

# Úspešná podnikateľka 4/2023.



## V časopise nájdete:

- ✓ Prečo máme prekážky na ceste
- ✓ Leadership so srdcom? Vďaka emocionálnej inteligencii dáte svojmu podnikaniu či tímu ten správny motor, harmóniu i úspech.
- ✓ Ako sa nakopnúť a dosiahnuť svoje túžby v kariére, biznise, či osobnom živote bez „TO-DO“ listu
- ✓ Právne okienko k téme: Problematika zloženého plnenia pre účely DPH
- ✓ Rozhovor s Katarínou Brňákovou, ktorá podporuje matky v slobodnom rozhodnutí dojsť
- ✓ Projekt PROJECT: WOMEN, FAMILIES, CAREERS – Digital solutions in adult learning

Elektronický magazín Úspešná podnikateľka vydáva Združenie podnikateliek a manažerok, IČO: 36069795. [www.uspesnezeny.sk](http://www.uspesnezeny.sk). V prípade záujmu o zasielanie časopisu, nás kontaktujte mailom na [zdruzeniepam@gmail.com](mailto:zdruzeniepam@gmail.com).

## OBSAH:



**Prečo máme prekážky na ceste.** Inšpiratívny článok na zamyslenie sa od trénerky Mindfulness MBSR, Ing. Márii Boťanskej.  
**Strana 3**



**Leadership so srdcom? Vďaka emocionálnej inteligencii dáte svojmu podnikaniu či tímu ten správny motor, harmóniu i úspech,** tvrdí koučka a konzultantka Mgr. Eva Kmeťová  
**Strana 4**



**Ako sa nakopnúť a dosiahnuť svoje túžby v kariére, biznise, či osobnom živote bez „TO-DO“ listu** radí Ing. Adriána Košovská, medzinárodná kariérna koučka  
**Strana 6**



**V rámci Právneho okienka sa v tomto čísle venujeme téme zloženého plnenia pre účely DPH** v podaní Ing. Mgr. Lenky Paluchovej, LL.M. advokátky a daňovej poradkyni špecializujúcej sa na daň z príjmov a medzinárodné zdaňovanie.  
**Strana 8**



**Z úspešnej manažérky úspešná podnikateľka.** Na záver časopisu Vám ponúkame inšpiratívny rozhovor s Katarínou Brňákovou, ktorá podporuje matky v slobodnom rozhodnutí dojsť. **Je zakladateľkou medzinárodnej kampane na podporu osvetu o dojčení s názvom Dojčiť je IN – Kampaň za zdravšiu generáciu.**  
**Strana 9**

Prajeme vianočné príjemné čítanie!



Ing. Ivana Kondášová  
Riaditeľka

## Prečo máme prekážky na ceste

**Prekážky na ceste v našom živote sú pre nás skúškou, či vieme kráčať za svojim cieľom, za svojimi snami.**

Mnoho ľudí s prekážkami len bojuje. Z tohto boja sú ľudia často unavení a nedokážu sa posunúť ďalej.

Prinášame Vám krátky inšpirujúci článok na zamyslenie.

Kedysi žil veľmi bohatý a múdry kráľ. Raz sa rozhodol vyskúšať ľudí vo svojom kraji ako dokážu myslieť pozitívne a prekonávať prekážky a umiestnil obrovský balvan do stredu cesty. Potom sa schoval a čakal, či sa niekto pokúsi odstrániť túto obrovskú skalu z cesty.

Prvými ľuďmi, ktorí cestou prechádzali, boli kráľovi najbohatší obchodníci a dvorania. Namiesto toho aby skalu odstránili, snažili sa ju obísť. Horko – ťažko sa im to podarilo. Pri obchádzaní sa často zranili a pritom nahlas nadávali a obviňovali kráľa, že neudržiava cesty. Nikto z nich sa nepokúsil balvan presunúť.

Nakoniec prišiel aj múdry sedliak. Celý deň pracoval na poli a jeho ruky boli plné zeleniny, ktorú si niesol z poľa domov. Keď sa blížil k balvanu ani chvíľu nezaváhal. Zložil svoj náklad, ktorý niesol a pokúsil sa odsunúť obrovský kameň z cesty. Vyžadovalo to síce veľa úsilia, ale nakoniec sa mu to podarilo.

Sedliak opäť naložil svoj náklad do rúk a už bol pripravený pokračovať na svojej ceste, keď si zrazu všimol, že na ceste, kde bol balvan leží mešec. Sedliak zdvihol mešec a otvoril ho. Mešec bol plný zlatých mincí aj s odkazom od kráľa. V odkaze bolo napísané, že zlato je odmena od kráľa za to, že si dal námahu odstrániť balvan z cesty.

Kráľ ukázal tomuto roľníkovi to, čo mnohí z nás nevedia pochopiť. **To, že každá prekážka v našom živote predstavuje príležitosť na zlepšenie.**

Ak sa snažíme prekážky obchádzať, vždy nám prídu nové a točíme sa v jednom bludnom kruhu.. Ak ich prekonáme, otvorí sa nám nové možnosti. **Prekážky nám dávajú výzvy a umožňujú nám rásť na našej ceste života.**

Je len na nás, ktorú cestu si vyberieme.

Autorka článku:



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

## **Leadership so srdcom? Vďaka emocionálnej inteligencii dáte svojmu podnikaniu či tímu ten správny motor, harmóniu i úspech.**



**V** posledných rokoch sa čoraz viac rozvíja štýl vo vedení, ktorý kladie dôraz na empatiu, rešpekt či sociálne schopnosti. Líderky a lídri s rozvinutou emocionálnou inteligenciou (EI) nepremýšľajú len o strategických plánoch a číslach na papieri. Pochopili, že biznis je najmä o spolupráci s ľuďmi, o ich emóciách a vzájomnom rešpekte. Zároveň tak získavajú sociálnu výhodu, ktorá im umožňuje byť úspešnými v súkromnom aj pracovnom živote.

### **Patria emócie do pracovného života?**

Či chceme alebo nie, emócie sú neoddeliteľnou súčasťou našich životov, pracovného nevynímajúc. Nie sme stroje a je prirodzené, že rôzne situácie v nás vyvolávajú rozličné emócie. Dôležité je, aby sme s nimi vedeli pracovať a porozumeli, čo nám chcú v danom momente povedať. To, že práca s emóciami v biznise je nielen užitočná, ale vedie aj k väčšej harmónii tímov aj nás samotných, potvrdzuje aj niekoľko zistení:



- ✓ úroveň emocionálnej inteligencie ovplyvňuje spôsob riadenia tímov, riešenia konfliktov a prijímania rozhodnutí,
- ✓ líderky a lídri s vysokou emocionálnou inteligenciou dokážu lepšie vytvárať dôveru, spoluprácu, lojalitu a angažovanosť medzi svojimi kolegyňami/ kolegami,
- ✓ EI súvisí so všeobecnou schopnosťou lepšie zvládať stres a prekonávať prekážky,
- ✓ v podnikateľskom svete je EI často spájaná so schopnosťou rýchlo sa adaptovať na zmeny, riešiť problémy pod tlakom s jasnou myslou, bezproblémovou interakciou s rôznymi typmi ľudí či so schopnosťou lepšie porozumieť potrebám zákazníkov a obchodných partnerov,
- ✓ výskumy z oblasti EI dokonca ukazujú, že existuje spojitosť medzi emocionálnym kvocientom a kariérnym úspechom.

Výskumy ukazujú, že nálada lídra a s ňou spojené správanie vo veľkej miere ovplyvňuje naladenie a správanie ľudí v tíme. Samozrejme, všetci máme aj zlé dni a je to v poriadku. Zvládnuť v podnikaní a biznise aj svoj súkromný život a udržať si duševnú pohodu je jednou z najťažších úloh. Skôr ide o to, aby naše správanie bolo autentické, úprimné a komunikácia otvorená a zrozumiteľná.

### **Ako rozvíjať emocionálnu inteligenciu? Tu je pár praktických tipov.**

Dobrou správou je, že úroveň emocionálnej inteligencie nie je ničím nemenným, ale vieme ju počas života pekne rozvíjať. Na úvod je užitočné odpovedať si sama/sám pre seba na pár otázok, napríklad:

- Dokážem si uvedomiť svoje pocity a viem, prečo sa cítim práve takto?
- Ako zvládam nepríjemné emócie?
- Ako spoznám, ako sa cítia iní ľudia a rozumiem ich pohľadu na vec?
- Ako zvyčajne riešim konflikty?
- Dokážem komunikovať svoje potreby empaticky?

Jedným z efektívnych nástrojov na rozvoj emocionálnej inteligencie je aj koučing. V koučovacom rozhovore kouč/koučka kladie špecifické otázky, aby si klientka/klient spravil/a jasno v téme, dileme alebo probléme, s ktorým do koučingu prichádza. Kouč/koučka empaticky počúva, reflektuje čo klient/klientka povedal/a, vytvára bezpečný priestor, aby si klient/klientka dovolil/a byť autentický/á a rozmyšľal/a mimo zaužívaných stereotypov. Poskytuje priestor pre osobný rast a sebaopoznanie. Pomocou koučingu budete vedieť lepšie preskúmať a pochopiť svoje vlastné emócie, reakcie či vzorce správania, rozvíjať empatiu či zlepšiť komunikačné schopnosti.

Autorka článku:



Mgr. Eva Kmeťová  
koučka, konzultantka, členka Slovenskej asociácie koučov  
COaching & COnsulting  
[www.coandco4u.com](http://www.coandco4u.com)



## Ako sa nakopnúť a dosiahnuť svoje túžby v kariére, biznise, či osobnom živote bez „TO-DO“ listu



**M**áte tendenciu venovať svoj čas ostatným – vašej rodine, partnerovi, práci či klientom ale zabúdate na seba, svoje túžby a potreby?

Viete, že sú rovnako dôležité ako potreby vášho okolia, ale nevíete si nájsť čas a nakopnúť sa? Pohľad na váš preplnený diár a nekonečne dlhý „To-Do“ list vo vás vyvoláva frustráciu a pýtate sa, kedy si konečne nájdem čas na svoje sny a túžby?

Ak tieto riadky s vami silne rezonujú, ponúkam vám jednoduchú metódu ako na to. Skúste to v roku 2024 inak. Vyskúšajte vizualizáciu. Používajú ju úspešní športovci na lámanie rekordov a získanie medailí, úspešné podnikateľky ako Marie Forleo, módne návrhárky pri tvorbe šiat, či psychológovia pri práci.

Vizualizovať dokáže každý a zväčša si to ani neuvedomujeme. V dnešnom článku si priblížime 7 tipov ako použiť vizualizáciu, ako kreatívnu metódu k dosiahnutiu svojich osobných, kariérnych či podnikateľských snov.

1. **Využite pár minút** – na vizualizáciu nepotrebujete veľa času. Nemusíte ju robiť ani každý deň. Čas nie je bariéra. Je úplne na vás ako často a ako dlho budete vizualizovať. Aj preto je táto metóda vhodná pre ambiciózne či vyťažené ženy, ktoré majú plný kalendár, veľa povinností a túžia si ukrojiť aspoň pár minút pre seba.
2. **Vizualizujte kdekoľvek** – počas prestávky v práci, na káve, vo výťahu, kým čakáte pri pokladni, či počas prechádzky v prírode. Miesto toho, aby ste svoju myseľ zahlcovala mnohými povinnosťami, ktoré vás ešte čakajú, dovoľte si aspoň raz za deň napojiť sa na svoje túžby a potreby. Predstavujte si svoje ciele kdekoľvek ste.



3. **Zviditeľnite si svoje túžby** – rozpoznávate vo svojich vizualizáciách túžby, potreby, ciele či pocity, ktoré by ste chcela mať vo svojom živote. Zachyťte si ich pomocou nástenky vízie. Formát nástenky vízie je len na vás. Digitálny, či papierový? Na tom nezáleží. Zvoľte si takú formu, ktorá vás baví vytvárať.
4. **Doprajte svojim túžbam kontakt s vaším zrakom** – poznáte ten pocit, keď ste prešli okolo výkladu a váš zrak zaujali krásne šaty, pár lodičiek či skvelá kabelka a hneď ste po nich zatúžila? Ten istý princíp uplatnite pre vaše ciele. Zhotovenú nástenku vízie si umiestnite na miesto, ktoré vidíte denne niekoľko krát. Môže to byť nočný stolík, chladnička, pracovňa, obrazovka vášho mobilu či laptopu. Očný kontakt s vašou nástenkou vás bude stimulovať k vizualizácii.
5. **Vizualizáciou dokážete znížiť svoj stres** – Vedeli ste, že vizualizácia sa používa ako kognitívna technika k budovaniu zručností na zvládanie stresu. Miesto toho, aby si človek zvyšoval stres vytváraním negatívnych scenárov vo svojej mysli, vizualizáciou sa môže zamerať opačne na to, ako posilniť svoju schopnosť väčšiu zaťaž zvládnuť. Môžete si vizualizovať ako náročné úlohy zvládnuť s väčšou ľahkosťou a pohodou.
6. **Prekračujte svoj strach a limity** – keď sa prichytíte, že vaša myseľ začala tvoriť katastrofické scenáre typu, „Čo ak to nevyjde ... čo ak to nezvládnem ... čo ak to nedopadne dobre ... ?“, uvedomte si to a pokúste sa na ten istý scenár nájsť opačný výsledok, či príbeh. Vizualizujte, ako by to mohlo vyjsť. Hrajte sa s možnosťou „Čo ak je to možné ...? Ako by to vyzeralo, keby sa mi toto podarilo? ... „ Ak dokážete nájsť 3 obmedzenia, ktoré vám stoja v ceste, rovnako dokážete nájsť minimálne 3 možnosti či riešenia ako váš cieľ zrealizovať.
7. **Dávajte si pozor, čo si skutočne želáte.** Stalo sa vám, že ste si niečo želali a keď sa vám to splnilo, neboli ste spokojná? Vizualizovať si svoje túžby či ciele môžete v akejkoľvek oblasti vášho života – kariéra či podnikanie, romantický vzťah, či túžba po dieťatku. Ako však oddeliť nerealistické fantazírovanie a vizualizáciu. Vizualizácia neznamená stavanie vzdušných zámkov. Moja skúsenosť ma naučila venovať pozornosť detailom a svojim pocitom, aké vo mne túžba vyvoláva. Zvyknem sa sama seba pýtať „Prečo potom túžim? Je to rozmar, alebo niečo na čom mi skutočne záleží? Ak by sa mi toto splnilo, naplnilo by ma to spokojnosťou, láskou, pohodou ... ?“

S vizualizáciou a nástenkami vízie pracujem už vyše desať rokov. Odkedy používam vizualizáciu, začala som si skracovať svoj „To-Do list“ a paradoxne som zistila, že sa mi želania a túžby plynule plnia. Pomohla mi nájsť si vhodného životného partnera, naštartovať neziskovú skupinu v Anglicku, naplniť svoje kariérne ciele či písať pre Forbes.com aj napriek môjho strachu z viditeľnosti a hodnoteniu mojej angličtiny. Ako metóda je vhodná pre každého, kto má chuť dopriať si viac hravosti a ľahkosti pri realizovaní svojich snov, túžob či cieľov.

Autorka článku:



Ing. Adriána Košovská  
Medzinárodná kariérna koučka  
Zakladateľka platformy  
[Zero to Dream Job](#)  
Licencovaný Ikigai kouč,  
Členka Forbes Coaches Council

## Právne okienko



### **TÉMA: Problematika zloženého plnenia pre účely DPH**

Dodávate tovar spolu so službou? Určite ste sa potom potrápili o aké dodanie na účely zákona o DPH sa jedná. Napr. dodanie stroja kedy vykonávate montáž stroja a zároveň dodávate diely, ktoré ste si na montáž stroja museli zakúpiť, alebo dodanie softvéru a jeho následné prispôbenie podľa potrieb zákazníka.

Dôležité je v takomto prípade posúdiť či sa bude jednať o dve samostatné plnenia – dodanie tovaru / dodanie služby, alebo o jedno plnenie. Je to potrebné rozlíšiť pre účely DPH, pretože ak takýto stroj alebo softvér dodávate do iného členského štátu EÚ, každé plnenie má rôzne miesto zdanenia. Dodanie služby by bolo bez slovenskej DPH (prenesenie daňovej povinnosti). Naproti tomu dodanie tovaru by malo byť fakturované so slovenskou DPH.

Každý prípad je potrebné posudzovať samostatne so všetkými súvisiacimi okolnosťami. O zložené plnenie pôjde vtedy ak by sa jednalo o dve na seba nadväzujúce plnenia, ktoré nie je možné od seba oddeliť. Pričom je potrebné analyzovať ktoré plnenie dodáva podstatný charakter dodávky – plnenie tovaru alebo plnenie služby. V prípade ak samotné dodanie tovaru (stroj/softvér) by bez dodania montáže/úpravy softvéru nemalo pre zákazníka ekonomický význam, podstatným charakterom dodávky by bola služba. V opačnom prípade, ak by zákazníkovi nedávalo samotné dodanie služby bez dodania tovaru (stroj/softvér) ekonomický úžitok, podstatným charakterom dodávky by bol tovar. Podľa toho čo je podstatným charakterom dodávky sa bude riadiť celé dodanie.

Touto problematikou sa zaoberal aj Súdny dvor EÚ, ktorý vo svojich rozhodnutiach uviedol, že za určitých okolností viaceré formálne odlišné plnenia, ktoré môžu byť poskytnuté oddelene, sa musia, ak nie sú nezávislé, považovať za jedno plnenie. Plnenie musí byť považované za vedľajšie k hlavnému plneniu najmä vtedy, ak pre zákazníka nepredstavuje cieľ, ale je prostriedkom lepšieho využitia hlavného plnenia.

Autorka článku:

Ing. Mgr. Lenka Paluchová, LL.M.

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



## **Katka Brňáková podporuje matky v slobodnom rozhodnutí dojčiť**



**Katarína Brňáková** je inšpiráciou predovšetkým pre matky. Silná žena, ktorá okrem podpory žien k dojčeniu, prináša pohodu do našich životov aj prostredníctvom svojich kníh. **Je zakladateľkou medzinárodnej kampane na podporu osvetu o dojčení s názvom Dojčiť je IN – Kampaň za zdravšiu generáciu. Je spoluautorkou knihy Dojčenie slovom aj písmom a jej podtitul znie Nebuď tá, ktorá to vzdala! A autorkou kníh: Skok do života a Na živote je krásne aj to...**



### **Katka, čo Vás viedlo si založiť podnikanie?**

Stala som sa slobodnou matkou v 19-ich a pri návrate po rodičovskej dovolenke do dobre plateného zamestnania mal zamestnávateľ jednu podmienku. Totiž, aby som sa nedala vypísať s dieťaťom na OČR, keď ochorie. Uznal mi jeden deň, keď ho zoberiem k lekárovi, ale zvyšok som si mala zariadiť, aby som mohla byť v práci. Tak sa stalo, že som vynechala aj prvú besedu syna v škôlke, lebo som sedela v práci a budovala sny a ciele zamestnávateľa. Takisto, keď bol syn chorý, starala sa oňho moja mama. V škôlke bol neustále chorý a doktorka povedala, že trojročné dieťa nepochopí, že kvôli peniazom nevidí ráno mamu, keď vstane a mama je večer unavená, keď príde z práce a nedokáže sa mu venovať. Vníma len to, že mama tu bola a zrazu nie je. Dala som výpoveď a vrátila som sa na predĺženú rodičovskú dovolenku. Syn síce naďalej chodil do škôlky, ale pol roka vôbec nebol chorý. Vtedy som si dala predsavzatie, že ak budem mať ďalšie deti, budú na prvom mieste a zariadim si to tak, aby som bola s nimi vtedy, keď to potrebujú, nie vtedy, keď to zamestnávateľ dovolí. To bola a aj je pre mňa najsilnejšia motivácia ohľadom podnikania.

## Vo vašom podnikaní sa venujete téme vzťahového rodičovstva, bližšie dojčeniu a tiež osvete o dojčení na Slovensku – v kampani Dojčiť je IN. Prečo ste sa rozhodli podnikat práve v tejto oblasti?

V roku 2010, keď mala dcéra rok, problémy s dojčením sa mi podarilo vyriešiť pomocou poradkyne pri dojčení. Zistila som, že tak, ako som ja dovtedy o takejto službe netušila, netuší väčšina ľudí. Následne som dostala pozvanie do Bratislavy, na prednášku kanadského experta na dojčenie, Dr. Newmana a cestou domov som si povedala, že sa postarám o to, aby sa o tom, čo sme počuli, dozvedelo čo najviac mamičiek. Do pol roka som vypracovala víziu projektu a prvý web sme spustili rok po spomínanej prednáške. **Kampaň dojčiť je IN vznikla s cieľom, aby sa ľudia dozvedeli o podstate dojčenia a o tom, že na Slovensku funguje sieť certifikovaných poradkýň pri dojčení, ktoré pomôžu s prípravou na dojčenie počas tehotenstva a tiež riešia problémy s dojčením po narodení dieťaťa.** Slobodné rozhodnutie pre mňa znamená mať k dispozícii čo najviac dostupných informácií z dôveryhodných zdrojov a na základe toho spraviť zodpovednú voľbu. Nie jednostranne, na základe nejakých vzorcov, resp. vystaviť sa napospas (ne)podpore okolia. Už len informácia, že dojčenie patrí medzi hlavné nástroje prevencie rakoviny prsníka a predčasné odstavenie zvyšuje riziko tohto ochorenia by mohlo zmeniť postoj mnohých žien. A keď sa to povie spôsobom **„Dojčím, lebo sa starám o svoje zdravie a chcem sa dožiť a byť súčasťou života svojich detí aj v dospelosti.“** - je to motivácia hľadať spôsoby, ako dojčenie priviesť k úspechu a neuveriť marketingu výrobcov umelých mliek, že dojčenie je iba o kŕmení.



## **K tejto téme ste vydali aj knihu Dojčenie slovom a písmom. V čom je táto kniha iná ako podobné knižky?**

Naša prvá kniha, ktorá pre mňa navždy zostane kráľovnou vydavateľstva, vytvorila nový žáner. Odborné texty z dôveryhodných zdrojov sú zabalené do pútavých príbehov zo života spoluautorov. **Nie je to žiadna inštruktážna kniha o tom, AKO dojčiť, ale o tom, PREČO.** Je obľúbená aj medzi starými rodičmi a oteckami, číta sa skutočne ľahko. Som nesmierne vďačná, že má čo povedať a dokáže podporiť aj matky, ktoré z nejakej príčiny nemohli dojčiť tak dlho, ako chceli a majú preto negatívne pocity. Počas čítania dokážu identifikovať, čo v skutočnosti spôsobilo predčasné odstavenie a môžu vykročiť po ceste spracovania toho zážitku. **Kniha ako jediná na slovenskom knižnom trhu získala od odbornej poroty Slovenskej Inovačnej a Energetickej Agentúry Cenu ministra hospodárstva SR a doživotný titul „Inovatívny čin roka“.** Ocenenie projektu knihy porota udelila za zrozumiteľný spôsob komunikácie vplyvu podpory dojčenia na životnú úroveň rodín, životné prostredie, národné hospodárstvo a úroveň služieb v zdravotníctve.



## **Podnikáte už niekoľko rokov. Aké boli Vaše začiatky v podnikaní a ako sa Vám darí teraz?**

Kampaň Dojčiť je IN sme najprv realizovali s manželom, on už mal v tom období založenú živnosť a ja som bola na materskej s dcérou. Vlastnú živnosť som založila v roku 2014, počas tretej rodičovskej dovolenky. Pôvodne okrem realizácie kampane Dojčiť je IN aj na výrobu detských nosičov a hračiek, mala som aj vlastnú značku. Zistila som však, že komunikácia mi vyhovuje viac, ako ručná tvorba a sústredila som sa teda na rozvoj a tvorbu v tejto oblasti. Verím, že podnikanie je obrovskou príležitosťou na sebazoznanie a aj pády nás posúvajú vpred. Z kontaktov, ktoré som nadviazala a skúseností, ktoré som získala ešte pred založením živnosti, ako vedúca maloobchodu, poisťna poradkyňa a obchodná zástupkyňa pre rôzne spoločnosti, čerpám dodnes. Práca by mala znamenať aj seberealizáciu a prejsť po rôznych stupienkoch nás učí pokore a získavame zručnosti. V období, keď som bola obchodná zástupkyňa, som ešte nebola pripravená napísať knihu, ale bolo to potrebným obdobím, aby som dozrela. Vydavateľstvo sme založili v roku 2018, za účelom vydania našej prvej knihy a od roku 2019 ako majiteľka a konateľka môžem viesť tím skúsených profesionálov, pri tvorbe kníh a iných tlačovín, publikujem a prednášam na rôznych miestach, v dvoch jazykoch. Tiež zastupujem na Slovensku, v Českej republike a Maďarsku autorky žijúce v zahraničí. Poskytujem konzultácie prvoautorom o procese vydania knihy a ohľadom toho, aké zmeny prináša autorstvo do života človeka.





**Okrem podnikania sa venujete aj publikačnej činnosti a vydali ste knihu *Na živote je krásne aj to...* a *Skok do života*.**

**Ako vznikol nápad vydať tieto knihy? S akými reakciami sa stretávate?**

Od roku 2017 som aktívnou členkou skupiny osobnostného rozvoja uznávaného mentora Andyho Winsona. Od marca 2020 jeho skupinu aj vediem a manažujem. Počas prvých vládnych pandemických opatrení som publikovala ešte aktívnejšie a vnímala som, že to nepomáha iba mne, ale aj ostatným členom. Vznikla myšlienka vydať výber z mojich najpopulárnejších príspevkov v tejto skupine a na jeseň 2020 uzrela svetlo sveta kniha ***Na živote je krásne aj to...***, ktorú sme po 10 mesiacoch dotlačali. V 2021 vzniklo aj pokračovanie, s názvom ***Skok do života***. Je to akási kronika prvého covidového roka, ako sme to zvládli s deťmi. Knihu *Na živote je krásne aj to...* hodnotili nielen čitatelia, ale aj kritici pozitívne. Keďže neobsahuje žiadne citáty od zahraničných motivátorov, od čitateľov prišla spätná väzba, že je „bez amerických rečí“. Kritici ju nazvali pravou slovenskou motivačnou literatúrou a jeden z nich ju dokonca prirovnal ku knihe Jacka Canfielda, *Slepačia polievka pre dušu*, akurát moja kniha je vraj autentickjšia a viac pre slovenského čitateľa. Na knižky dávam aj 100%-nú záruku vrátenia peňazí, zatiaľ za 5,5 roka ju využili traja, ale nie preto, že by neboli spokojní s obsahom. Ľudia majú radi skutočné príbehy a keď ich môžu spojiť so svojim životom, hodnotu to zvyšuje ešte viac. Svet potrebuje lásku a presne to čitatelia nájdu vo svojom živote, počas čítania.





**Ste veľmi silná žena. Máte za sebou ťažké obdobie, rozvod, rôzne choroby detí a žiaľ aj to najťažšie, čo môže matku postihnúť. Smrť svojho syna. Ako ste sa s touto skutočnosťou vyrovnali?**

Začiatkom roka 2021 mi dospelý syn oznámil, že si chce založiť rodinu, mali sme hlboký rozhovor, vyjasnili sme si niektoré veci. Ja som sa mu ospravedlnila za chyby, ktoré som vo výchove urobila a on mi povedal, že vždy sa cítil milovaný. Vtedy som netušila, že práve toto, že sme si úprimne povedali tieto veci, mi vo veľkej miere uľahčí bremeno ťarchy toho, že o pár mesiacov som sa musela vyrovnáť s tým, že sa presťahoval na druhý svet. Potvrdilo sa, akú obrovskú hodnotu má ochranná a záchranná sieť, ktorú by sme mali budovať v období, keď sa nám darí. Máme tendenciu sa sústrediť iba na finančnú rezervu, avšak v psychicky náročnej situácii sú najpodstatnejšie vzťahy. Samozrejme je výborné, keď nemusíme riešiť AJ financie, ale iba financie nám neposkytnú to, čo potrebujeme. Podporu, podporujúce rozhovory, rameno, na ktorom sa môžeme vyplakať, objatie. V tých najnáročnejších chvíľach som vnímala obrovský príliv lásky od okolia a dovolila som si nateraz prijímať. Ono sa to nestane od seba, alebo že by sme mali šťastie, ale život nám vráti to, čo sme predtým do budovania vzťahov dali. Nikdy predtým som necítila takú obrovskú podporu, či už od rodiny, priateľov, čitateľov, kolegov, obchodných partnerov a pomohlo mi to nestratiť nádej a ustáť tú situáciu psychicky aj fyzicky. Dôkazom sily lásky pre mňa je aj fakt, že som to obdobie ustála bez liekov, alkoholu a fajčenia. Pritom abstinujem od závislosti na liekoch 20 rokov a od fajčenia 13 rokov. Podstatu neustáleho posilňovania reziliencie – odolnosti voči otrasom zdôrazňujem odvtedy ešte viac. Vnútoraná sila a kvalitné vzťahy sú tým, čo má najväčšiu hodnotu v extrémne ťažkých situáciách.

**Okrem toho, že ste podnikateľka, ste aj matka, samoživiteľka. Ako sa Vám darí zladiť pracovný a súkromný život?**

Ako som spomínala, podnikáť som začala kvôli časovej flexibilitě. Pred 7 rokmi sa manžel od nás odsťahoval počas rozvodového konania 3 týždne pred nástupom najmenšieho dieťaťa do škôlky, dcéra bola vtedy prváčka na ZŠ a najstarší mal maturitný ročník. Ja som bola tesne po skončení rodičovskej dovolenky a urgentne som teda potrebovala oživiť živnosť, aby som rodinu uživila. Priznám sa, že niekedy je to veľmi náročné, obzvlášť, keď príde niečo nečakané. Ale stále to je o flexibilitě a reziliencii. Viera, že všetko sa deje k dobru všetkých mi pomáha povzniesť sa nad niektorými vecami a nemíňať energiu na to, čo nie je podstatné. Snažím sa zaoberať s vecami, ktoré dokážem ovplyvniť. Vo výchove predovšetkým uznávam prácu rodičov na sebe a byť autentická. Teda mať seba v úcte a nechcieť od dieťaťa niečo, čo sama nerobím. U nás deti majú náhľad aj do práce, keďže pracujem z domu. Je to podstatné aj preto, lebo viac rozumejú postupnosti, ako sa zarábajú peniaze a následne si viac vážia to, čo majú. Som vďačná za možnosť práce z domu, za tie roky som si zvykla zladiť to, čo je potrebné zladiť a aby to bolo v súlade s našimi hodnotami a cieľmi – rodinnými aj pracovnými.

### **Máte nejaké výzvy do budúcnosti? Ak áno, aké?**

Výzvy zabezpečujú v našom živote rast, takže ich beriem ako nutnú súčasť. Snažím sa ich riešiť a skúmať, akým spôsobom mi pomôžu rásť. Momentálne riešim výzvu zo zdravotného hľadiska, blízko 50-ky s nástupom menopauzy sa objavili zaujímavé situácie, ktoré som predtým nezažívala. Vyrovnáť sa s tým, že vstupujem do ďalšej etapy života je miestami výzvou. Ale beriem to s pokorou, lebo pokiaľ žijeme a dokážeme sa prispôbiť zmeneným podmienkam, stále môžeme žiť kvalitný život. Moje zdravotné problémy na jeseň odsunuli vydanie mojej 4. knihy s názvom **Milovať bez „ale“** na jar 2024, takže pracujem aj na tom, aby získaným časom na realizáciu bola ešte lepšia. Je to vlastne pokračovanie knižiek Na živote je krásne aj to... a Skok do života. Príbehy popisujúce moje prežívanie z obdobia, kým bol syn nezvestný a následne spracovania lúčenia. Za účelom spracovania straty blízkej osoby existuje množstvo kníh. Avšak také, ktoré by dokázali podporiť ľudí, čo hľadajú blízku nezvestnú osobu, už pomenej. Práve túto medzeru má aspoň sčasti vyplniť moja ďalšia kniha. Napriek téme bude plná nádeje a lásky. V budúcnosti mám v pláne aj ďalšie knihy, no najpodstatnejšie je prijať to, čo život prináša. Tak, ako som pred 6 rokmi netušila, že sa stanem autorkou, následne ocenenou autorkou a majiteľkou vydavateľstva, ani teraz nemôžem do podrobnosti naplánovať, čo by sa malo v mojom živote stať. Verím v určenie toho, KÝMI sa chceme stať, bez ohľadu na okolnosti. Následne sa nechať viesť po ceste s využitím aktuálnych príležitostí.

### **Vo svete biznisu ale aj kariére sa veľa krát stretávame s rôznymi prekážkami. Čo by ste poradili, ako sa vyrovnáť s neprijateľnosťami?**

Pred rokmi som od zahraničného lektora počula vetu: „Jedna vec, ktorú sa ako podnikatelia môžeme naučiť z počítačových hier: Cesta, po ktorej neprichádzajú nepriatelia, nikam nevedie.“ Nuž, tak to je. Vždy bude niekto, komu nevoní to, čo robíme, ako to robíme alebo kým sme. Ale je to ich príbeh, v ich vlastnej hlave. Stáva sa, že mi mamička povie, že ju považujem za zlú matku, lebo nedojčí, alebo seba považujem za nadčloveka, lebo som dojčila spolu 10 rokov a podobne. Pritom som nikdy podobné niečo nevyslovila, nenapísala, ani nemyslela. Keď sme si vedomé svojej hodnoty a svojich hodnôt, ani útoky, ani pochvala nebudú tými, čo by riadilo náš život. Ľudia majú v sebe rôzne bolesti, každý má iný životný príbeh a niekedy jediné slovo slúži ako iskra, ktorá spôsobí výbuch. A ľudia niekedy sú nahnevaní na seba, keď vnímajú samotnú odvahu u iných, lebo im to môže pripomenúť, že oni nemali takú odvahu. To nie je o nás. Takže aj tak ku tomu pristupujem, keď niekto atakuje. Keď chceme úctu okolia – majme v úcte seba aj okolie. Keď chceme pochopenie – snažme sa pochopiť seba aj druhých.

### **Máte niekoho kto Vás inšpiruje, kto je Vaším vzorom?**

Keď som bola malá, netúžila som byť ako ostatné dievčatá v mojom veku. Žiadna princezná, speváčka a podobne. Túžila som byť ako Margaret Thatcher, obdivovala som jej silu. Po štyridsiatke som zistila, že najväčšia hodnota je, keď chceme a dokážeme byť samy sebou. Snažím sa nabráť inšpiráciu zo svojho okolia, z kníh, z príkladu ľudí. Verím, že neexistuje človek, od koho by sme sa nemohli niečo naučiť, niečím by nás nedokázal inšpirovať. Aspoň k tomu, aby sme sa zamysleli nad svojím životom. Preto sa zaujímam o ľudí a ich príbehy. Či už osobne, cez net, alebo v knihách. Veľkými učiteľmi sú moje deti, často žasnem nad ich pohľadom na svet.

Ďakujeme za rozhovor!

## 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



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.

Áké digitálne aplikácie na mobile alebo počítači používate vy? Či už v práci alebo v bežnom živote. [Podeľte 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](mailto: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](http://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](mailto:zdruzeniepam@gmail.com)





## Naša skupina na LinkedIn

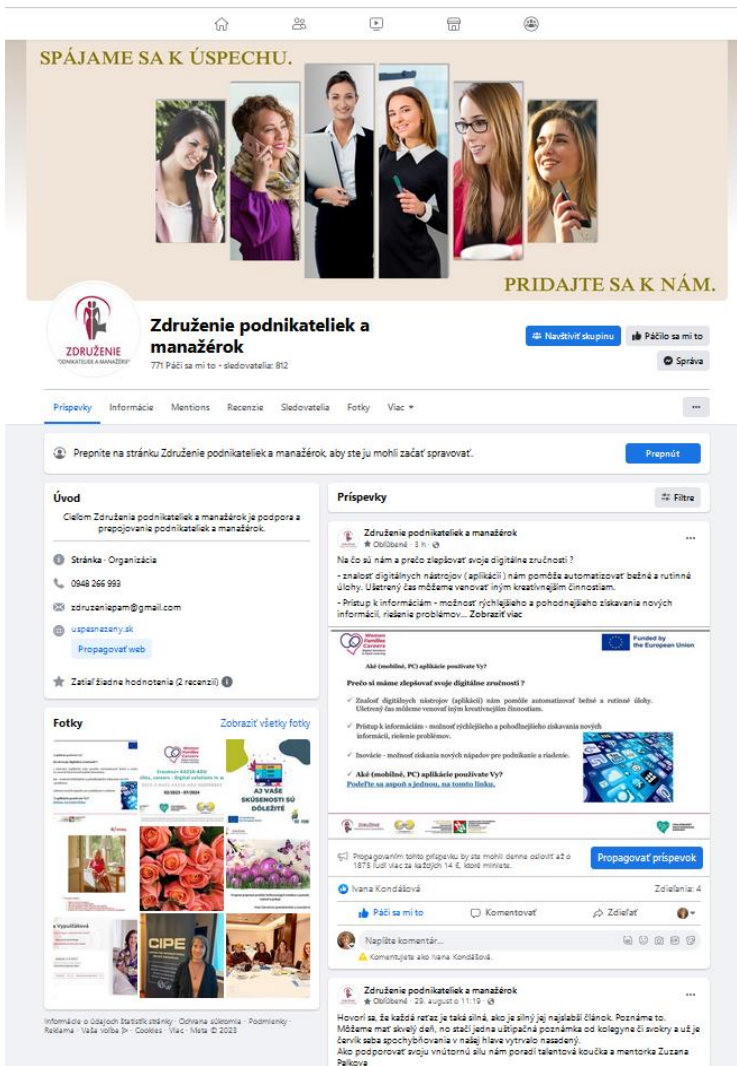


**Zdrúženie podnikateliek a manažérok**

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**

Prepíňte na stránku Zdrúženie podnikateliek a manažérok aby ste ju mohli začať spravovať.

**Úvod**

Cieľom Zdrúženia podnikateliek a manažérok je podpora a prepájanie podnikateliek a manažérok.

Stránka · Organizácia

0948 266 992

zdruzeniapam@gmail.com

uspean-zeny.sk

Propagovať web

Zatiaľ žiadne hodnotenia (2 recenzie)

**Fotky**

Zobraziť všetky fotky

**Príspevky**

Zdrúženie podnikateliek a manažérok

Na čo sú nám a preto 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?

Podľa nás sa aspoň a jedným, na tomto linku.

Propagovaním tohto príspevku by ste mohli dopne odovzdať až o 187% ľudí viac za každý 14.8. mesiac.

**Príspevky**

Yvona Kondásová

Zdieľané: 4

Páči sa mi to

Komentovať

Zdieľať

Napíšte komentár...

Komentujte ako Ivana Kondásová.

Zdrúženie podnikateliek a manažérok

Hovoriť sa. Že každá reťaz je také silná, ako je silný jej najslabší článok. Roznáma to. Môžeme mať silnejší článok, no stačí jedna užitočná poznámka od kolegyne či kolegy a už je článok seba spochybovaný v našej hlave vytváralo nasadený. Ako podporovať svoju vnútornú silu nám poradí talentová koučka a mentorka Zuzana Raková