



Spolufinancováno
Evropskou unií

LUMPIKO >

Flexibilní žena

DRUHÉ ČÍSLO | BŘEZEN 2024

ČTVRTLETNÍ ČASOPIS



Jak jít úspěšně za svým

Rozhovor s Miroslavou
Kubalovou, zakladatelkou
značky Miriet

Malé (bez)významné
plus u pohovoru

Dětská skupina -
alternativa
k mateřským školám

Na život se nečeká

Výstup z komfortní zóny

mi

V TOMTO ČÍSLE NAJDETE

- 4** Úvodní slovo
Petra Petrušková
- 5** Výstup z komfortní zóny
Zuzana Štefková
- 7** Jak jít úspěšně za svým
Miroslava Kubalová
- 10** Malé (bez)významné plus při pohovoru
Kristýna Holišová
- 13** Dětská skupina - alternativa k mateřským školám
Veronika Madejová
- 15** Na život se nečeká
Kateřina Fabíková



orku

Flexibilní žena

Redakce

Veronika Madejová
Lucie Steblová

Do tohoto čísla přispěli:

Veronika Madejová
Kristýna Holišová
Miroslava Kubalová
Kateřina Fabíková
Petra Petrušková
Zuzana Štefková

Děkujeme za příspěví!



Kontakty

Petra Petrušková

Koučka, headhunterka,
ředitelka Lumpíkova

petra.petruskova@lumpikov.cz
tel: 777 775 657

Lucie Steblová

Koordinátorka projektu Práce,
děti a já II

info@lumpikov.cz
tel: 775 064 088

Lumpíkov z. ú.

Národních mučedníků 586
738 01 Frýdek-Místek
IČ 02859343
www.lumpikov.cz



**„NEBOJTE SE
ZKOUŠET NOVÉ VĚCI,
PLNIT SI SNY
JAK V OSOBNÍM, TAK
PRACOVNÍM ŽIVOTĚ.“**

Úvodní slovo

Někdy je náš život jako na kolotoči. Ráno vstát, nachystat snídani, svačinky, odvézt děti do školy, běžet do práce a potom rychle rozvést na kroužky, udělat večeři, uklidit a vyčerpaně padnout do postele. Která z nás žen tohle nezná.

A proto je někdy fajn, když do nás někdo lehce strčí a trošku nás z toho zjetého kolotoče vykolejí. Může to být malý krůček vedle nebo tzv. výstup z komfortní zóny. A přesně, jak píšou naše absolventky Zuzka a Mirka, tento výstup se vždy vyplatí a my si začneme plnit své sny.

Stejně jako já, když jsem se před půl rokem bála sáhnout na koně a nyní si užívám pravidelné projíždky a větrám svou hlavu.

Nebojte se zkoušet nové věci, plnit si sny jak v osobním, tak pracovním životě. I když to je někdy náročné, rozhodně to stojí za to!

Petra Petrušková

ředitelka



Výstup z komfortní zóny

MĚ DOVEDL KE SPOKOJENÉMU ŽIVOTU

Zuzana Štefková
manažer obchodní skupiny
Generali Česká pojišťovna



KDO JE ZUZANA ŠTEFKOVÁ? ČÍM MĚ MŮŽE INSPIROVAT?

Jsem, asi podobně jako každá jiná žena, která čte tento časopis, matka. Manželka, matka 2 dětí a především žena, která před 2 lety, po ukončení rodičovské dovolené, nevěděla, kam a jak dál. Na jedné straně jsem se nechtěla vzdát svých snů, toho, co mě baví, a chtěla jsem se pracovně realizovat. Na druhé straně to vypadalo, že najít práci s malými dětmi, kde budu respektována a dostanu flexibilitu pro rodinu i sebe, je zcela nemožné.

Ačkoliv jsem měla 10leté zkušenosti ve financích a po rodičovské dovolené jsem se do své práce, kterou jsem měla moc ráda, chtěla vrátit, s příchodem rodiny se změnila priority. Věděla jsem, že nechci celé dny trávit v práci a autě. Ale co s tím? Hledala jsem možnosti, jak to změnit. Myslela jsem, že mi v zaměstnání přeci jen vyjdou vsříc. Že když se mnou byli spokojeni před rodičovskou dovolenou, budou při mém návratu empatičtí a domluvíme se na možnostech. Nestalo se tak. A já věděla, že pokud se chci držet svých priorit a nevzdat se, musím změnit své nastavení, a to nebude jednoduché.



V té době hrál v mém životě velkou roli Lumpíkov, kde jsem navštěvovala kurz Manažerské akademie a Práce, děti a já. Jsem moc vděčná, že jsem zde mohla také krásné 2 roky při rodičovské dovolené pracovat. Za tu dobu jsem poznala mnoho úžasných a inspirujících žen, které mi pomohly si uvědomit, jaké možnosti na trhu práce jsou, jak se „prodat“, znát svou hodnotu a jít si za svým. A tam se zrodilo semínko myšlenky, že se nevzdám a práci ve financích si najdu.

Jak na to? Prvním krokem bylo sepsat si, jak by moje ideální práce měla vypadat. Co bych chtěla dělat, kolik času jí věnovat a jaký příjem bych chtěla mít. Druhý krok byl zamyslet se nad tím, kde můžu hledat? Jasně, různé pracovní weby, kariérní stránky, atd... ale to není pro životopis mámy s malými dětmi to nejlepší, protože ano, mám malé děti, které bývají nemocné a já se jim musím podřídit. Na jednom sezení s koučem jsem si taky stěžovala, že najít práci, jakou chci není vůbec lehké. Má koučka se na mě podívala a zeptala se: „Zuzi, proč se nepodíváš do mobilu, koho máš v seznamu a nenapišeš známým či bývalým kolegům, že hledáš změnu a jestli o něčem neví?“. Ano, i takhle jednoduché to může být, stačí se zeptat. Já to tedy udělala a za pár dní jsem byla na pohovoru, kde mi nabídli přesně to, co jsem si napsala na svůj seznam. Říkala jsem si, že tohle nemá chybu, až je to divné, tady musí být nějaký háček. A pak to přišlo. „Budeš muset pracovat na IČO“. Cože? To ne 😞. Byla jsem zklamaná. Do té doby jsem vždy pracovala jako zaměstnanec a teď bych měla jít do takové nejistoty. Co nemocenská? Dovolená? Důchod? Vše ostatní znělo skvěle, ale tohle byla velká červená. Pořád mi však v hlavě zněl ten hlas: „Povedeš tým lidí, kteří budou pomáhat ostatním, budeš učit obchodovat, poznáš

zajímavé lidi, práce je různorodá, můžeš si plánovat svůj čas.“. Bála jsem se, opravdu. Byla jsem dokonce ochotná vzít úplně jinou práci, která by nebyla to, co jsem chtěla. A to jen proto, abych měla jistotu. Pak jsem začala přemýšlet nad tím, co mi to za jistotu dává? Že budu muset být v práci od 8 do 16 pondělí až pátek? Ptát se, jestli mohu skončit dříve? Být ve stresu, když budou mé děti nemocné?

V danou chvíli mi velice pomohla Petra Petrušková. Děkuji za to. ❤️ Sedly jsme si, rozebraly mé obavy a ona mě představila ženám, které na tom byly před nějakou dobou podobně. Také se bály, ale ten krok udělaly a jsou šťastné. V tom okamžiku jsem si řekla, že to zvládnou a nic kromě mě samotné mě nemůže zastavit. Jsem vděčná za to, že se to podařilo.

Dnes, když píšete tento článek, je to 2 roky, co jsem přijala pracovní nabídku v Generali České pojišťovně. Dva roky práce na sobě, týmu i rodině. Stále vím, proč tu práci dělám a proč ji mám ráda. Jsem vděčná, že jsem se nenechala stáhnout strašákem, který na nás často vyskakuje. Zároveň mě moc těší, že se i já setkávám s ženami, které jsou na tom podobně jako jsem byla dřív já, a kterým mohu nabídnout tu samou flexibilitu a sdílet s nimi příběh reality, kterou dnes žiji. Tyto ženy jsou velkou inspirací, chtějí se realizovat, ale nechtějí ztratit čas s rodinou. A já jim ukazuji jednu z možností – různorodou práci, která má smysl a ve které člověk nikdy nezačne stagnovat. Kde se setkáváte s životními příběhy, které často nejsou lehké, ale vy jste ten, kdo je pomáhá překonat.

Často se učím ze svých vlastních chyb, kterých v životě nebylo málo. Když se nyní ohlédnu zpět, mnoho věcí bych opravdu udělala jinak. Co bych však neměnila je to, že jsem vystoupila ze své komfortní zóny a připojila se pod křídla lva, protože věřte, že #semnouvtomnebudetesami.

Pokud alespoň jednu ženu inspiruji k tomu, aby neslevila ze svých nároků v rozhodování, co po rodičovské dovolené, budu šťastná a tento článek splní svůj účel.

Hodně sil!



Jak jít úspěšně za svým

Rozhovor s Miroslavou Kubalovou,
zakladatelkou značky Miriet



Miroslava Kubalová je účastnicí kurzu Ready woman v Lumpíkově, který proběhl na přelomu roku 2019/2020. Její původní profese je grafik. Této profesi se věnovala v reklamních agenturách před nástupem na mateřskou dovolenou 10 let. V současné době již zhruba čtvrtým rokem podniká. Je autorkou značky Miriet, která nabízí na svém e-shopu funkční doplňky z její autorské látky. Všechny motivy si maluje a nechává je pak natisknout na látku, ze které ji švadlenky šijí čelenky, nákrčníky, saténové šátky, sukně a další oblečení. Taktéž minulý rok společně s kamarádkami a kolegyněmi, se kterými jezdila se stánkem po trzích, založila obchod FrýMade ve Frýdku-Místku u místeckého náměstí, který dává možnost ostatním tvůrcům prodávat jejich výtvořky v kamenné prodejně a funguje nejen jako obchod, ale i jako jejich showroom a reklama. Snaží se zákazníky nasměrovat na stránky či sociální sítě tvůrců, pokud na prodejně nemají požadovanou velikost či druh zboží, který je žádán.

Prošla sis u nás v Lumpíkově v roce 2019 kurzem Ready woman. Co ti kurz dal?

Určitě nová přátelství. S holkami z kurzu jsme doteď v kontaktu minimálně přes sociální sítě. Taky jsem se konečně naučila lépe pracovat v Excelu. :D Do té doby jsem jako grafik používala zcela jiné programy. Super byla i angličtina a sezení s psychologkou. Byl to pro mě v podstatě další krůček k tomu, co dělám v současné době. Už na kurzu jsem věděla, že jako zaměstnanec se do práce již nechci vrátit. Společně s Petrou Petruškovou jsme probíraly podnikatelský plán, zda má nějakou šanci na úspěch a přemýšlely, jakým způsobem by to mohlo fungovat.

Pamatuješ si na tu dobu? Co ti pomohlo nejvíc k návratu do pracovního procesu?

Já se v podstatě do pracovního procesu, jaký jsem znala před mateřskou nikdy už nevrátila. Vydala jsem se úplně jinou a pro mě né příliš probádanou cestou. Upřímně musím říct, že začít podnikat je těžké, ale naučilo mě to spoustu nových dovedností. Musela jsem mnohdy vystoupit ze své komfortní zóny. Stále se snažím objevovat možnosti a cesty v podnikání. Vlastně to celé je jedna velká cesta a rozhodně nejsem ani uprostřed, natož na konci. Možná, když se mě zeptáte za 5 let, tak se tomu začnu smát, protože mě to dovede zase úplně někam jinam. Musím uznat, že to, že jsem se rozhodla zkusit podnikat, je i zásluha mého manžela, který se mnou má obrovskou trpělivost. Bez toho by to nešlo. Kdyby mi tenkrát řekl, at se na to vykašlu a jdu raději do jistoty zaměstnání, tak vám dnes možná žádný rozhovor nedávám.

Kdy přišel nápad začít podnikat?

Já chtěla podnikat ještě dávno předtím, než jsem měla děti. Už někdy v roce 2013 jsem měla asi rok e-shop s ručně vyráběnou bižuterií. Dělala jsem to tehdy při práci a sežralo to veškerý můj volný čas. Podnikání bylo pro mě vždycky takový další level, kam bych se jednou chtěla posunout. Možná kdybych věděla, jaké to bude, tak budu někde sedět v klidu kanceláře na židli jako zaměstnaná. :D Ale nelituji toho. Strašně moc se tím učím.

Jak vznikl nápad na tvou značku?

V podstatě to vyplynulo samo ze situace. Původně jsem si ještě při mateřské pořídila plotr a začala dělat potisky triček a samolepky na stěnu. Z návrhů na trička už byl jen kousek k vlastním designům látek a vlastní autorské značce. A zase z této zkušenosti vyplynulo to, že teď provozujeme kamennou prodejnu FrýMade. Protože jezdit se stánkem je neuvěřitelně náročné. Každý den taháte bedny, nakládáte a vykládáte do auta, chystáte a balíte celý stánek. A přitom výdělek je nejistý. Všichni, kteří se takto živí roky jsou pro mě absolutně neuvěřitelní borci. A do podnikání s kamennou prodejnou, bych nikdy nešla sama za sebe bez společníků. Jsem ráda, že jsme na to tři a že každá přispívá nějakým svým talentem k tomu, aby to fungovalo. Je to naše srdcovka.

Jaké výzvy jsi musela překonat při kombinaci podnikání a rodičovství a jak jsi je řešila?

To je dobrá otázka. Skloubit tyto dvě věci je někdy hrozně složité. Ačkoliv mám výhodu, že převážně pracuji z domu. Tak jako všechno i toto má své mínusy. Třeba moje děti byly dost často nemocné a každý, kdo si to zkusil třeba v koruně pracovat z domu s dětmi za zády, o tom ví své. :D Mladší dcera byla našťastí šikovná a začala již ve 2,5 letech navštěvovat na 2-3 dopoledne soukromé jesličky. Kdybych začínala takto u starší dcery, tak by mi to neprošlo. Navíc máme obě babičky již v důchodu. Takže i díky nim to šlo. Ale kdybych řekla, že to všechno zvládám v pohodě, tak bych lhala. Podnikání sežere strašně moc času. V podstatě se snažím naučit svůj rodinný a pracovní život nějak oddělit, protože vlastně pracuji pořád. Jdu pro dceru do družiny a po cestě odepisuju zákazníkům na e-mailly. Tohle je pro mě velká výzva. Určit si konkrétní hodiny, kdy budu pracovat a kdy se budu čistě věnovat jen rodině.



Jakým způsobem vybalancovááš dnes svůj pracovní a rodinný život?

Pořád se to učím. U mě je to rozhodně běh na delší trat: Snažím se mít nějaké pravidelné aktivity, u kterých si odpočinu. Tohle by mohl být dobrý tip na další kurz v Lumpíkově - „Jak vybalancovat rodinný a pracovní život při podnikání“. Hned bych se do takového kurzu přihlásila. :)

Je něco, co bys při pohledu zpět udělala jinak?

Ne, snažím se dělat to, co je mému srdci nejbližší. Nelituji ničeho, ačkoliv je to někdy těžké.



Co bys doporučila ženám, které se po rodičovské dovolené vrací zpět na trh práce?

At se nebojí nových výzev. Člověk nemusí umět všechno. Spousta věcí se dá naučit až v průběhu. Zkusit získat i práci, na kterou si tolik nevěřím... Protože ve výsledku, člověk o nic nepříjde. Může maximálně jen získat. :-)



MALÉ (BEZ)VÝZNAMNÉ PLUS,

*které může rozhodnout
u výběrového řízení*



Představte si, že jste na výběrovém řízení uspěli a postoupili do dalšího kola. Co teď?

Existují maličkosti, při kterých personalistovi srdce zaplesá. Naučte se je a právě tyto maličkosti poté mohou rozhodnout při upřednostnění vás místo jiného kandidáta.

**Jaké maličkosti to jsou?
Pojďme se na ně společně podívat.**



1 Průvodní dopis

Ano, ano, životopis je vaše vizitka a jeho přípravu není radno podcenit. Jestliže ale chcete svůj vymakaný životopis podpořit, připojte k němu průvodní dopis. Prodejte to, co umíte, co víte o dané firmě a proč jste pro ni právě vy ten pravý nebo ta pravá.

Text vašeho průvodního dopisu by měl být:

- stručný
- přehledný
- s relevantním příkladem z praxe

3 Odpověď na pozvání do výběrového řízení

Byli jste pozváni do společnosti na pohovor a přišla vám na emailovou adresu pozvánka? Nikdy nic nezkazíte tím, když pozvánku potvrdíte a připíšete, že se budete těšit. Tímto ukazujete, že máte o práci skutečně zájem.

4 Na pohovor s předstihem

Kdo pozdě chodí, sám sobě škodí. S velkou pravděpodobností váš pozdní příchod personalistu neodradí od toho pohovor uskutečnit, ale cejch si už ponese celému výběrovému řízení. Každopádně jsou situace, které se dají omluvit jako například zpoždění MHD, porucha na automobilu apod.

Avšak je potřeba vždy včas personalistu informovat, že dorazíte později. Nikdo totiž nemá rád, když musí na někoho čekat a jen si domýšlet, proč už dávno nedorazil. Pozor, také však není žádoucí, aby jste na pohovor dorazili s hodinovým předstihem, ideální doba je kolem 10 minut.

2 Prvotní telefonní kontakt

To, že vám personalista zavolal, znamená, že už jste jej zaujali svým životopisem. Pro personalistu je to první kontakt s kandidátem a jelikož vás nevidí osobně, bude se soustředit pouze na váš hlas. To značí, že si bude detaily konverzace pamatovat o to více.

- Vždy se představte celým jménem – personalista nechce slyšet „Haló“, „prosím“, „Noó?“. Chce slyšet jméno a příjmení, aby si byl jistý, komu se dovolal. A nejlépe když k tomu přidáte ještě „Dobrý den“ a začátek telefonického rozhovoru máte slibně rozjetý.
- Budte milí – každý z nás může mít špatný den, ale jestliže chcete docílit toho, aby Vás personalista chtěl poznat, překonejte špatnou náladu a buďte optimističtí a milí.
- Budte flexibilní – zve vás personalista rovnou na pohovor do společnosti? Snažte se být flexibilní při výběru termínu, který navrhuje. Ne vždy to jde, ale když personalista vidí snahu i z vaší strany, je to vždy přidaná hodnota. Pokuste se docílit toho, aby si personalista při pokládání telefonu říkal: „Tak tohoto člověka chci poznat osobně.“

Jméno personalisty, se kterým se máte setkat

Dorazíte na recepci a tam se vás ptají, s kým se máte setkat? V tu chvíli nastává trapné ticho, protože to vlastně nevíte. To opravdu nepůsobí dobře. Proto je dobré zapamatovat si jméno náborového pracovníka, který s vámi telefonicky komunikoval nebo zasílal pozvánku na výběrové řízení.



„Ovládněte těchto 7 (bez)významných plus a nezapůsobíte jenom jako nadějný kandidát, ale také jako potencionální kolega, se kterým bude radost pracovat,“ říká Kristýna Holišová - personalistka a kariérová poradkyně

Stisk ruky

Ta stará dobrá neverbální komunikace začíná právě stiskem ruky. Je to taky součást prvního dojmu, který si personalista nebo manažer budou velmi dobře pamatovat. Stisk ruky by neměl připomínat leklou rybu, ale na druhou stranu ani drtičku. Neměl by být ani příliš dlouhý.

Při správném podání ruky se druhému podíváme do očí, lehce se usmějeme a ruku jemně stiskneme. Stisk by měl trvat jednu až dvě sekundy.

Small talk

Mezi seznámením s personalistou a začátkem pohovoru většinou nebývá ticho, personalista se snaží o něco jako ice-breaking, tedy lámání ledů. Jedná se o krátké rozhovory na obecné bázi, které mají za účel sblížit dvě naprosto neznámé osoby a vytvořit příjemnou atmosféru. V těchto prvních úvodních větách se obvykle řeší otázky, které s pohovorem vlastním nemají nic společného. Personalista se vás třeba zeptá na cestu, zda jste místo setkání našli bez problémů nebo vám třeba nabídne něco k pití. Přestože se vám může zdát, že na smalltalku není co pokazit, jakmile se na vás pověsí nervozita, může vzít vaše přesvědčení rychle za své. Snažte se přesto působit nenuceně, přiměřeně se usmívejte, stále udržujte oční kontakt, kontrolujte si neverbální komunikaci a odpovídejte na dané otázky.

kov



DĚTSKÁ SKUPINA

*alternativa
k mateřským
školám*

VERONIKA MADEJOVÁ

Spousta žen chce a nebo se musí vrátit zpátky do práce již před 3. narozeninami svého dítěte. Ale kam s ním, když ho do mateřské školy nevezmou? V dnešní době je již široká nabídka dětských skupin, jen si vybrat. Dětské skupiny se starají o děti od 6 měsíců do předškolní docházky a mohou být i takovou přípravou na vstup do mateřské školy.

Dětské skupiny jsou službou výchovy a péče. Pracují zde především chůvy, u dětí starších 3 let musí být zajištěn pedagogický pracovník. Řídí se zákonem č. 247/2014 Sb., o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a spadají pod Ministerstvo práce a sociálních věcí.

Jak se pozná dětská skupina?

Dětská skupina má toto označení v názvu a můžete si ji najít v evidenci dětských skupin na www.evidence.mpsv.cz. V evidenci lze hledat podle kraje i okresu a jednoduše zjistit, jaké dětské skupiny se nachází ve Vašem nejbližším okolí. Můžete se setkat s označením "jesle", ale většinou se jedná o název poskytovatele či přetrvávající pojmenování z minulosti, jesle neexistují.

V čem je výhoda dětských skupin?

Největší výhodou je malý kolektiv. Dětské skupiny mohou být ve velikosti 6, 12, 18 či 24 dětí a u všech platí, že do počtu 6 dětí je jedna pečující osoba, při počtu 7 - 12 dětí jsou přítomny 2 pečující a od 13 dětí do 24 jsou pečující 3. U dětí mezi 6 a 12 měsíci je velikost skupiny 4 děti do věku 4 let. Při nižším počtu dětí na více chův je zachován individuálnější přístup, mladší děti prostě potřebují více pozornosti a péče.

Platí se za dětskou skupinu?

Ano. Dětské skupiny jsou jen z části financovány ze státního příspěvku, zbytek je pokryt právě penězi od rodičů. Výše platby ze strany rodiče je omezena pouze horní hranicí u dětí do 3 let věku (do 31. srpna po 3. narozeninách). Tato částka je pro rok 2024 stanovena na 5 059,84 Kč měsíčně (bez stravy). Výši školného lze většinou najít na stránkách dané dětské skupiny. Pokud naleznete u dětské skupiny 2 různé výše školného, s největší pravděpodobností se jedná o cenu pro děti do 3 let (do 31. srpna po 3. narozeninách) a cenu pro děti starší. Za starší děti dostává dětská skupina od státu nižší příspěvek.

Podle čeho vybírat?

Výběr dětské skupiny závisí na Vašich preferencích. Všechny dětské skupiny se řídí zákonem, vyhláškami a standardy kvality. Kvalita péče a zázemí by tudíž měly být u všech stejné. Lišit se mohou ve složení pečujícího týmu, výchovného přístupu, zaměřením či nabídkou dalších poskytovaných služeb. Můžete najít dětské skupiny s montessori přístupem, dětské skupiny s výukou angličtiny či zaměřené na pobyt venku.

Při rozhodování je dobré strávit se svým dítětem v dané dětské skupině nějaký čas. Během provozu může člověk posoudit, zda deklarovaná nabídka je opravdu poskytována/realizována. Na místě lze vidět, jak pečující tým komunikuje a pracuje s dětmi, zda je respektující a reaguje na potřeby. Na místě byste se měli cítit příjemně, mělo by Vám být v prostorách i s pečujícím týmem dobře. Všimněte si výzdoby, může ukazovat, zda a jak děti v rámci svých možností tvoří.

O kvalitě může vypovídat i spokojenost rodičů, jejichž děti skupinu navštěvovaly či navštěvují. Ptejte se.

Na co se zaměřit?

Každá dětská skupina by měla mít k dispozici plán výchovy a péče, podmínky adaptace a provozní podmínky. Je dobré si je prostudovat, o mnohém také vypovídají. Zeptejte se, jakým způsobem adaptace na dětskou skupinu probíhá. Respektive by se tým měl ptát Vás, protože Vy své dítě znáte nejlépe. Některé děti jsou společenské a zvyklé na kolektiv, jiné ovšem potřebují pomalé přivykání si. Pro některé děti je vhodné začít bez poobědního spánku, některým by naopak mohlo vyhovovat.



uko

VERONIKA MADEJOVÁ
VEDOUCÍ DĚTSKÉ
SKUPINY LUMPÍKOV



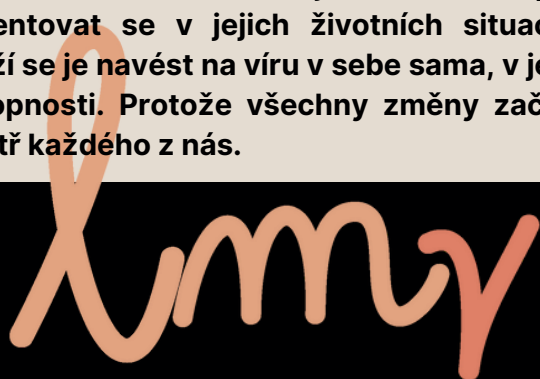
Kateřina Fabíková je certifikovaný kouč osobního a psychosociálního rozvoje, psychologický poradce s analytickým a humanitním přístupem, krizový intervent. Díky vysoké empatii a analytickému myšlení dokáže u klientů pomocí kladení otázek zjistit příčinu jejich problémů. Jejím cílem je pomoci klientům cítit se v co nejkratší době lépe a zorientovat se v jejich životních situacích. Snaží se je navést na víru v sebe sama, v jejich schopnosti. Protože všechny změny začínají uvnitř každého z nás.

Na život se nečeká

KATEŘINA FABÍKOVÁ

V knize Existenciální terapie od Irvina Yaloma se píše: „Utvářet sebe a svůj svět a být za to zodpovědný, stejně jako si svou zodpovědnost uvědomovat, je velmi šilené zjištění. A to je takové, že nic ve světě nemá jiný význam než ten, který si člověk sám vytvořil. Když člověk zakusí existenci tímto způsobem, zatočí se mu hlava. Nic není tak, jak se zdálo být. Nezakořeněnost je běžně užívaný pojem pro subjektivní prožitek odpovědnosti.“

Máte na světě svoji roli. Jste důležití... Pro sebe, pro druhé! Můžete něco udělat, něco změnit. Nebo taky máte pocit, že je všechno k ničemu, někde uvnitř sebe jste to vzdali. Uvnitř to bolí! Strádáte, že vám něco chybí, vaše duše byla zraněna a tak nějak se ztrácíte v tom, že se zdá být vše příliš složité. Ten těžký balvan je cítit víc a víc... Jak to všichni kolem vás dělají, že jsou spokojeni, jde jim to? Má vůbec smysl za něco bojovat? Má vůbec smysl něco měnit? Těmito otázkami je zahlceno spousta lidí. Zkrátka neví, co si mají počít. Jen je zřejmé, že to, co právě žijí, je nějak cizí. Nějaké odpojení od ostatních a všeho. Jako loďka na širém moři. Možná jste se v těchto řádcích poznali. Hledáte směr, smysl, štěstí. Hledáte se obecně. Hledáte odpovědi na tyto otázky, které čas od času zahltní každého. Psychiatr a spisovatel Irvin Yalom říká, že ztráta smyslu života, životního směru, je všudypřítomná. Ve své praxi zjistil, že z výpovědí jeho pacientů se téměř každý zabýval obavou ze ztráty smyslu života. Když máme smysl života, pak je to obvykle spojeno s radostí, štěstím, jeho plnohodnotného prožívání. Přichází pocit, že to, co děláme, má význam, přínos, hodnotu. Někdy ani cíl není potřeba, máme směr! S tím je pak spojeno naplnění, klid, sounáležitost s druhými, blízkost. Bez směru je to ruku v ruce s nechutí cokoli začít nebo změnit, jsme odtrženi sami od sebe, vláčení každodenními událostmi a na konci dne unavení. Já si ale myslím, že v každém z nás je síla a chuť bojovat za změnu.



NAJÍT MAPU

Prvním krokem, který můžeme pro sebe udělat je najít sebe, začít poznávat sebe a svůj život! Možná se vám teď zdá, že tato otázka je divná!? Jak poznávat sebe? Vždyť já jsem já, jsem se sebou od narození, znám se, nemusím se poznávat... Ale je tomu opravdu tak? Opravdu se znáte? Znáte všechny svoje potřeby, sny, touhy, pohon, smysl? Opravdu je všechny naplňujete? V prvé řadě je třeba si toto uvědomit. Čí potřeby naplňujete? Svoje? Nebo okolí? Od narození jsme zvyklí a naučení, že máme poslouchat – nejdříve rodiče, pak učitele, šéfa. Později dle povahy jedince manžela nebo manželku. A naše podřizování se stupňuje a najednou jsme ve smyčce, kde jsme být nechtěli. Máme pocit, že svůj život neovládáme, nežijeme a tedy ho nemáme šanci změnit nebo přizpůsobit tak, abychom měli ten potřebný smysl. Žijeme v tom, co od nás očekávají druzí. Jsme řízeni druhými. Ale kde jsme my? Je potřeba se z toho vymanit! A nemusí to být radikálním řezem, jak si někdo může myslet. Tím je myšleno například výpovědi z práce, rozchodem s partnerem, hádkami s těmi, se kterými máme nesoulad, ale doposud jsme se na venek neprojevíli. Tím, že se nic dramatického neodehraje, může to být krůček k sobě samému. K malému objevu uvnitř sebe, vůči čemu jsme zavírali oči.

K tomu nám mohou pomoci i otázky zaměřené na sebe: Co nás dělá šťastnými? Kdy cítíme naplnění? Kdy je nám dobře? Kdo nebo co nám přináší radost do života? Kdy zatajíme dech ve chvíli, kdy cítíme něco výjimečného? Možná jste si na podobné otázky už delší čas neodpovídali. Cítíte, jak moc potřebujete čerstvý vítr do vašeho rutinního života. Nebo kousek štěstí, nějakou naději, spokojenost... Profesor psychologie Salvatore Maddi zmiňuje, že jedna z reakcí na ztrátu smyslu je tzv. „vegetování“. Jinými slovy – přežívám, nedělám nic, nemá to cenu, proč se vlastně snažit, stejně se to nezmění. Je to ale uvíznutí v nějakém životním bodě vlivem všech událostí a okolností, které se vám prostě děly. Víme, je těžké pohnout se z místa. Ale uvědomte si, že jste na místě, kde vám není dobře. Kde být nechcete. Jako špatně vybraná destinace vaší dovolené.

ZAČÁTEK ZMĚNY

Jedním ze způsobů, jak si trošku ulevit, je právě zmíněné vegetování. Stav, kdy žijeme ze dne na den, bez záblesků aktivity, změny, snahy. Věci se nám spíše dějí. Ale vy to chcete jinak. Dělat to jinak. Chcete změnu zaběhlého koloběhu. Jste možná naštvaní, znechuceni, máte v sobě odpor, vztek..., jsou to emoce plné energie. Možná si začínáte uvědomovat, že potřebujete vyhledat odbornou pomoc, již dále neupozadovat podobné pocity. Začínáte jim dávat důležitost. Uvědomujete si, že fouknutí do životní plachty by bylo nakonec fajn. Úleva může přijít s tím, že si uvědomíte, že to, co teď prožíváte, je možné reálně změnit. Zahalí vás hřejivý pocit, že existuje cesta, která ale potřebuje svůj čas na postupné objevování a poznávání. Efekt psychoterapie je víra. Víra v to, že se něco může změnit. Třeba to nebude hned ten očekávaný obrat. Může to být jen špetka naděje, že existují i další dveře, které můžeme otevřít, kterými můžeme jít. Naše životní cesta je rozmanitá, spleť se zákrutami, slepými uličkami. A stává se, že v některých uvízneme. Nic se neděje! Pokud tam ovšem nezůstanete příliš dlouho, aby to potom nebylo bolestivé. Někdy se zkrátka musíme vrátit, někdy se stačí otočit, někdy musíme najít cestu novou. I tohle je život. Zeptejte se teď sami sebe – můžu se svým životem něco udělat? Může být něco jinak? Lepší? Co to bude? Může se stát něco, co mi dá vítr do plachet? Může. Věřím, že může. A vy věřte taky. Už se to děje... I malá vlnka nasměruje vaši loďku jiným směrem. Ať je vaše cesta jakákoliv, držím vám palce.



*„Minulost je vlak, který už odjel.
Budoucnost je sen, o kterém nevíme, zda se
splní. Přítomnost je životní dar.“*

*Žijme proto přítomností s nadějí do budoucna
a zkušeností z minulosti.“*

Lumpíkov z. ú.

je stabilizovaná a zavedená nezisková organizace působící ve Frýdku-Místku v oblasti podpory a pomoci znevýhodněným skupinám - ženám, rodičům, dětem a uprchlíkům.



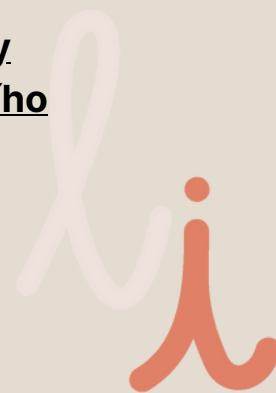
Podporu realizuje prostřednictvím:

- dětské skupiny,
- pořádáním volnočasových aktivit pro děti a dospělé,
- organizováním aktivit pro podporu žen v osobním a profesním rozvoji
- zajištěním odborné pomoci obětem domácího násilí.

Díky podpoře EU u nás v tuto chvíli probíhají projekty:

- Práce, děti a já II
- Podpora žen ve věku 50+ v zaměstnání a jejich udržení se na trhu práce
- Rozvoj služeb na podporu začleňování osob z Ukrajiny do ekonomického, sociálního, pracovního a komunitního života společnosti
- Navýšení kapacity Lumpíkova v oblasti rovných příležitostí žen a mužů

Více informací k jednotlivým projektům najdete na našich stránkách, popřípadě nás neváhejte kontaktovat:
info@lumpikov.cz



**POMÁHÁME
V PROFESNÍM
I OSOBNÍM ŽIVOTĚ.**



WWW.LUMPIKOV.CZ

Národních mučedníků 586
738 01 Frýdek-Místek
IČ 02859343