

# Úspešná podnikateľka

4/2021.



## V časopise nájdete:

- ✓ Vďačnosť nám pomáha zvyšovať pocit šťastia
- ✓ 7 tipov, vďaka ktorým úspešní zvládajú stres
- ✓ Dovoľme si robiť chyby
- ✓ Ako sa trénovať v myslení „Out of box“
- ✓ Rozhovor o duševnom zdraví s doktorkou, psychiatrickou, psychoterapeutkou MUDr. Janou Peclovou.

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

Milé dámy,

opäť máme pestrofarebnú jeseň, chodníky pokryté lístím sfarbeným do zlatista, občasné hmly a chladnejšie počasie, ktoré nám pripomína, že sa blíži zima a koniec roka.

Určite pre mnohé z nás aj tento rok bol veľmi náročný, plný stresov a možno aj úspechov, prípadne neúspechov.

Niektoré veci a udalosti, čo sme prežili už nezmeníme, ale na nové sa môžeme pripraviť. Pripravenosť je základom k spokojnosti a k úspechu. Nielen pripravenosť, ale aj vďačnosť, schopnosť zvládnuť stres a napätie, urobiť chyby a z nich sa poučiť a tiež nezabúdať na samú seba a naše duševné to sú témy, ktoré Vám prinášame v tomto aktuálnom čísle.

Čo je to vďačnosť a ako nám **vďačnosť pomáha zvyšovať pocit šťastia**, nám prezradí trénerka Mindfulness MBSR, Mária Boľanská.

Cítite sa aj Vy niekedy vystresovaný a vyčerpaný? Máte pocit, že Vám všetko padá na hlavu? Stres je totiž novodobou pandemiou ľudstva a stáva sa našou každodennou súčasťou. Trénerka a koučka v oblasti soft skills a leadership Jaroslava Vaculčiaková nám predstaví **7 tipov, vďaka ktorým úspešní zvládajú stres**.

Mnohí z nás považujú za akúsi cnosť „byť perfekcionista“. Ako z toho bludného kruhu von? Nemusíme stihnúť urobiť všetko dokonale, hneď a zaraz. **Čo môžete urobiť ako dobrý líder a prečo si môžeme dovoliť robiť chyby** sa dozvieme od Zory Vypušťáčkovej, life koučky, etikoterapeutky, manažérky.

Ste pripravení na budúcnosť? Mnoho zamestnancov verí, že ak budú aj naďalej robiť to, čo sa od nich očakáva, vždy budú mať prácu. **Ako rozvíjať myslenie „Out of the box“** nám v šiestich tipoch prezradí Ivana Miklovič. lektorka, trénerka, autorka knihy Lektorské zručnosti.

Stres, napätie, strach, veľa práce, povinností a preťaženie z práce. Mnohí z nás si možno ani neuvedomujú, že za vyčerpanosťou môže nasledovať vyhorenie. **Duševné zdravie, ako sa o neho starať**, ako sa o neho stará vyštudovaná doktorka, psychiatricka, psychoterapeutka a v súčasnej dobe podnikateľka Mudr. Jana Peclová, spoluzakladateľka spolku COLLO, v ktorom sa venujú téme duševného zdravia, sa dočítate v našom rozhovore.

Prajeme príjemné čítanie!



Ing. Ivana Kondášová  
Riaditeľka  
Združenia podnikateliek a manažérok  
<http://www.uspesnezeny.sk>

**„Vďačnosť je veľmi silným pozitívnym postojom, ktorý nám pomáha uvedomovať si aj malé drobnosti, ktoré nám každý deň život prináša. Ak si vďačnosť uvedomíme aj celým svojim telom, prináša nám pozitívne pocity, najmä v oblasti hrude a srdca.“**

**Hovorí trénerka Mindfulness MBSR Mária Boťanská.**



## Vďačnosť nám pomáha zvyšovať pocit šťastia

21. September je označený ako deň vďačnosti.

Možno je to aj čas, na chvíľu sa zamyslieť, za čo sme v živote vďační.

Vďačnosť nám pomáha zvyšovať pocit šťastia.

Mnoho ľudí má neustálu túžbu niečo dosiahnuť, niečo vlastniť. A ak sa im to nepodarí ihneď, tak sú frustrovaní a v napätí. A tým sa vytvára kolobeh nepríjemných pocitov a emócií.

Vďačnosť je naopak veľmi silným pozitívnym postojom, ktorý nám pomáha uvedomovať si aj malé drobnosti, ktoré nám každodenný život prináša. Ak si vďačnosť uvedomíme aj celým svojím telom, prináša nám pozitívne pocity, najmä v oblasti hrude a srdca.

Vďační môžeme byť aj za také drobnosti, ako to, že máme strechu nad hlavou, jedlo na každý deň, prácu, priateľov, rodinu. Vďační môžeme byť za akýkoľvek malý úspech, ktorý sa nám podarí. Aj to, že sa dokážeme v nepríjemnej situácii zastaviť, uvedomiť si seba samého a konať vedome. Za to, že dokážeme vnímať krásu prírody, úsmev človeka na tvári. Za to, že dokážeme byť súcitní k sebe samému, ale aj k iným ľuďom v našom okolí.



### Vďačnosť vs. posudzovanie

Naša genetická výbava je evolúciou nastavená na negatívne reakcie, naši predkovia museli byť v strehu a predvídať rôzne situácie, aby prežili. A tak aj my dnes, v dnešnej dobe neustále hľadáme negatívne stránky každej situácie, ľudí okolo nás. Namiesto vďačnosti máme tendenciu neustále hľadať chyby, posudzovať a hodnotiť veci z negatívneho uhlu pohľadu.

Vďačnosť by sme mali praktizovať aj k sebe samému. Ak sa dokážeme oceniť aj za drobné úspechy, ktoré v živote prídu, dokážeme zmeniť aj pohľad na seba. Naša myseľ neustále prináša negatívne myšlienky o sebe samom. V Mindfulness to nazývame aj ako „opica v hlave“. A ak si namiesto toho, akí sme nemožní povieme, čo si na sebe ceníme, za čo sme vďační, táto opica nedostane pozornosť a odíde z hlavy.



Vďačnosť podľa psychológie:

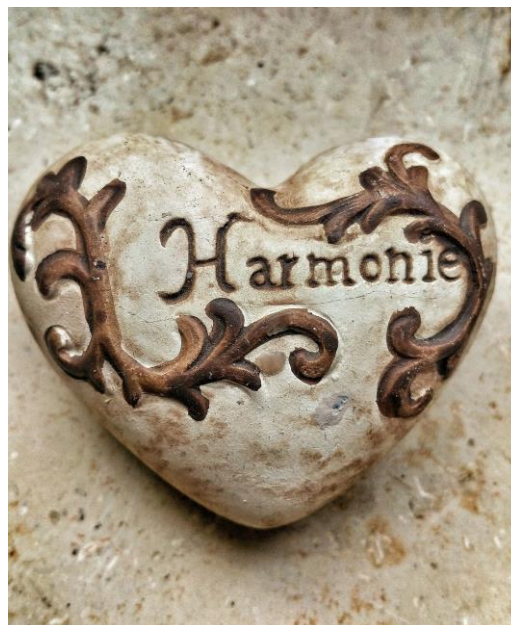
- zvyšuje náš pocit vnútornej pohody a rovnováhy
- zvyšuje celkovú spokojnosť so životom
- zlepšuje a posilňuje naše medziľudské vzťahy
- zlepšuje náladu a optimistický pohľad na život
- zvyšuje sebadôveru aj celové sebedomie
- pomáha nám nájsť sebakontrolu a zlepšovať efektivitu
- zlepšuje fyzické a duševné zdravie

Dôležité je vnímať vďačnosť celým svojim telom. Nie len si povedať večer ďakujem za to alebo ono. Ale precítiť tento pocit vďačnosti aj vo svojom tele. Tieto pocity v nás vyvolávajú príjemné vnemy a zároveň zvyšujú našu vibráciu.

#### **Krátka mindfulness technika vďačnosti**

Na chvíľu sa stíšte. Chvíľu vnímajte len svoj dych. Zamyslite sa nad tým, za čo ste v dnešnom aktuálnom živote vďačný/á. Skúste pri tom, ako vyslovíte v tichosti, či nahlas vďačnosť zamerať celú svoju pozornosť do svojho tela, do hrude, do bruška a vnímajte pocity a vnemy tela. Všimajte si, uvedomujte si, čo pri tom cítite. Ponorte sa do tohto pocitu. Čím častejšie budete precitovať vďačnosť celým svojim telom, tým skôr sa tento príjemný pocit stane súčasťou Vášho bytia.

Takto sa učíme prepájať myseľ so svojim telom a sadíme pozitívne semienka v prítomnom okamihu, ktoré nám budú rásť v budúcnosti.



Autorka článku:

Ing. Mária Boňanská

Trénerka Mindfulness MBSR

<https://akomyslietpozitivne.sk/>

Zdroj článku: [Akademia pozitívneho života \(akomyslietpozitivne.sk\)](https://akomyslietpozitivne.sk/)

## Stres náš každodenný ...

### 7 tipov, vďaka ktorým úspešní zvládajú stres



## STRES NÁŠ KAŽDODENNÝ.... 7 tipov, vďaka ktorým úspešní zvládajú stres

Cítite sa aj Vy niekedy vystresovaný a vyčerpaný? Máte pocit, že Vám všetko padá na hlavu? Určite nie ste sami. Stres je totiž novodobou pandémiou ľudstva a stáva sa našou každodennou súčasťou. Je akýmsi prirodzeným dôsledkom rýchlej a hektickej doby, v ktorej žijeme.

Podľa prieskumov podlieha stresu až sedem z desiatich Slovákov. Spoliehať sa na to, že zajtra budeme mať menej povinností ako dnes a už sa nebudeme stresovať, je naivné. Povinností pravdepodobne menej nebude. Namiesto toho, aby sme si na stres skrátka zvykli, je potrebné naučiť sa ho zvládať resp. eliminovať. Dlhodobá stresová záťaž má totiž za následok rôzne fyzické aj psychické ochorenia.

**Podľa prieskumov majú úspešní ľudia jednu spoločnú vlastnosť. Skoro všetci vedia zvládať stres.** Výskumné centrum TalentSmart vykonalo výskum s viac ako miliónom ľudí a zistilo, že 90 % tých najvýkonnejších dokáže v stresových situáciách zostať v pokoji. Prečo je tomu tak? Niektoré veci robia skrátka inak. A ktoré to sú? Tu je 7 tipov, vďaka ktorým úspešní lepšie zvládajú stres:



### 1. Vedia vypnúť

Keby ste počítač nechali zapnutý nepretržite celý rok, nemali by ste nastavený antivírusový program a nemazali si nepotrebný spam, poštu a súbory, fungoval by Vám ešte? Pravdepodobne nie. Podobne funguje aj náš mozog a celý organizmus. Úspešní vedia, ako „VYPNÚŤ“. Telo nám obvykle jednoduchšie signalizuje, že má dosť. **Nevládzeme, nemáme dosť energie, sme unavení. Vtedy je jasné, že si potrebujeme oddýchnuť.** To nie je až také zložité. Vedieť však „VYPNÚŤ“ HLAVU, to nie je vôbec jednoduché. Tak, ako telo potrebuje odpočinok, potrebuje odpočinok aj náš mozog. Na to, aby dokázal fungovať efektívne, potrebuje sa pravidelne zbavovať všetkého



nepotrebného, aby mal dostatok priestoru na to dôležité. Väčšina ľudí ale nedokáže skutočne vypnúť. Aj keď máme často pocit, že oddychujeme, hlavou sa nám prehánajú myšlienky, či už je to počas mimopracovných aktivít alebo pred spánkom. **Dokázať „vypnúť“ hlavu a nemyslieť na nič, je skutočné umenie a v dnešnej hektickej dobe to začína byť nevyhnutnosťou na udržanie psychickej rovnováhy. Nie je žiadne tajomstvo, že mnohí úspešní ľudia denne meditujú alebo používajú iné relaxačné, dýchacie alebo koncentračné techniky.** Na našich seminároch tieto techniky učíme. Kde však začať? Skúste tým, že po príchode domov z práce vypnete telefón, necháte všetky povinnosti a myšlienky na prácu za dverami a budete sa venovať iba sebe, rodine a mimopracovným aktivitám.

## 2. Pravidelne „Dobíjajú baterky“

Veľmi dôležité je PRAVIDELNE si dobíjať baterky. Všetci vieme, že fyziologicky si „dobíjame baterky“ počas spánku. **Kvalitný a dostatočne dlhý spánok je preto jednou zo základných predpokladov na eliminovanie stresu.** Určite so mnou budete súhlasiť, že keď ste nevyspatý, ste podráždení, podľahnete stresu a nervozite oveľa rýchlejšie, ako keď ste oddýchnutý a vyspatý. To však nestačí, oddychovať potrebujeme aj v priebehu dňa. Preto je potrebné striedať prácu s odpočinkom. Naš mozog nedokáže pracovať nepretržite 8-9 hodín. Aj počas pracovného dňa je potrebné robiť si krátke prestávky v pravidelných intervaloch a dobiť si baterky. Ani to však nestačí. **Úspešní sa mimo práce venujú pravidelne aktivitám, ktoré ich dokážu dobiť energiou. Hovoríme tomu „energy manažment“.** Každého ale dobíja niečo iné. Niektorí úspešní ľudia vstávajú skoro ráno a idú si zabehať, iní naopak začínajú deň meditáciou. V tomto prípade platí, že každý z nás je iný a každého dobíja niečo iné. Netreba nevyhnutne podliehať módnym trendom a robiť to, čo je práve „in“. Keď všetci behajú maratóny, nemusíte aj Vy behať maratóny. Je dôležité poznať sám seba, vedieť, akú máme osobnostnú typológiu, ktoré aktivity nás dobíjajú a ktoré naopak vyčerpávajú. Keď je napríklad niekto introvertný typ a celý deň pracuje s ľuďmi, mal by si večer dopriať prechádzku v prírode sám, aby sa dostal do rovnováhy. Ak je niekto naopak extrovertný typ a celý deň pracoval sám na nejakom projekte alebo presedel v aute, dobije ho večer skôr kolektívna aktivita. Viete, čo dobíja Vás? Naučte sa pravidelne dobíjať baterky a sledovať signály, ktoré Vám posielala Váš organizmus. Každá choroba nám napríklad signalizuje, že niečo v živote robíme nesprávne a nedobíjame svoje baterky tak, ako by sme mali.





### 3. Nenechávajú si úlohy na poslednú chvíľu

Úspešní ľudia majú výborný time manažment. Podľa najnovších princípov Pozitívneho leadershipu by mali lídri manažovať nielen svoj čas, ale aj svoju energiu. Úspešní ľudia robia veci v dostatočnom predstihu a nenechávajú si ich na poslednú chvíľu. Časový tlak totiž zvyšuje hladinu stresu a spotrebu energie. Okrem toho výskumy ukazujú, že stres nespôsobuje ani tak množstvo úloh, ale NEDOKONČENÉ ÚLOHY a úlohy robené na POSLEDNÚ CHVÍĽU. Úspešní ľudia riadia svoj čas podľa VPS modelu: výsledky – priority – sústredenie. A čo je dôležité, pracovný deň začínajú plánovaním úloh a nie vybavovaním mailom. Tak majú svoj deň pod kontrolou.

### 4. Veria, že všetko bude v poriadku

Úspešní ľudia majú silnú rezilienciu a myslia pozitívne. Veria, že všetko bude v poriadku. Bez ohľadu na to, čo sa okolo nich deje, si dokážu zachovať „chladnú hlavu“ a pozrieť sa na veci s odstupom. Nepriaznivé okolnosti, šéfa, termíny či zápchy zmeniť nemôžeme. Úspešní vedia, že jediné, čo môžeme zmeniť, je náš postoj. Nestresujú preto hneď pri každom probléme a nevyrábajú si zbytočné starosti. Nezaoberajú sa tým „čo ak...“. Skrátka plynú, veria, že všetko nakoniec dobre dopadne a berú prekážky, ktoré im prídu do cesty, ako VÝZVY, nie ako PROBLÉMY. Problémy sú na to, aby sa riešili. Veria tomu, že všetko, čo sa deje, sa deje z nejakého dôvodu a aj z negatívnych skúseností si dokážu zobrať ponaučenie, ktoré ich posúva vpred. Takéto nastavenie si vyžaduje vnútornú silu, pohodu a vysokú emocionálnu inteligenciu. Na ľudí, ktorí nepretržite pracujú na svojej reziliencii a dokážu sa odosobniť a udržať si vnútorný pokoj a harmóniu, je stres krátky.

### 5. Riešia príčinu stresu, nie dôsledky

Často si neuvedomujeme, že stres je iba dôsledkom problému, ktorý dlhodobo tlačíme pred sebou. Jeden z NLP princípov úspechu hovorí, že problémy nevyriešite na úrovni, na ktorej sa prejavujú. Rovnako je to aj so stresom. Je potrebné identifikovať príčinu stresu a nie riešiť jeho dôsledky. Skúste teda nájsť a odstrániť príčinu stresu. A kde začať? Skúste si odpovedať na otázky: Čo ma stresuje? Ako viem, že ste v strese? Čo mi spúšťa stres? Čo môžem urobiť preto, aby som sa tomuto stavu vyhol/vyhla? Aké mám možnosti? Niekedy môžu spôsobovať stresové situácie aj podvedomé bloky a negatívne skúsenosti z minulosti. Ak si s nimi neviete poradiť sami, obráťte sa na skúseného kouča.

### 6. Delegujú

Úspešní ľudia sa obklopujú šikovnými ľuďmi a vedia delegovať. Nesnažia sa mať „patent na rozum“ a všetko, čo môžu, delegujú. Ani ten najúspešnejší a najmúdrejší človek nedokáže urobiť všetko najlepšie. Každý z nás má denne iba 24 hodín a je na nás, čo počas nich stihneme. Úspešní ľudia poznajú dobre svoje silné, ale aj svoje slabé stránky. Robia to, čo im ide najlepšie, využívajú svoje silné stránky a to, čo im nejde dobre alebo ich nebaví, delegujú. Pomôžu tak sebe a dávajú zároveň priestor na rast iným. Mnohým sa darí delegovať pracovné povinnosti, no nedokážu delegovať a zefektívniť mimopracovné povinnosti. Rovnako sa dajú delegovať aj domáce práce alebo iné povinnosti, na ktoré dnes aktívnym ľuďom nezostáva veľa času. Mnoho žien sa sťažuje, že sa nestíhajú starať o domácnosť a upratovať a keď sa ich opýtate, prečo nevyužijú upratovacie služby, budú Vám menovať x dôvodov, prečo sa to nedá. Keby sa začali pýtať, ako by sa to dalo zariadiť, určite by našli riešenie a mohli sa namiesto umývania dlážky napr. venovať plnohodnotnejšie svojim deťom alebo sami sebe.

Nikto z nás nie je superman a nie je možné robiť všetko na 100%. Určte si preto priority a čo môžete, delegujte!

## 7. Používajú antistresové techniky

Nie je žiadnym tajomstvom, že úspešní vedia, ako na to. Používajú pritom aj rôzne techniky, napríklad techniky NLP (Neuro–Lingvistické–Programovanie). NLP vychádza z toho, že všetko je v našej hlave a naším myslením dokáže zmeniť naše emócie, pocity, výkony aj stres. NLP využíva mnoho svetovo úspešných ľudí – sú to športovci, politici či podnikatelia. Na seminároch prakticky učíme niektoré z nich. Niektoré sú zložitejšie, niektoré sú na prvý pohľad až úsmevne jednoduché. Tým je napríklad **dýchanie**. Vedeli ste, že stres môžete ovplyvniť aj správnym dýchaním? Odborníci odporúčajú rôzne dýchacie techniky. Tou najjednoduchšou je sústredenie sa na vlastný dych. **Chcete to vyskúšať? Pohodlne sa posad'te, zatvorte oči a sústred'te sa iba na svoj dych. Sledujte každý nádych a výdych, predstavujte si vzduch, ktorý nadychujete a vydychujete. Skúste sa započúvať do svojho dychu a nevnímajte iné zvuky okolo seba. Vydržte najskôr minútu, potom skúste 2 minúty, prípadne môžete pridávať a skúsiť 5 minút. Ak sa zatúlate k iným myšlienkam, uvedomte si to, pošlite myšlienku „preč“ a vráťte sa k dýchaniu. Ideálne je, keď si urobíte takéto dychové cvičenie hneď ráno a budete ho robiť pravidelne každý deň.** Aj keď toto cvičenie môže vyzeráť až primitívne jednoducho, môžete byť prekvapení jeho účinnosťou. Uvidíte v praxi, ako sa Vaša odolnosť voči stresu sa zvýši, budete pokojnejší, vyrovnanejší, efektívnejší a výkonnejší. Trénujete si tým totiž aj schopnosť sústredenia a koncentrácie.

Keď chcete lepšie zvládať stres, užitočné techniky sa naučíte aj na našom [školení Reziliencie a Stres manažmentu](#).



Autorka:  
Ing. Jaroslava Vaculčiaková, PhD.  
Trénerka a koučka v oblasti soft skills a leadershipu  
[www.anteaconsulting.sk](http://www.anteaconsulting.sk)

## Dovoľme si robiť chyby

**Mnohí z nás považujú za akúsi cnosť „byť perfekcionistom“. Ako z toho bludného kruhu von? Nemusíme stihnúť urobiť všetko dokonale, hneď a zaraz.**

Sú okolo nás ľudia, ktorým záleží na tom, aby neurobili ani jediná chybu. Aj keď v práci aplikujete ako vedúci zamestnanci demokratický leadership a riešite veci diskusiou i snahou o porozumenie, môžete ich stretnúť aj na vašom pracovisku. Šikovných zamestnancov, ktorí s vážnym až krčovitým pohľadom tvrdia, že si nemôžu dovoliť robiť chyby, inak sa im to viac ako dvojnásobne vráti.



### Perfekcionizmus – dar alebo prekliatie?

Určite poznáte niekoho zo svojho okolia, kto sám seba nazýva perfekcionistom. Všimli ste si, ako títo ľudia pôsobia? Sú stále v strehu, pôsobia tak trochu nervózne a napäto, často bez úprimného úsmevu na tvári. Už na pracovnom pohovore mladí uchádzači o zamestnanie neraz spomenú pri vymenovaní svojich kladných vlastností aj perfekcionizmus. Nejednen zdôrazní ako svoju kladnú stránku, že je profesijne „ješitný“.

Narodili sme sa do súťaživeho sveta, vyžadujúceho často vysoké osobné a profesijné štandardy. Veci, ale – žiaľ – aj ľudia sú zvonku posudzovaní ako pekní a škaredí, dobrí a zlí, úspešní a neúspešní. Naši rodičia začínajú ako prví tým, že nás porovnávajú, potom nasledujú učitelia, tréneri, zamestnávateľia či partneri, ktorí nás tlačia do výsledkov a cieľov predstavujúcich akúsi normu v danej oblasti.

## **Nenechajte sa zničiť nereálnymi cieľmi**

Žiaľ, to isté robíme aj my vo väčšej či menšej miere iným ľuďom. Možno si povieme, že je rozdiel, či sa tak deje v súkromnej alebo profesijnej oblasti, kde sa vyžaduje dokazovať svoju schopnosť cez predpísané či očakávané výstupy pod tlakom času. Niekedy však tento tlak nie je zvonka, ale robíme si ho my sami – dávame si nereálne ciele. Ak je však pre niekoho bežným štandardom či cieľom dokonalosť, môže po čase zažívať stále väčšie napätie, tlak, frustráciu, úzkosť a sklamanie z nesplnených cieľov. A následne príde vina, výčitka, ľútosť, že nie je dosť dobrý a úspešný.

## **Strach zväzuje ruky a spôsobuje utrpenie**

Perfekcionisti sú typickí strachom, že ich výsledok nebude dokonalý. Inokedy sú to ich mylné očakávania spojené s túžbou byť odmenení podľa ich predstáv a už len malé odchýlky im spôsobujú utrpenie. Ide o prístup, pri ktorom človek oberá sám seba o možnosť učiť sa na vlastných chybách, posúvať na základe tohto poznania vlastnú výkonnosť a tak pracovať na zvýšení svojho sebavedomia. Často preto uviazne v bludnom kruhu vlastných očakávaní, ktoré sú však limitované strachom z nedokonalosti.

## **Ako sa prejavujú často v praxi perfekcionisti?**

- Majú túžbu byť lepším, dokazovať, že nie sú menejcenní, ale práve naopak, dokážu splniť všetko, čo sa od nich vyžaduje alebo čo vyžadujú sami od seba. Majú nízku sebaúctu.
- Prenasledujú ich myšlienky, že nevykonali dosť a stále sa k nim vracajú. Strach, že nie sú dosť zaujímaví, atraktívni či príťažliví, môže viesť aj k žiarlivosti voči partnerovi či voči úspešnejším kolegom.
- Prejavuje sa u nich akoby zacyklovaný hlad po potvrdení vlastných kvalít, ktorý nie je možné utíšiť žiadnym, ani skutočne veľkým, úspechom. Ich očakávania sa viažu na výsledok a ten na odmenu.
- Ak nenachádzajú naplnenie, ich rozčarovanie je obrovské. Ak majú navyše pocit, že oni jediní majú pravdu za každých okolností, a s ostatnými narábajú nadradene, arogantne až opovržlivo, ich nadriadený môže mať ťažkú prácu.
- Ak príde takýto zamestnanec a nadriadený do konfrontácie, pocit krivdy u takto postihnutého je ťažké prekonať. Muselo by ísť o človeka, ktorý aj vnútorne (nielen navonok) dokáže prijať konštruktívnu kritiku či spätnú väzbu na svoje konanie a tak pochopiť, že tadiaľto cesta nevedie.





### **Neporovnávajte sa – vážte si sami seba**

V bežnom každodennom živote je kúsok perfekcionista v mnohých z nás. Chceme dosahovať tie najlepšie výsledky, na záhrade mať krajšie kvety a zelenšiu trávu ako sused. Neustále sa porovnávame. Robíme to preto, že si nedostatočne vážíme sami seba a len cez aktivitu s pocitom, že sa šplháme hore alebo naháňame vpred, nachádzame falošné uspokojenie a krátkodobý pocit šťastia.

Určite tomu prispieva aj mnohonásobné zrýchlenie životného tempa za posledné roky. Náhlenie sa ľudí okolo nás je citeľné. Mnohí spolu komunikujú už iba cez e-mail, SMS, chat a Facebook a na osobné stretnutia akosi nezostáva čas. Vytráca sa srdečnosť, láskavosť, autenticita a originalita. Je preto na zamyslenie: kam sa to vlastne ponáhľame? Kto na nás vyvíja tlak a prečo to dopustíme? Perfekcionista je človek, ktorý má neustále strach zo zlyhania, či urobí nejakú chybu, alebo má strach z odmietnutia. Desí sa napríklad pýtať si vyšší plat či odmenu, lebo sa bojí odmietnutia. Inokedy sa dlhodobo nevenuje tomu, čo má rád, ale preferuje to, čo mu zaistí uznanie okolia. Máva bludné očakávania viažuce sa na výsledok, je v neustálom strese, podráždený a napätý. Často mu hrozí, že sa stane workoholikom.

## Nahrad'te cieľ „byť dokonalým“ snahou „byť výborným“

### Ako z toho bludného kruhu von?

Nemusíme stihnúť urobiť všetko dokonale, hneď a zaraz. Položme si otázku: Prečo to vôbec a takto rýchlo robíme? Lebo musíme? Keď odpoveď precítíme, môžeme sa podľa nej zariadiť. Ak cítime tlak a napätie, pokúsme sa povedať si, že robíme predsa všetko najlepšie, ako vieme. Na začiatok možno iba nahradiť cieľ „byť dokonalým“ za omnoho realistickejší a dosiahnuteľný cieľ „byť výborný“ alebo „vynikajúci“ (ten, ktorý vyniká – niečím, nie všetkým). Pri odovzdávaní filmových Oskarov dávajú ocenenie za „vynikajúci herecký výkon“ a nie za dokonalosť v hraní.

Tí perfekcionisti, ktorí musia mať vždy a za každú cenu pravdu, stavajú ostatných do pozície, že sa mýlia, a teda ich určitým spôsobom ponížujú. Alebo inak povedané – seba vyvyšujú na úkor iných. To nie je veľmi vhodný spôsob, ako zvládnuť obchodné alebo osobné vzťahy a vytvárať vzájomnú harmóniu. Perfekcionisti majú negativistický prístup k životu. V pracovnej sfére vidia hlavne problémy. Vtedy im pomáha povedať, že nejde o problémy, ide o úlohy, výzvy či príležitosti a ich cieľom je hľadať cestu, ako sa to dá – a nie, ako sa to nedá.

### Dajte priestor radostným a kreatívnym myšlienkam

Vypuklým problémom perfekcionista je, že očakávajú aj od ostatných perfektné vykonanie každej úlohy. V zamestnaní to môže vyvolávať podráždené reakcie či atmosféru neznášanlivosti, ktorá môže byť pracovne kontraproduktívna. Perfekcionista určite pomôže trochu spomaliť a veci robiť pokojne, bez zhonu, s radosťou. Prirodzene, ako ľudia zažívame pocity, že raz sme trochu „dole“, inokedy viac „hore“. Ak sa vzdáme potreby naháňať sa za výsledkami, ak sa vzdáme potreby plniť ciele a zdolávať méty, ktoré nám stavajú druhí alebo ich často staviame sami sebe, môžeme viesť radostný, zdravý a plnohodnotný život.



## Rady na záver – čo môžete urobiť ako dobrý líder?

- Aj keď ste si človeka – perfekcionista, ktorého máte v tíme, nemohli vybrať, lebo ste ho „zdedili“ alebo vám bol daný vedením spoločnosti, nič sa nedeje náhodne a všetko so všetkým súvisí.
- Takýto človek vás môže niečo naučiť a môže vám poslúžiť ako zrkadlo. Keďže ste dušou skupiny, ktorú riadite, vaše správanie je pre ostatných ako magnet, ktorý priťahuje ich pozornosť.
- Zamerajte svoju pozornosť na to, či sa nestaráte viac o seba ako o skupinu, či nepočúvate len niektorých vybraných ľudí vo svojom okruhu, či sa príliš nezaobrábate rizikami alebo či neobviňujete ľudí okolo seba a nehľadáte výhovorky.
- Ak na čokoľvek negatívne z vymenovaného alebo niečo podobné prídete, dajte si pozor na tieto pasce, inak bude vaša skupina stagnovať a prešľapovať na mieste.
- Prevezmite zodpovednosť za vlastný vývoj, ako aj za vývoj ostatných. Evolúcia je v tomto úžasná – tým, že sa s nimi prepojíte, získate mnoho pre seba aj pre ľudí vo svojom okolí.



Autorka: JUDr. Mgr. Zora Vypušťáková.

Riaditeľka odboru hospodárskych služieb Národnej banky Slovenska.

Life a business koučka, etikoterapeutka, autorka blogu Priestor pre zmenu.

[www.priestorprezmenu.sk](http://www.priestorprezmenu.sk)

Zdroj článku: [Dovoľme si robiť chyby](#)

## Ako sa trénovať v myslení „Out of box“



### Ste pripravení na budúcnosť?

Mnoho zamestnancov verí, že ak budú aj naďalej robiť to, čo sa od nich očakáva, vždy budú mať prácu.

Nedávno na svetovom ekonomickom fóre zaznela prednáška na tému, aké zručnosti sa od nás budú vyžadovať v budúcnosti.

Ak sa pozriete na tento zoznam, máte možnosť vidieť, že ide o dve hlavné oblasti:

- **sociálne zručnosti**
- **a myslenie**

Je to tak. Všetko sa automatizuje, digitalizuje, predpokladá sa, že mnoho povolání zanikne (a ďalšie vzniknú). To, v čom nás stroje len tak ľahko nenahradia je oblasť emócií, vytvárania a budovania vzťahov. Na druhej strane je to schopnosť kreatívne premýšľať, tvorivo riešiť úlohy bežnej praxe, či kriticky prehodnocovať prichádzajúce informácie.

### AKO ROZVÍJAŤ MYSLLENIE “OUT OF THE BOX”?

#### 1. BUĎTE REBEL – SPOCHYBŇUJTE PREDPOKLADY

Vo veľa odvetviach vládnu zaužívané pravdy o tom, ako by sa mali robiť veci. O tom, čo je a čo nie je dovolené. O tom, čo považujú za absolútnu nespochybniteľnú pravdu. Uniformovanosť vytvára priestor pre nekonvenčnú konkurenciu, ktorá môže základy celého odvetvia úplne prekopáť.

***Inovátori sú od prírody rebelovia – Aké zabehnuté koľaje?***



S trochou cviku sa môže každý naučiť napadnúť a objaviť dávno zabehnuté presvedčenia (a vyjsť za hranice tradičného uvažovania).

Ako na to?

**Prvý krok:** Vytvorte zoznam všetkých predpokladov, ktoré máte v súvislosti s daným problémom, vrátane dôvodov, pri ktorých si 100% presvedčený, že nemôžu byť zmenené.

Príklad:

- Manažér hodnotí zamestnancov, lebo on má najlepší prehľad o tom, čo jeho ľudia robia.
- Manažér prerozdeľuje odmeny, on vie, kto dodal najväčšiu hodnotu.
- Práca je pridelená človeku – firma dopĺňa ľudí.
- Keď sa raz prijme človek na danú prácu, zotrváva na tejto pozícii aj niekoľko rokov.
- Ľudia majú byť vďační, že majú prácu.

Zastavte sa na chvíľu – Odkiaľ sa vzali tieto predpoklady? Pokúste sa na ne pozrieť nezastreným pohľadom – musí to tak byť?

**Druhý krok: Hľadajte spochybnenia.**

Ako by to vyzeralo, ak by ste chceli tieto predpoklady otočiť hore nohami?

- Tradičný názor: Manažér prerozdeľuje odmeny, on vie, kto dodal najväčšiu hodnotu – Otočený názor: odmeny si určuje zamestnanec, odmeny prerozdeľujú členovia tímu, odmeny určuje klient, na prerozdeľovaní odmien sa podieľajú všetci (iné oddelenia, klient), ktoré spolupracovali s daným človekom, odmeny si navrhuje zamestnanec a schvaľujú mu to iní členovia tímu.
- Práca je pridelená človeku – firma dopĺňa ľudí – človek si vyberá prácu, členovia tímu určujú, na čo by sa najviac hodil daný človek, klient určuje, akú časť práce by mal robiť preňho ktorý človek...

## 2. KLAĎTE NÁDHERNÚ DETSKÚ OTÁZKU – PREČO?



Milujem otázky – otázky majú obrovskú silu.

Ak nad tým zamyslíte, väčšina z najväčších nápadov v histórii začala tým, že sa niekto pravdepodobne opýtal „prečo?“ pri pokuse o vyriešenie problému.

**Zastavte sa a preskúmajte svoju prácu, svoj život.** (Niečo, na čom ste sa zasekli).

*Prečo to robíte práve takýmto spôsobom?*

*Prečo zotrúvate na mieste, kde nie ste šťastný?*

*Prečo odpovedáte, ako odpovedáte?*

*Prečo robíte, to čo robíte práve týmto spôsobom?*

*Prečo robíte ráno práve istú vec? Prečo to nie je niečo iné?*

Otázky, ako sú tieto, budú provokovať vaše myslenie počas celého života.

Kedy ste si naposledy položili otázku PREČO?

Ak najbližšie narazíte vo firme na nejaké tvrdenie, zarytú pravdu. Zastavte sa. Hľadajte spochybnenia: Kto povedal, že to tak musí byť? Je to fyzikálny zákon? Ako by sme to mohli robiť inak? Ak by sme to chceli robiť úplne netradičným spôsobom, čo by sme robili?

### 3. Odstreľte to do extrému

Ak sa chceme vymaniť z uvažovania v box, je dôležité prejsť pomyslené hranice toho čo je a čo nie je možné. Ako?

Odstreľte to do extrému:

*Čo by nikdy nebolo možné urobiť?*

*Ako by ste nikdy situáciu nechceli riešiť?*

*Kto by nikdy nebol váš zákazník...*

A následne premýšľajte nad tým, ako by ste aspoň kúsok z tohto extrému mohli učesať, okresať, upraviť, čo by mohol byť malý užitočný kúsok, ktorý by ste vedeli preniesť do praxe a inovovať. Odlíšiť sa od konkurencie.

Lebo verte, **skôr, alebo neskôr príde niekto, kto presne začne robiť to, čo ste vy povedali, že nie je možné.**

Buďte prví.

Pustite sa do práce.

Zamyslite sa nad témou, s ktorou neviete pohnúť.

Položte si otázku, čo by nikdy...

A pátrajte po tom malom použiteľnom kúsku.

### 4. KOPTE HLBSIE

**Nezastavte sa pri prvej správnej odpovedi, ktorú nájdeš. Kopte hlbšie a hľadaj ďalšie odpovede.**

Veľa dobrých myšlienok sa skrýva pod povrchom.

**Čo je druhá správna odpoveď?**

Chcete prepustiť zamestnanca? – Čo je druhá možnosť riešenia tejto situácie? Dostali ste nápad na nový produkt ktorý by bolo dobré uviesť na trh? – Čo je druhé najlepšie riešenie? Tretie? Štvrté? ... Dvadsiate?

Rozhýbte svoju myseľ. Nenaskakujte na prvé, čo vás napadne. Neuverte klamu svojej mysle, že nič iné neexistuje!

Pamätajte: **Najlepší spôsob, ako nájsť dobrú myšlienku je stratiť veľa myšlienok.**

## 5. ZATRASTE STEREOTYPMI

Čím častejšie robíte niečo rovnakým spôsobom, tým ťažšie je zastaviť sa a vykonávať túto vec inak. Otvorte toto „väzenie dôvernosti“ – narušte zažitú vzorce myslenia.

*Chodte tam, kam by ste zvyčajne nešli na prechádzku.*

*Prihovorte sa osobe, s ktorou by ste sa zvyčajne nepustil do rozhovoru.*

*Skús rannú rutinu robiť v prehodenom poradí.*

*Chodte pomalšou cestou domov.*

*Spite na opačnej strane postele.*

*Napíšte zaľúbenú báseň uprostred noci.*

*Jedzte zmrzlinu na raňajky.*

*Oblečte si červené ponožky.*

*Navštívte smetisko.*

Tolko otrasov zažije vaša rutina, že to bude viesť k novým myšlienkam.

## 6. VYJDITE ZO SVOJHO BOXÍKU PODNIKANIA

Každá oblasť podnikania má svoje vlastné spôsoby nazerania na svet. Častokrát najlepšie myšlienky vychádzajú z narušenia disciplinárnych hraníc a pozerania sa do iného odboru.



Autorka článku:

Ivana Miklovič. lektorka, trénerka, autorka knihy Lektorské zručnosti, Adverzity manažment  
[www.GtoG.eu](http://www.GtoG.eu)

Zdroj článku: [AKO SA TRÉNOVAŤ V MYSLENÍ OUT OF THE BOX](#)

**Stres, napätie, strach, veľa práce, povinností a preťaženie z práce. Mnohí z nás si možno ani neuvedomujú, že za vyčerpanosťou môže nasledovať vyhorenie. Preto by sme nemali podceňovať starostlivosť o duševné zdravie, ktoré je predmetom našej aktuálnej témy.**

**Zmena pracovných podmienok, zníženie sociálnych kontaktov, stres spojený s životom v covidovej dobe ukázal, kto má aké ovládacie stratégie.“ Konštatuje vyštudovaná doktorka, psychiatrička, psychoterapeutka a v súčasnej dobe podnikateľka Jana Peclová, spoluzakladateľka spolku COLLO, v ktorom sa venujú téme duševného zdravia.**





**Ste vyštudovaná doktorka, psychiatrička a psychoterapeutka. Máte však aj dlhoročnú prax v podnikaní. Taká kombinácia sa vidí málokedy. Mohli ste byť spokojná doktorka v ambulancii. Prečo ste sa rozhodli pre podnikanie?**



Okrem iného išlo aj o moje vlastné duševné zdravie. V psychiatrickej a psychoterapeutickej ambulancii som celý deň sedela a sústredila som sa na svojich klientov. Potom domov, deti, rodina – však to všetky poznáme. Bola som stále viac a viac preťažená a nevedela som si pomôcť inak, než že som si vždy ukradla malú chvíľku a pospala som si. Keď som mala viac času, tak som si čítala. Keďže išlo o pasívne činnosti, ktoré viedli ešte k väčšej únave. Asi to poznáte. Čím viacej sedíte, ležíte, tým vám je horšie. Pohyb som mala minimálny. Až čas ma naučil, že sa musím denne hýbať a nesmiem sedieť v kuse niekoľko hodín. Keď som odišla z medicíny a hlavne keď deti dorástli, tak som mohla svoju prácu prispôbiť svojim potrebám. Takto som spokojná.

## **V pozícií doktorky, psychiatričky a psychoterapeutky ste si mohli vybrať hocijakú špecializáciu. Prečo ste si vybrali práve problematiku duševného zdravia?**

Už ako psychiatričku ma najviac zaujímala prevencia. Čo spraviť preto, aby človek vôbec neochorel. Alebo keď už ochorie, ako si môže čo najviac pomôcť sám. A preto som vyštudovala kognitívne behaviorálnu psychoterapiu, ktorá má k prevencii a „samoliečbe“ efektívne postupy. Som presvedčená, že keď má človek dostatok informácií o tom, ako sa o seba dobre starať, keď pochopí princípy, tak môže predísť mnohým nepríjemnostiam či chorobám.

## **Okrem toho, že máte bohatú profesijnú kariéru, ste matkou troch detí a máte za sebou aj dva rozvody. Nie je to idylická situácia, práve naopak. K tomu ste aj podnikateľka. Ako vnímate Váš osobný život Vy?**

Ja som veľmi šťastná. Myslím si, že ide vždy o to si ujasniť, čo je v živote dôležité. Máme to každý vnímať inak a v priebehu rokov sa naše hodnoty menia. Ja som si práve vďaka ťažkým situáciám, ktoré som zažila, uvedomila, že je pre mňa naozaj na prvom mieste láska. A tá môže mať rôzne podoby. Najprv som sa hlavne venovala deťom a partnerom, potom som pridala starostlivosť o priateľov a nakoniec som si uvedomila, že je pre mňa dôležité pestovať sebalásku. Zároveň bolo a je mojou (druhou) prioritou byť vynikajúca v tom, čo robím a to sa mi tiež dobre darí.

## **Veľakrát ste začínala od začiatku. Ako to vnímate?**

Pre mňa je to ako napiť sa živej vody, keď idem do niečoho nového. Nechce sa mi, vyhovám sa, bojím sa, neviem ako začať a čo urobiť, ale vždy sa nakoniec poteším, prinesie mi to skvelý pocit a posunie ma to celkovo dopredu. V súčasnej dobe sa snáď ani inak nedá. Svet sa vyvíja, ťažko môžeme zostať doma za pecou. Pravda, sú obdobia v živote, keď sa za tou pecou dobre vymýšľa ako ďalej, alebo keď len tak čakáme, čo sa stane. Aj to k životu patrí. Nemyslím si, že začíname odznova. Skúsenosti sa počítajú a všetko čo v živote zažijeme, môžeme zúročiť.

## **Čomu sa venuje spolok COLLO, ktorého ste spoluzakladateľkou?**

Venujeme sa duševnému zdraviu v organizáciách. Sme kvalifikovaní odborníci v oblasti mentálneho zdravia a snažíme sa prepojiť s osvietenými manažérmi. Spolu pripravujeme programy pre zlepšenie a udržanie mentálneho zdravia zamestnancov. V praxi to vyzerá tak, že sa venujeme edukácii a aj pomáhame jednotlivcom, keď je treba. Väčšinou začíname workshopom o tom, čo to je to duševné zdravie, aké sú prejavy chorôb, ako sa dajú choroby liečiť. Postupne, pripravujeme ďalšie témy, napríklad stres a práca so stresom, ako lepšie spať. Oblíbená téma je well-being ale aj téma úzkosť, depresia, sebe vraždy či ADHD u dospelých. Po workshope nadväzuje práca so skupinami zamestnancov, ktorý majú vôľu meniť niektoré svoje návyky. V prípade záujmu ponúkame aj individuálnu terapiu.



## **Názov Vášmu spolku ste dali Collo. Prečo?**

Na prvý pohľad to môže byť kolo od voza ale nie je to tak. Kolo (koleso) vyjadruje holistický prístup k zdraviu. Znamená to, že v našich životoch všetko so všetkým súvisí. Každú chvíľu, každú situáciu prežívame na úrovni pocitov, myšlienok, chovania i na telesnej úrovni. Keď pozmeníme ktorúkoľvek z týchto úrovní, odrazí sa to v celom “systéme”.

My sa zameriavame na zmenu myslenia. Vysvetľujeme, vzdelávame, učíme techniky na ovládanie našich myšlienok a očakávaní a zmenu chovania. Pomáhame meniť zvyklosti, odnaučiť sa zlozvykom a naučiť sa dobré návyky.

**Téma duševného zdravia sa v poslednej dobe stala dosť často spomínaná téma. Pre niektorých zostáva stále veľká neznáma, iný ju podceňujú, prípadne prehliadajú. Prečo sa mu venujeme až teraz? Môže mať pandémia corona vírusu dopad aj na duševné zdravie ľudí?**

Vlna záujmu o duševné zdravie sa zdvihla už pred niekoľkými rokmi na západe. S príspevkami na túto tému som sa stretla na mnohých konferenciách určených pre manažérov, HR manažérov či BOZP pracovníkov.

A nakoniec prišla pandémia corona vírusu. Tá nám ukázala, že bez starostlivosti o duševné zdravie to nie je vôbec jednoduché. **Zmena pracovných podmienok, zníženie sociálnych kontaktov, stres spojený s životom v covidovej dobe ukázal, kto má aké ovládacie stratégie.**

Niektorí všetko zvládajú lepšie, niektorí sa rúca. A je na manažérovi, aby začal situáciu riešiť, aby svojim podriadeným pomohol, upravil im pracovné podmienky tak, aby nedochádzalo k zbytočným chorobám, odchodom z práce a zníženiu výkonnosti.

Faktom je, že zvýšené počty sebe vrážd, depresí a úzkostných porúch sú alarmujúce. Kolegovia psychiatri a psychoterapeuti nestíhajú vyhovieť všetkým klientom.

**Stres, napätie, strach, veľa práce a povinností, preťaženie z práce. Mnohí z nás si možno ani neuvedomujú, že za vyčerpanosťou môže nasledovať vyhorenie. Prečo by sme nemali podceňovať starostlivosť o naše duševné zdravie?**

Predstavte si ako sa staráte deň čo deň o svoje zuby. Človek si ich párkrát poriadne neumyje a hneď je problém. Keď sa nestaráme, prídeme o zub. A s dušou je to podobné. Keď sa o ňu nestaráme, prídeme o časť zdravia a už nám ho nikto nevráti. **Pri vyhorení sa naozaj môžeme dočkať toho, že naše emócie utrpia takú ranu, ktorá sa už nikdy nezahojí.**

Na jednej strane sa už ako malé deti učíme starať o svoj chrup, investujeme do špeciálnych prípravkov a raz za rok ideme na kontrolu. Na druhej strane o svoje mentálne zdravie sa začneme zaujímať až vtedy, keď je zle. Niekedy ani vtedy nie. Nemáme ani poňatie o tom, ako by táto starostlivosť mala vyzerieť. Dokonca často ani netušíme, aké sú prejavy začínajúcich duševných problémov.

Tak ako máme jasnú predstavu o tom, že keď máme paradentózu a nebudeme si ju liečiť, tak prídeme o zuby, mali by sme vedieť, ktoré príznaky ukazujú na rozvíjajúcu sa nepohodu v mentálnom zdraví.

**Oplatí sa nám starať o naše duševné zdravie? Poradíte nám, ako sa staráte Vy? Čo by sme mohli spraviť my?**

Bez duševného zdravia nie je zdravie fyzické a platí to aj obrátene. A aký je to život, keď je človek chorý? Zdraví sa cítime lepšie, lepšie zvládame, čo nám život prináša, sme lepšou oporou pre svojich blízkych. Samozrejme nemám na mysli to, že by sme si mali dať zdravie ako životnú modlu.

Čo sa týka starostlivosti, nepoviem vám nijaké novinky – je treba sa denne dobre hýbať, dobre jesť a spať. Nepreťažovať sa dlhodobo. Mať pravidelný čas na stretávanie sa s ľuďmi, ktorý vás prijímajú bez výhrad, čas na seba, mať svoj priestor, kde sa cítim bezpečne.

Ja sama som nedostala do vienku odolný nervový systém a tak som si prešla vyhorením, depresiou, poruchami spánku. Systémom tipu, pokus omyl, som sa dopracovala k spôsobu života, ktorý môjmu duševnému zdraviu prospieva. Potrebujem režim, veľa športovať, meditovať, byť sama so sebou a zároveň mať pri sebe milujúce a chápujúce osoby. Naopak mi nepospieva veľa ležania a odpočívania, priveľa práce (aj keď ma veľmi baví), nepravidelný režim dňa a keď sa príliš rozdávam svojim blízkym.



### Môže sa o duševné zdravie starať aj zamestnávateľ? Máme príklady dobrej praxe, kde to funguje?

Samozrejme sa môže a aj musí. **Ved' zdraví zamestnanec je základ úspechu firmy.** Každá spoločnosť má inú kultúru, iné potreby. Všeobecne sa dá povedať, že je treba postupne ľudí kvalifikovane zoznamovať s faktami o starostlivosti o duševné zdravie. O rizikách a prejavoch duševných chorôb, o ich dôsledkoch, možnostiach liečby a hlavne prevencii. Čím viac človek o veci vie, tým viac si vie aj pomôcť. Pri tom je treba vedieť, že každý z nás si namieša ten svoj koktejl aktivít, ktoré mu pomáhajú. Niektorí viac cvičia, niektorí viac pracujú na záhrade, niektorí musia upraviť stravu či odísť od toxického partnera. Zamestnávateľ by mal ponúkať rôzne druhy aktivít k prevencii a starostlivosti, inšpirovať, podnecovať.

Vždy je dobré podporiť tých zamestnancov, ktorí majú prirodzený záujem o túto oblasť a pomôcť im pripravovať pre firmu či spoločnosť vhodné aktivity.

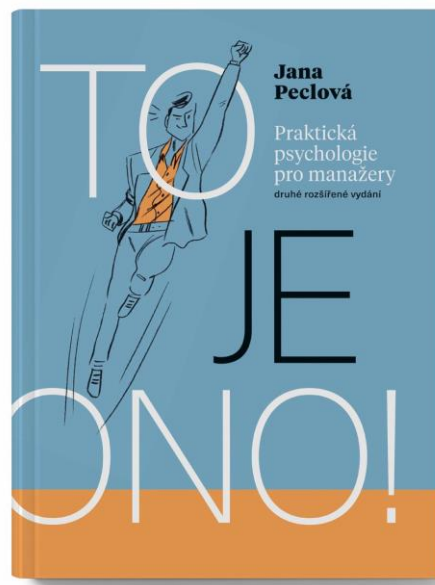
Jednotlivcom je vynikajúce ponúknuť možnosť konzultácií s odborníkom. V niektorých firmách platia zamestnávateľia zamestnancom i psychoterapiu.





**Často si povieme: „To sa nás netýka, to sa týka iba starších ľudí“. Ako je na tom mladá generácia?**

Špeciálne ľudia od 20 do 35 sú na tom v tejto dobe zle. Majú nízku frustračnú toleranciu a veľké nároky na to, ako by mal ideálny život vyzerieť. Navyše, nemajú veľmi dobré skúsenosti s organizáciou času a práce a denne potrebujú manažérske vedenie. Toto všetko dohromady a k tomu pracovať na Home-Office nie je dobrá kombinácia. Vedúci pracovníci by to mali vedieť a mali by sa viacej venovať mladým ľuďom.



**Ste autorkou knihy „To je ono! Praktická psychológia pre manažérov“. Prečo ste sa rozhodli napísať danú knihu a pre koho je kniha určená?**

V knižke som chcela zhrnúť všetko, čo som sa naučila za roky strávené učením iných ľudí o mäkkej komunikácii. Chcela som urobiť vtipnú ale pravdivú a užitočnú príručku pre manažérov. Myslím, že sami to aj podarilo, spätná väzba je vynikajúca. V prípade záujmu je možné si knihu objednať aj na [www.janapeclova.cz](http://www.janapeclova.cz)

Ďakujeme za rozhovor MUDr. Jane Peclovej, spoluzakladateľke spolku COLLO, v ktorom sa venujú téme duševného zdravia.

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 kopiť? 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](http://www.affida.sk) na 0905 58 99 56 a dosiahnete zaslúžený rast.**