastia v novom roku.



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



„Základom všetkého je začať. Urobte prvý krok k dopátraniu sa k svojmu životnému poslaniu“.

Hovorí trénerka Mindfulness MBSR Mária Boťanská.



Ako byť šťastná: Nájdite si svoj zmysel života

Zmysel života má každý svoj vlastný. Vraví sa „koľko ľudí, toľko názorov“. Každá z nás je iná a vedie svoj jedinečný život. Avšak, je náš život naozaj taký, po akom túžime? Je v súlade s našou povahou, naším charakterom? Veľa z nás trávi čas v práci, ktorá nás nenaplní alebo sa podieľa na aktivitách, s ktorými nie sme úplne stotožnení. Robíme veci len z povinnosti k sebe či okoliu, a to vedie k veľkému stresu a nespokojnosti.

Ako spoznám, že som našiel zmysel života?

Ľudia, ktorí majú v živote jasne stanovený zmysel, majú niečo, čo ich v živote motivuje. Je to ako motor, ktorý je neustále nabitý energiou. A ako sa to prejavuje? Takýchto ľudí spoznáte poľahky. Nechodia do práce pre to, že musia, ale preto, že chcú a baví ich to. Jednoducho cítia, že takýmto spôsobom sú prínosom nielen pre spoločnosť, ale i pre seba. Chcú týmto naplniť svoj účel, svoj zmysel, lebo je to súčasť ich osoby ako takej.

Ako nájsť zmysel života?

Nájsť to, čo nás poháňa v živote a nasledovať to, nie je jednoduché a určite neexistuje jednotný návod pre všetkých. Niektorej sa to podarí vo veľmi mladom veku, inej až v pokročilom veku. Niektorá svoj zmysel nájde veľmi ľahko bez toho, aby sa o to snažila, iná si musí prejsť rôznymi úskaliami. V každom prípade, ak ho predsa len nájdeme, radikálne nám to zmení život k lepšiemu.



Ako teda začať?

Používať svoje silné stránky, sústrediť sa na aktivity, témy či problémy, ktoré nás motivujú a dodávajú nám energiu je niečo, čo môže urobiť každá z nás. Na začiatku je vhodné nájsť spôsob, ako naše silné stránky zhmotniť a robiť aspoň chvíľu denne veci, ktoré ma naozaj bavia.

Prinášame Vám jednoduché, ale pritom efektívne kroky, ako nájsť svoj životný cieľ. Tento účinný spôsob vytvoril uznávaný tréner, konzultant a spisovateľ Neil Crofts.

Krok 1: Na čo máte nadanie?

Možno ste už v škole zistili, že milujete matematiku a ste dobrá v programovaní alebo ste zistili, že máte nadanie na jazyky. Všetky disponujeme určitými silnými stránkami, niečím, čím vynikáme nad ostatnými. Skúste sa zamyslieť a napísať zoznam piatich až ôsmych vecí, v ktorých ste naozaj dobrá.

TIP: Ak si myslíte, že nemáte talent naozaj na nič a viete po anglicky, vyskúšajte zdarma „VIA survey of strenghts“, ktorý Vám pomôže zistiť, v čom ste naozaj výnimočná.

Krok 2: Akú máte vášeň?

Čo vás vie nadchnúť a motivovať? Radi hráte na gitaru alebo ste blázon do jógy? V tom prípade ste našli svoju vášeň. Viete, ako často ju praktizujete? Väčšina z nás túto vášeň berie skôr ako záľubu a neprikladá jej taký význam, ako by si zaslúžila. Napíšte si na papier päť až osem vašich vášní.

TIP: Ak nevíete nič, čo by vás motivovalo alebo nadchýnalo, spýtajte sa vašich blízkych. Oni vás poznajú najlepšie a vedia, o čom najviac rozprávate a o čo sa najviac zaujímate. Skúste sa taktiež zamerať na veci, ktoré máte radi, aktivity, ktoré by ste radi skúsili, rozprávajte o nich, myslite na ne a skúste ich.



Krok 3: Čo by ste chceli vo svete zmeniť?

Naše životné poslanie sa stane zmysluplnejším, ak prispeje k sociálnemu blahu a väčšiemu dobru vo svete. Môže sa to týkať prekonania určitých problémov spoločnosti týkajúcich sa udržateľnosti, spravodlivosti, rovnosti príležitostí alebo pohlaví. Určite je niečo, čo Vás zdvihne zo stoličky a vznieti vo vás emócie. Napíšte si zoznam piatich až ôsmych vecí, ktoré

Vás naozaj štvú.

TIP: Ako príklad môžeme uviesť životné prostredie. Ak Vás hnevá to, ako svet podceňuje globálne otepľovanie a znečisťovanie životného prostredia i Vy môžete prispieť k zmene. Ako? Napríklad separovať odpad, do obchodu chodiť s vlastnou taškou, minimalizovať používanie plastov.

Krok 4: Použite svoje odpovede, aby ste našli svoj pozitívny zmysel života

A tu sa už dostávame k bodu, ako použiť kombináciu vášho nadania, vášne a hnevu k vytvoreniu niečoho pozitívneho. Táto kombinácia vašich odpovedí totiž tvorí základ pre zistenie svojho životného poslania. Skúste si samy odpovedať napríklad i takto: „Mojim životným poslaním je použiť moje nadanie v komunikácii so zvieratkami a moju vášeň pre zvieratá tým, že budem **pomáhať psíkom v útulku v mojom okolí.**“ Alebo „Mojim životným poslaním je použiť moje nadanie v hudbe, tanci a moju vášeň k týmto činnostiam, tým, že budem učiť detí, ľudí podporovať ich nadanie k hudbe, k tancu“.

Krok 5: Majte na mysli svoj zmysel života a rozprávajte o ňom

Základom všetkého je začať. Urobte prvý krok k dopátraniu sa k svojmu životnému poslaniu. Objasnite si ho pomocou uvedených krokov, majte ho neustále na mysli a diskutujte o ňom so svojimi najbližšími priateľmi či rodinou. Ste to naozaj vy? Odráža to vašu osobnosť to, ako pristupujete k životu práve teraz? Alebo potrebujete urobiť v živote určité zmeny, aby ste mohli nasledovať svoje životné poslanie?

Ako sme už spomínali, nie je vôbec ľahké nájsť svoj životný zmysel a ešte ťažšie je mať odvahu ho zrealizovať. Veľa ľudí si totiž sami dávajú pod nohy polená, ktoré im bránia uskutočniť niečo, čo naozaj chcú a radšej robia niečo, čo od nich očakávajú iní. Prekonajte svoj strach a nájdite v sebe odvahu zrealizovať vaše životné poslanie a budete sa cítiť naplneným a šťastným, za čo sa vám odvdáči i spoločnosť ako taká.

Ak sa nedokážete pohnúť z miesta, potom je vhodné poradiť sa s odborníkom. Životný koučing je ideálna forma terapie, kde je cieľom kouča klásť Vám ciele otázky tak, aby ste na to prišli sami.



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

#3 Reuse: Znovu použi a oprav

Nie všetko čo sa pokazí, musí hneď letieť do koša. Skúsme veci radšej opraviť a používať ďalej. Výroba každej novej veci si vyžaduje množstvo energie, vody a neobnoviteľných zdrojov našej planéty. Neplytvajme nimi. Vyberajme kvalitné a trvácne veci, ktoré sú ľahko opraviteľné. Skúsme aj nákup z druhej ruky. Šetríme peniaze a zachraňujeme nechcené veci od vyhodenia.

No a samozrejme úplne vyradíme jednorazové veci z našich životov. Na všetko jednorazové totiž existuje trvácna alternatíva. Látkové nákupné tašky, bavlnené vreckovky, sklenené kelímky na kávu, látkové plienky...

#4 Recycle: Zrecykluj čo nemôžeš odmietnuť, zredukovať či znovu použiť

Naučme sa správne triediť náš odpad. Ale nezabúdajme, že recyklácia je finančne a energeticky náročný proces s dopadom na životné prostredie. Navyše nie všetky materiály dokážeme plnohodnotne recyklovať. Preto je najdôležitejšie predchádzať vzniku odpadu. Recyklácia by mala prísť na radu až ako posledná.

#5 Rot: Skompostuj zvyšok

Až 45% odpadu bežnej domácnosti tvorí biologicky rozložiteľný odpad. Dá sa skompostovať a vzniknuté hnojivo môžete využiť v záhradke či na balkóne. Kompostovať sa dá aj na sídlisku: založte si komunitné kompostovisko alebo si kúpte interiérový vermikompostér či bokashi kompostér.

Zapojte sa aj vy do zero waste hnutia? Nemusíte sa hneď snažiť o úplne prázdny kôš, ale každý krôčik správnym smerom sa počíta!

Pre viac nápadov navštívte najznámejší slovenský zero waste blog Zero Waste Slovakia. Jeho autorka, Petra Slezáková, zmesí svoj zmesový odpad za štyri mesiace do horčicového pohára, takže isto načerpáte mnoho inšpirácie.

Filozofia Zero Waste



Autorka:
Petra Slezáková
www.zerowasteslovakia.sk
Prednášky a workshopy o ekologickom živote.

Musí byť naša reklama drahá?

Téma „lacnej“ prípadne „bezplatnej“ reklamy bola pôvodne určená najmä začínajúcim podnikateľom a malým biznisom. V tejto neistej dobe, plnej ekonomických turbulencií a škrtení rozpočtov je však aktuálna (takmer) pre všetky sféry biznisu.

Najskôr zopár čísel

Ak si otvoríme marketingové príručky, dočítame sa, že spoločnosti by mali do reklamy a prezentácie svojich produktov a služieb investovať cca 15% zo zisku, prípadne 3 – 6% z obratu.

Aká je realita?

Spravili sme si menší prieskum a ešte v „predkoronových časoch“ bola realita malých a stredných podnikov 5000 – 10 000 €/rok investovaných do marketingu a PR. V roku 2020 ešte oveľa menej.

Čo si za túto sumu môžeme kúpiť?

- dvojtýždňovú kampaň v celoslovenskom rádiu
- jednu dvojstranu v top magazíne
- jeden event so známym moderátorom alebo hosťom

Sú aj iné, lacnejšie možnosti?

Samozrejme! A teraz si povieme niektoré z nich.



1. Príbeh predáva

Každé podnikateľka a každá spoločnosť je iná. A za každým stojí iný príbeh. Príbeh o prelomovom nápadе, o motivácii, inšpirácii, plnení snov, príbeh o zdolaných prekážkach, pádoch a nových začiatkoch, pomocných rukách aj skvelom tíme ľudí. Každý príbeh je iný. Práve tento príbeh vás odlišuje od ostatných. Povedzte ho! Povedzte ho všetkým.

Prezentujte svoj vlastný príbeh, svojim vlastným štýlom, svojim vlastným jazykom.

2. Firemný blog

Vytvorte si svoj vlastný mikrosvet, napríklad formou blogu na vašom webe a ukážte ho všetkým. Určite ste už stokrát počuli známe: Obsah je kráľ. Platí to presne. Ale čo je tým „kráľovským obsahom“?

Prvý článok sme už vymysleli v predchádzajúcom bode. Váš príbeh. A ďalej?

Spravte si krátku poradu s celým tímom, naprieč všetkými oddeleniami (vrátane pani upratovačky). Čo vašich súčasných aj potenciálnych klientov zaujíma? Vedia všetko o vašich produktoch, službách, filozofii? Na čo sa Vás pýtajú v telefóne a v mailoch? Čo vaša cieľová skupina vyhľadáva na internete?

Zodpovedajte im všetky ich otázky. Povedzte im, čo potrebujú vedieť. Ukážte im, že u Vás nájdú presne to, čo hľadajú. Že im viete splniť to, čo potrebujú.

3. Sociálne siete

Máte svoju firemnú stránku na Facebooku, firemný účet na Instagrame, Youtube a LinkedIne?

Nie, v žiadnom prípade nie je nutné mať všetky sociálne siete. Radšej kvalitu, ako kvantitu. Navyše, pre každú oblasť podnikania sú vhodné iné platformy.

Práve to prvotné nastavenie je dôležité a s tým vám najlepšie poradí marketingový špecialista. Pripraví plán, čo publikovať, ako publikovať, kedy publikovať, ako komunikovať a kde publikovať (na ktorých platformách). Ďalšie samotné spravovanie sociálnych sietí už s dávkou úsilia a času zvládnete prípadne aj sami. Prvotná odborná analýza a nastavenie sú však kľúčové.

Buďte autentickí. Takí, akí ste. Ukážte pravú tvár vašich produktov, služieb, spoločnosti, vás.

Viete, aké príspevky na sociálnych sieťach sú väčšinou najobľúbenejšie? Fotky „zo zákulisia“. Ľudia chcú vidieť ľudí. Proces fungovania spoločnosti. Jej interný život a svet. Fotografia z výroby. A áno, aj fotografia nevydarených produktov či vtipných historiek. Doprajte im to a pozrú si vás aj nabudúce.



4. Komunikácia a kultúra spoločnosti

Ako sa prihovárate svetu? Ako často? Akými prostriedkami, a hlavne, akým spôsobom? Ako dvíhate telefón, odpovedáte na e-maily, vítate návštevy? Aký dojem zanecháva vaša spoločnosť na ľudí, ktorí s ňou prišli do kontaktu?

Nechceli sme vás zahliť otázkami... ale vlastne chceli! Skúste si ich zodpovedať. Spôsob vašej komunikácie, kultúra vo vnútri firmy aj jej vystupovanie navonok je súčasťou vášho príbehu (a marketingu). A vy ste jeho tvorcovia.

Každú spoločnosť tvoria ľudia. Zamestnanci. Zažili ste už v obchode situáciu, kedy sa na Vás vyrútila nepríjemná predavačka, prípadne vás úplne odignorovala? Myslím, že sa stalo väčšine z nás. Stačil jeden takýto zážitok a povedali sme si, že do toho obchodu už nikdy nevstúpime. Kvôli jednému nepríjemnému zamestnancovi utrpelo dobré meno celej spoločnosti. Takže otázka na záver: Ako komunikujú vaši zamestnanci, v práci aj mimo nej?

5. Stály klient je najlacnejší klient

Robte pre existujúcich klientov viac. Keď už klienta máme, starajme sa o neho. Keď bude spokojný, vráti sa opäť.

Ruku hore, kto nemá rád darčeky? Obzvlášť tie nečakané? Niekedy stačí malá kartička s poďakovaním za nákup. Drobný darček... Alebo niečo rafinovanejšie: nová, špeciálna, limitovaná edícia len pre verných klientov. Vernostný program. Ale hlavne, 110% servis.



Existuje reklama zadarmo? Referencie!

Až 90% spotrebiteľov dôveruje referenciám. Niektorí ich hľadajú na internete, iní sa pýtajú ľudí vo svojom okolí. Poznáte to? Idete od kaderničky so skvelým účesom, stretnete známu a tá sa hneď pýta, kto Vám spravil ten perfektný strih. (Pozor, to isté platí aj pri nevydarených produktoch a službách).

Takže, čo o nás hovoria naši klienti? Vracajú sa k nám?

Čo o nás hovoria naši obchodní partneri?

A v poslednom rade, čo o nás hovoria naši zamestnanci? A tí bývalí?

Jednotný návod na dokonalú (a lacnú) reklamu neexistuje. No každý máme okolo seba mnoho odborníkov, na ktorých sa môžeme obrátiť a s ktorými konzultovať. Stačí si vybrať. Napríklad na základe referencií.

Autorka článku:

Mária Pohanková Zahatlanová, CEO

www.completereklama.sk

Ako riešiť konfliktné situácie?



Určite ste sa už viackrát zamysleli nad tým, prečo si s niektorými ľuďmi rozumiete a iní vám lezú na nervy už len svojou existenciou? Prichádzate s nimi do konfliktu a nie je to nič príjemné. Je to v práci, doma, v obchode, v mestskej doprave, v rade na pošte, kdekoľvek.

Skrátka, život bez konfliktov nie je možný. Existuje množstvo návodov, ako sa vyhnúť konfliktom, ako ich rozpoznať, ako riešiť. Ale v konečnom dôsledku, bez nich to nejde.

Samotné slovo “konflikt” pochádza z latinského výrazu “confligere”, čo znamená “naraziť na seba”. Keď do seba narazíme, vždy tam vznikne nejaká energia, sila. A táto sila nás vie buď úplne ochromiť alebo vyburcovať, naštartovať.

Častokrát sa stáva, že v rámci idealizovania si toho, čo máme, aký vzťah máme, že žijeme v zhode a harmónii, sa snažíme konfliktom vyhýbať, skrátka zamiesť ich pod koberec, predstierať, že neexistujú. Prípadne sa prispôbime, len aby bol pokoj. A práve to môže protistranu ešte viac vyburcovať k reakcii.

Čisté ovzdušie

Existuje 5 predpokladov k tomu, aby sme mali pri riešení konfliktov čisté ovzdušie:

1. predpoklad – **neposudzuj konflikt** – nepýtaj sa, kto má pravdu, kto nie, ale sa na to pozri triezvo a racionálne / bez emócií
2. predpoklad- **vedz, že každý má právo na svoj názor**
3. predpoklad- **pozorne počúvaj toho druhého**
4. predpoklad- **klad' otvorené otázky so zámerom jasného vyjadrenia svojho názoru**
5. predpoklad- **spýtaj sa sám seba, čo pre teba konflikt predstavuje? Čo tým chceš dosiahnuť?**

Podnetov na vznik konfliktu je veľa, patria tam hodnotové rozdiely, rôzne tlaky, rozdiely vo vnímaní, osobnostné rozdiely, súťaživosť a iné. **Konflikt ako taký je nesúlad potrieb, záujmov, hodnôt a cieľov.** A ak ich chceme zosúladiť, vzniká konflikt.

Účinok konfliktu sa najčastejšie prejavuje nepriateľstvom, agresivitou a nedôverou medzi ľuďmi.

Ako to teda riešiť?



Ak sa budeme držať 5 predpokladov čistého ovzdušia na riešenie konfliktu, a to i napriek tomu, že máme v sebe akoby zakorenené 3 prvotné reakcie na konflikt ako sú útek (vyhnutie sa), útok (agresívne správanie) a manipulácia, je tam stále isté racio v nás, ktoré nám pomôže sa vysporiadať s konfliktom za minima emócií.

Riešiť konflikty sa dá rôznymi spôsobmi, napr. cez vyjednávanie, facilitáciu a mediáciu.

Z vlastnej skúsenosti viem, že človeku pomôže, ak sa môže o konflikte, ktorý ho trápi, porozprávať. Jednou z takých možností je koučing. Prostredníctvom správne zvolených techník viete za pomoci kouča nájsť v sebe odpovede, riešenia. Kouč s vami pracuje na úrovni rozumu a emócií. Koučing neanalyzuje problémy, dochádza tu k veľmi dôležitému prerámčovaniu – z problému na to, čo chcem, na želaný výsledok problému alebo konfliktu. Nejde tu o to, že sa tvárime, že problém neexistuje, ale o to, že sa na problém/ konflikt spoločne pozrieme z iného uhľa pohľadu a nájdeme efektívne riešenia.

Sme ľudia a častokrát sme ponorení sami v sebe, pre horu nevidíme les. Kouč vás tou horou prevedie, bude vás bezpečne sprevádzať a vy zrazu uvidíte to, čo ste dovtedy pre pár stromov nevideli. A konflikt zrazu naberie iné rozmery, dá vám inú optiku, pochopenie. Tak prečo to neskúsiť?

Autorka článku:

PaedDr. Elena Moravčíková, ACC

Medzinárodne certifikovaný kouč

Konateľka SoWiRes www.sowires.sk

5 tipov na získanie mentálnej sily počas koronového obdobia

Rok 2020 otriasa základmi nejednej firmy a neistota, obavy alebo v lepšom prípade snaha o improvizáciu, beží hlavou rovnako celosvetovým lídrom, ako aj nám, podnikateľkám, ktoré do svojej práce vkladáme veľký kus seba.

Seba - čiže človeka, ktorý je v prípade malých rodinných či jedno-osobových firiem, najdôležitejšou zložkou biznisu.

Poznáte výrok - každá reťaz je taká silná, ako je silný jej najslabší článok?

Asi už tušíte kam mierim.

Naša vnútorná sila a schopnosť úspešne prekonať nepriaznivé okolnosti, je v tomto období kľúčová.

Bez starostlivosti o svoju energiu a mentálne nastavenie, nebudeme mať dostatočnú kapacitu byť v podnikaní flexibilné a kreatívne.

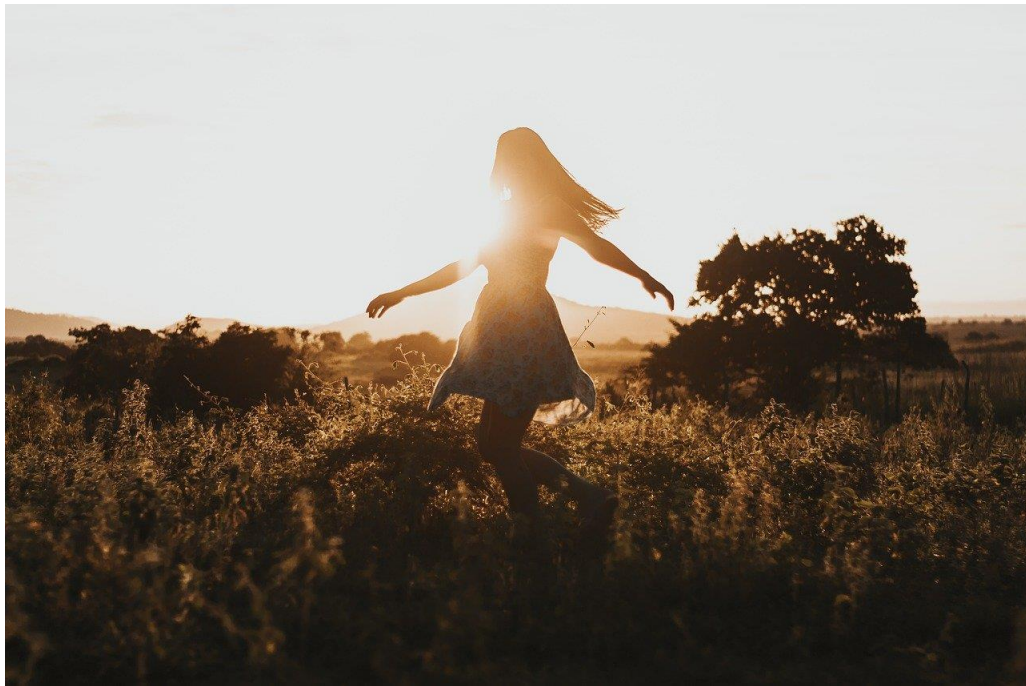
Ak chceme byť schopné prispôbovať sa častým zmenám, potrebujeme sa popri starostlivosti o podnikateľské aktivity, paralelne starať o vlastnú psychiku.

Platilo to vždy, no v tomto období sa výzvy celkom vystupňovali. Už nestačí o tom len vedieť a čítať motivačné knihy. To, čo urobí skutočný pozitívny efekt a podporí našu silu, sú skutočné proaktívne kroky.

Ak sa do nich chcete pustiť, no neviete, kde začať, inšpiráciu nájdete v týchto piatich aktivitách, ktoré sú overené vedecky aj praxou.



1. **Uchopte vnímanie toho, čo má vo vašom živote zmysel** a na čom vám skutočne záleží z dlhodobého hľadiska. Drobnými zmysluplnými aktivitami prispievajte k tomu, aby ste v týchto oblastiach cítili stabilitu a naplnenie. S mojimi klientmi si k tomu vytvárame napríklad myšlienkové mapy alebo nástenky snov. Vyskúšajte to aj vy.
2. **Regenerujte a dodávajte si energiu.** Ak ste unavené, odpočívajte, lebo telo pod vplyvom stresu, potrebuje regenerovať viac než inokedy. Vedome vyhľadávajte aktivity, ktoré vám energiu dodávajú a nie uberajú. Rovnako to platí aj pre ľudí, ktorými sa obklopujete.
3. **Spoznávajte a rozvíjajte sa.** Ak vás v súčasnosti ovládajú nepríjemné emócie, ako nervozita, smútok či pocit bezmocnosti, nie je to nič neobvyklé. Avšak dnes je na výber množstvo vedecky podložených metód, ktoré vás naučia svoje emócie zvládať ľahšie, odhaľovať vaše kvality a využívať ich k tomu, aby ste nachádzali správne riešenia. Každá investícia do posilňovania vlastnej osobnosti sa vám v živote niekoľkonásobne vráti.



4. **Vytvorte si príjemnú a užitočnú rutinu.** Systém, poriadok a sled udalostí, ktoré viete predvídať a môžete sa na ne spoľahnúť, pôsobí na myseľ upokojujúco. Čím viac zmien, ktoré nemôžete ovplyvniť, sa okolo vás deje, tým je dôležitejšie, aby ste počas dňa zažívali chvíle, ktoré máte pod kontrolou a idú systémom, ktorý vám vyhovuje. Môže to byť večerná aktivita, pri ktorej si naplánujete pracovné činnosti na ďalší deň alebo ranná rutina spojená s meditáciou, cvičením či journalingom. Zbaví vás to zmätku v hlave a deň začnete s ľahkosťou a fokusom na to, čo je naozaj dôležité.

5. **Doprajte si pomoc.** Nie je nič nové, že priznať si pred sebou, že potrebujeme pomoc, je náročné. Najmä vtedy, keď sme doteraz zvládali všetko samy. Mnohým úspešným ľuďom, ktorých obdivujete, sa darí práve preto, lebo sa o svoju mentálnu aj fyzickú pohodu starajú v spolupráci s odborníkmi - a to nielen v čase korony.

Či už si potrebujete iba vyliat' srdce, zbaviť sa úzkosti, poradiť sa alebo sa chcete pustiť do realizácie svojich cieľov s vyšším nasadením než ho máte teraz, na všetko nájdete potrebnú pomoc, ak sa tak rozhodnete.

Verím, že výziev, ktorým čelíte, je veľa, ale rovnako aj riešení, z ktorých si môžete vyberať.

Stojí vám to za to?

Ak áno, čo všetko ste ochotné robiť inak, aby ste mali silu svoj podnikateľský sen naďalej budovať?

Naplánujte si aspoň jeden malý krok a začnite už dnes.

Vy za to stojíte. :)



Autorka článku:
Ing. Zuzana Palková
Talentový kouč a mentor
Člen predsedníctva Slovenskej asociácie koučov
www.zuzanapalkova.sk

O móde, podnikaní a work-life balance s talentovanou módnou návrhárkou Ivanou Rosovou a jej značkou Ivana Rosová Fashion Group.



Značka Ivana Rosová pod firmou Ivana Rosova Fashion Group ponúka limitované a originálne kolekcie oblečenia pre ženy podnikateľky a vrcholové manažérky. Vo svojich kolekciách používa luxusné a unikátne textílie, ako je anglická merino vlna a kašmír, taliansky hodváb a viskóza, či francúzske bouclé a tvíd.

Zakladá si na perfektnom strihu, farbách, nadčasovom dizajne, pričom nezabúda zdôrazniť ženskosť. Módná značka ako stvorená pre úspešné ženy, podnikateľky a manažérky, ktoré chcú byť samé sebou.

Milá Ivana, väčšinu svojho života ste študovali a pracovali v zahraničí? Prečo ste sa nakoniec rozhodli pre podnikanie a podnikanie v oblasti módy?

Pracovať v móde bol vždy môj sen za ktorým som si šla od detstva. Študovať módu som sa rozhodla v zahraničí, chcela som sa totiž naučiť robiť praktickú módu. Som hrdá, že štúdiá som si financovala sama popri práci, bolo to náročné, ale zároveň som naberala praktické skúsenosti v práci. V zahraničí som sa preto pripravovala na budúce podnikanie a otvorenie novej módnej značky. Výber dámskej biznis módy prišiel ako samozrejmosť keďže som sa sama pohybovala v manažmente a riešila som kvalitné a ženské oblečenie ako každá iná žena.

Ivana, prezradíte nám tri kľúčové faktory úspechu módnej návrhárky biznis a spoločenskej módy?

Veľmi rada skúsím vybrať tri oblasti, ktoré ma nasmerovali k prvým kolekciám a následne k ďalšej tvorbe. Prvý faktor je z prostredia samotného biznisu a korporátneho prostredia, kde som dlhú dobu pracovala vo vyššom manažmente v oblasti HR. Táto skúsenosť pochádza z Dubaju, teda miesta, kde sa robí vrcholový biznis a dostupné je všetko, často aj vrátane toho, čo na iných trhoch ešte nie je. Napriek tomu som si uvedomovala, že prémiová biznis móda pre ženy ani tu nie je taká, ako ju vidím ja. Teda, že nepracuje s prémiovými materiálmi a tiež dizajnovými nápadmi či farbami a pritom by sa držala perfektne padnúcich strihov a určitých pravidiel pre pracovné dianie.

Vnímal ste ju ako “šedú”?

Šedú, čiernu, tmavo modrú - čo je v poriadku, pokiaľ by tieto farby fungovali skôr ako doplnkové alebo v praktických funkciách. Biznis je predsa o vášni a o emóciách, a to, čo nosíme by nemalo byť k tomu v opozícii. Vo výsledku sa i seriózna modrá farba môže odviazať do jasavejšieho odtieňu alebo sa dá doplniť pestrým prvkom.

A aké sú ďalšie dva “kľúče”, ako uspieť podľa Ivany Rosovej?

Druhým kľúčom boli kvalitné štúdiá módneho dizajnu na prestížnych zahraničných školách. Cítila som silnú túžbu študovať praktický módný dizajn od základov až po Haute Couture. A keď študovať módu s týmto predsavzatím, tak jedine vo francúzštine. Myslím, že štúdiá na Haute École Francisco Ferrer v Bruseli a neskôr i na ESMOD – French Fashion Institute v Dubaji mi dali rozhľad, znalosti, rozvinuli zručnosť a utvrdili ma v tom, že som na správnej ceste za vlastným snom - mať firmu, módnou značku a rozvíjať ich.

Treťou z vecí, na ktoré sa pýtate, je podľa mňa čisto individuálna povaha človeka, ktorá predurčuje, akým podnikateľom budete. U niekoho to je prirodzená potreba progresu, u niekoho láska k tvorbe, inokedy prioritou ako si byť vlastným pánom. U mňa je to myslím prienik všetkých troch faktorov a k tomu ešte záujem o medzinárodnú módu s typickou ženskou pracovitosťou.

Aká je Ivana Rosová ako manažérka/CEO?

Organizovanie a manažovanie ma veľmi baví a spestruje mi každodenný život. Mám totiž to šťastie, že dokážem používať pravú aj ľavú mozgovú hemisféru, a teda viem prepínať z kreatívy do biznisu, čo dokáže len málo ľudí v módnom sektore. Môžem kresliť a navrhovať a zároveň sa baviť o financiách, marketingu či práve. Na podnikanie som sa preto pripravovala, jednak skúsenosťami ktoré so zozbierala pracovne v rôznych krajinách a taktiež štúdiom Executive MBA na prestížnej americkej univerzite Hult International Business School. Spolu 15 rokov jazykovej, pracovnej, biznisovej a kreatívnej prípravy na podnikanie. Módný sektor a retail sú veľmi kompetitívne a preto som nechcela nič podceňiť. Práve vďaka príprave som získala veľký náskok a mala som rýchly rozbeh.

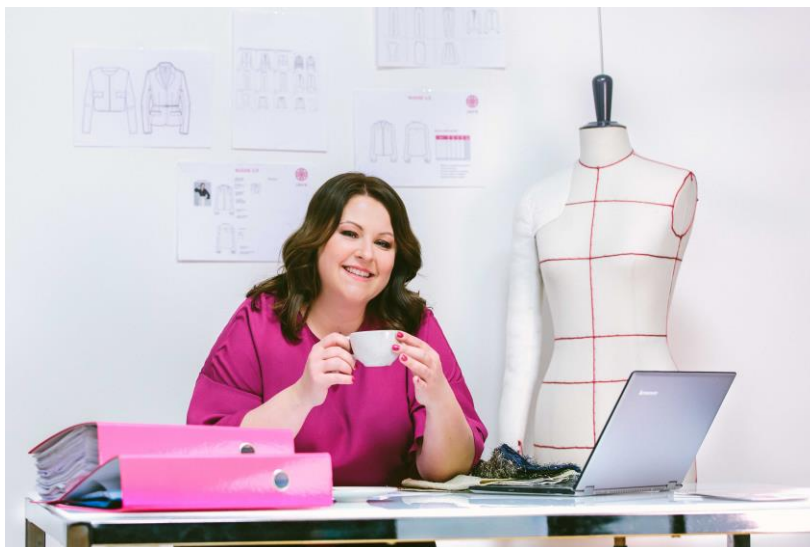
Ste pôvodom Slovenka z Bratislavy, ale pôsobíte v Čechách.

Je rozdiel medzi slovenským, českým prípadne zahraničným trhom pre dámsku biznis módu?

Rozdiely nájdeme aj u tak blízkych trhov ako je práve Česko a Slovensko. Ide veľmi o povahy žien a tu si vypožičiam slová od Olo Křížovej, riaditeľky Czech Fashion Councilu, ktorá u slovenských žien zdôrazňuje ich silnejšiu emocionálnosť. **Slovenky sa neboja nových trendov, farieb a obťažnejšieho oblečenia, základom je vypadáť a cítiť sa veľmi žensky. České ženy preferujú voľnejšie oblečenie v ktorom sa budú cítiť komfortne a z farieb si vyberajú skôr čiernu a zemité tóny. České ženy si taktiež napríklad toľko nekupujú topánky na podpätku, slovenské áno a naozaj v nich celý deň chodia.** V zahraničí to záleží od krajiny alebo dokonca kontinentu. V Ázii sa ženám páči športovejšie unisex oblečenie v zemitých tónoch. V Amerike sa ženy rady obliekajú klasicky ako sme zvyknuté zo seriálov z biznis prostredia, a neboja sa vyniesť farby a ženské krivky. To isté by som povedala, že platí aj pre ženy z arabských krajín, práve ony mi boli vždy veľkou inšpiráciou. Nedá sa samozrejme generalizovať, ale myslím, že toto zovšeobecnenie platí.

Vo Vašich modeloch používate vlnu, kašmír, tvíd, hodváb a viskózu. Pre koho sú vaše modely určené?

Jedná sa o látky, ktoré sú považované za ušľachtilé, výborne sa nosia, telo na ne dobre reaguje a dlho vydržia pokiaľ sa kvalitne ošetrujú. Cítíte sa v nich vždy dobre, a vždy v nich dobre vypadáte. Sú určené tým dámam, ktoré od módy vyžadujú kvalitu. Ide o investíciu do kvality a nie do kvantity. V kolekciách sa zameriavam na biznis štýl a kombinovateľnosť jednotlivých kúskov, aby si klientka mohla vystavať celý biznis šatník alebo si doplniť už existujúci. Dávam prednosť ženskosti a kvalite.



Kolekciu si navrhujete tiež sama? Kde beriete inšpiráciu? A kde kolekcie tvoríte?

Kolekcie navrhujem sama, od prvých náčrtov po technické strihy, tak aby sa v nich klientky cítili po celý deň pohodlne a tiež aby oblečenie na nich vyzeralo nielen pekne, ale aj prakticky. A inšpirácie? Námety čerpám odkiaľkoľvek, novým trendom som sa otvorila hlavne v zahraničí, ale rada si pozriem knihy a filmy alebo idem do múzeí. Rada sa dívam okolo seba, pozorujem a počúvam ľudí a hudbu.

Kolekcie tvorím na Slovensku v dielni, ktorá šije len luxusnú dámsku módu pre zahraničný trh, takže kvalita spracovania aj vypracovania materiálov je zaručená.

Kvalita Vašich modelov svedčí o to, že ide skôr o slow-fashion módu. Chcú sa ženy pekne a nadčasovo obliekať?

Jednoznačne áno. A tým, ako žena zreje, tým viac si uvedomuje svoj štýl a to, že chce s ním byť v súlade doma, v spoločnosti aj v práci. Slow-fashion je o udržateľnosti, ale aj o podmienkach a prostredí v ktorom bolo oblečenie vyrobené. **Naše klientky si cenia nadčasový štýl, kvalitu spracovania na lokálnom trhu a limitované kolekcie.** Budem sa opäť opakovať, ale pre mňa móda je o kvalite a nie kvantite. **Stačí pár pekných, nadčasových a kvalitných kúskov, ktoré si nakombinujete na rôzne príležitosti a vytvoríte si tak jedinečný a osobný šatník.**

Kde môžeme Vaše modely vidieť prípadne si kúpiť? A aké sú Vaše najobľúbenejšie produkty?

Vždy tie nové, ktoré mám práve rozkreslené. Je v tom kúzlo, kedy svoju predstavu už pomerne jasne vidíte, ale v realite ešte len vzniká. V aktuálnych kolekciách mám obľúbené bouclé kostýmčeky v štýle Chanel, látky pre ne skutočne tkala dielňa, ktorá spolupracuje so značkou

Chanel. A potom ktorékoľvek modely v mojej “korporátnej” magentovej farbe. Všetko je možné zakúpiť priamo v mojom online butiky www.ivanarosova.com, pre mňa je ale najpríjemnejšie, keď sa so zákazníčkou môžem stretnúť osobne a odporučiť jej kombinovateľný outfit. Na našich stránkach preto nájdete informácie i o obchodoch v Bratislave aj v Prahe, v ktorých sú moje modely taktiež k zakúpeniu.



Je o Vaše výrobky záujem aj v zahraničí?

Áno - dodávame po Európe, na Blízky Východ aj do Spojených štátov amerických, kde mám niekoľko stálych klientok. A vlastne aj klientov, pretože muži kupujú pre svoje partnerky darčkové poukážky. V novembri som so značkou IRFG oslávila 5 ročné výročie a pre pravidelné zákazníčky sme spustili privátne nákupy, hneď niekoľko balíčkov putovalo aj do Ázie. Musím povedať, že trh zásielkových služieb pokročil vopred a v tomto zmysle sa naozaj nachádzame v “novej ére” nakupovania a nielen neho.

V dnešnej dobe sa snažíme o udržateľnosť vo viacerých smeroch. Je možné uplatniť princípy udržateľnosti aj v móde?

Toto je jedna z najdiskutovanejších otázok v módnom priemysle. Ide o to, správne pomenovať celý kolobeh vzniku a zániku oblečenia a dosiahnuť toho, že v žiadnej časti nebude zneužívaná príroda a ani človek. Každý tento rámec a jeho rozsah i obsah vníma rôzne. Postoje ľudí sa postupne menia a viac sa zaujímajú o pôvod výrobku, viac dbajú o životné prostredie, o nadčasovosť a kvalitu. Kvalita sa dúfam stane základným trendom. 100% ale viem, že ženy aj muži sa vždy budú radi pekne obliekať a svojím oblečením vyjadrovať sami seba. Je to totiž prirodzené.

V čom sú podľa vás ženy v podnikaní lepšie ako muži? Podnikáme my ženy inak ako muži?

Ženy sú starostlivejšie, menej agresívne a viac dbajú o to, aby sa ľudia dobre cítili. Ale muži majú tiež svoje biznisové prednosti, stále je v nich ten drive a súťaživosť. Všimli ste si, že keď sa muži chystajú na jednanie, vyhrnú si rukávy? Možno je to “pozostatok” prípravy k zápasu, aby im nič neprekážalo a mali uvoľnené ruky.

Podnikanie je náročné, najmä v prvých rokoch. Vy však okrem podnikania zvládajte aj chod domácnosti a výchovu syna. Ako to všetko zvládajte? Ako sa Vám darí zladať prácu s osobným životom?

Tuto otázku pokladám aj ja sama seba s týždennou a niekedy aj dennou frekvenciou. Sú veci, ktoré musia byť 100%, ale nikdy to nesmie prekročiť určitú hranicu. Tou je osobná vyrovnanosť a domáca pohoda. Myslím, že pojem “žiť vyvážené” alebo tiež “work life balance” je v súčasnej dobe veľkým luxusom. Keby som nebola permanentne zorganizovaná, tak by som toto všetko nezvládala. Syna beriem na služobné cesty od jeho 2 rokov, teraz má 8 rokov a hovorí aj vďaka tomu plynule anglicky a učí sa ako sa tvorí biznis.

Máte nejaké výzvy do budúcnosti? Ak áno, aké?

Covid nám veľmi skrížil plány, dúfam preto, že budeme môcť konečne predstaviť na jar 2021 novú kolekciu. Pripravujem taktiež uvedenie 2 nových línii a to cenovo viac dostupnej módy aj pre mladšie dámy, a tiež lúnia väčších veľkostí pre moletné dámy. Plánujeme tiež vstup na trh na Blízkom Východe a v Amerike.



Ďakujeme za rozhovor a prajeme vela úspechov.
Modely a fotografie sú z dielne Ivana Rosová Fashion Group.

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

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

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

So všetkými týmito otázkami Vám vieme pomôcť.

Objednajte si bez rizika bezplatnú konzultáciu na

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

