VÝJIMEČNÉ ŽENY

podzim 2014

S-Press

centrum andragogiky ®

- Nové školicí středisko v Hradci Králové
- Exkluzivní školicí prostory
- Reprezentativní konferenční sál
- Vzdělávejte se s námi
- Pronajměte si prostory pro Vaše podnikatelské aktivity
- www.centrumandragogiky.cz

Tělo a duše jsou dle řecké kalokaghatie spojenými nádobami a současná moderní medicína jim přikládá rovnocenný podíl na vzniku řady nemocí.

Jak je to s onemocněním ryze ženských orgánů? I u něj hraje roli psychika?

Na tyto a další otázky vám odpoví tři odbornice z lékařských oborů, které se rozhodly vybudovat pod jednou střechou zařízení pro léčbu těla i duše.

Kromě toho v tomto vydání najdete další příběhy žen, které se s vámi podělí o svůj recept na úspěch.

Přejeme příjemné chvíle s výjimečnými ženami!

Stanislava Šveňková
vydavatelka

Titulní obálka:
MUDr. Jana Šklíbová, majitelka Progyn s.r.o.,
Mgr. Lucie Nápravová, Mgr. Andrea Klimentová

Výjimečné ženy v ČR
Vydavatelství S-Press Publishing, Záhřebská 3/369, 120 00 Praha 2
Grafická úprava: Michaela Pospíšilová Králová, externalgraphic@gmail.com, www.michaelapospíšilovákrálová.cz
Tisk: Tiskárna Polygraf, s. r. o., Modřišice 156, Turnov, www.tisk.cz
ISBN 978-80-87862-03-2

Líbí se Vám grafická úprava Výjimečné ženy? Neváhejte a obraťte se na naší grafičku ohledně práce pro Vaší firmu.

Unikátní gynekologická péče

Pro Gyn s.r.o.

Mudr. Jana Šklíbová Contreras je zkušenou vynikající gynekoložkou, která se svým týmem poskytuje ženám již řadu let komfort, kvalitu a důvěru ve svojí ordinaci Pro Gyn s.r.o. na Proseku v Praze. Od září toto gynekologické pracoviště zahajuje zcela novou unikátní péči pro ženy, ve které se propojí tři obory, s cílem umožnit ženám pod jednou střechou komplexní služby, které povedou k lepším výsledkům a jejich spokojenosti. S radostí vám tento projekt představujeme prostřednictvím jeho tří tvůrkyň gynekoložky Mudr. Jany Šklíbové, psycholožky Mgr. Lucie Nápravové a antropoložky Mgr. Andrey Klimentové.

MUDr. Jana Contreras Šklíbová

Budu citovat jednoho moudrého a úspěšného muže: „K dosažení velkých cílů, musí člověk nejdříve snít velké sny!“

Od září začnete poskytovat nové služby v Progyn s.r.o. Můžete nám říci, co Vás k tomu vedlo a o co se konkrétně jedná?

Nový projekt zahrnuje společnou gynekologickou, psychologickou a fyzioterapeutickou péči o ženu. K vytvoření návrhu tohoto projektu mě vedla základní jednoduchá myšlenka, že v lidském těle vše se vším souvisí. Motivací a inspirací byla také má dvacetiletá zkušenost s klientkami ordinace, které snad i jako projev důvěry a také vlastní potřeby mnohdy v rámci konsultace gynekologických obtíží, sdělují své osobní příběhy, emoční traumata a stresující situace, v nichž se ocitly. Většinou toto s pochopením vyslechnu, ale nemohu odborně pomoci.

Tento typ kompletní péče o pacientky, který zahajujete, není u nás běžný. Co si od něj slibujete? Čím bude ženám prospěšnější oproti běžné gynekologické péči?

Komplexnost péče rozhodně vede k lepším výsledkům léčby a tím i k větší spokojenosti našich pacientek. Běžná gynekologická péče je striktně orientovaná na výsledný problém, který řeší. Ale tento problém je nutno vidět v širších souvislostech a jeho kořeny se mnohdy ukrývají v psychickém stavu ženy nebo i v jiných tělesných obtížích – jako jsou např. zablokovaná záda.

Jaké změny jste musela kvůli tomuto projektu absolvovat? (přestavba ordinací, rozšíření personálu, ordinačních místností atd...)

V první fázi projektu rozšiřujeme ordinační dobu i na víkendy a rozšiřujeme počet personálu.Pokud bude myšlenka úspěšná, což pevně věřím, že ano, mám již předpřipravený projekt stavebních úprav.

Jak konkrétně bude společná péče „gynekologie-psychologie-fyzioterapie“ o pacientky probíhat?

Péči navrhne a doporučí naši lékaři dle individuálních potřeb konkrétní pacientky. Rovněž tak by měla být dostupná i v případě zájmu u pacientek v naši ordinaci neregistrovaných.

Liší se gynekologická onemocnění a léčba žen za posledních deset let? V čem? Které diagnózy u žen jsou častější, které naopak ustupují díky moderním lékařských technologiím?

Gynekologická onemocnění jako taková se nemění, spíše přibývá imunitních, autoimunitních problémů a problémů vyvolaných stresem. Vše jistě souvisí se současným hektickým způsobem života, jehož důsledky nejsme schopny z různých důvodů – převážně opět časových – kompenzovat. Moderní lékařské technologie nám velice účinně pomáhají v řešení nespočtu problémů. Farmaceutické firmy každoročně produkují modernější, účinnější a bezpečnější léky pomáhající řešit záležitosti jako je neschopnost otěhotnět, klimakterické obtíže, antikoncepce. Nové operační techniky zkracují dobu hojení, pobytu v nemocnici, jsou šetrnější a s lepšími výsledky. Tyto nové postupy a léčby mají své benefity i možné komplikace, které před 10 lety prostě neexistovaly.

Pečují o sebe ženy v současné době více? Dodržují preventivní prohlídky? Jsou si vědomy toho, že jim mohou zachránit i život?

Zájem žen o své zdraví, jeho zlepšování i o prevenci stoupá především ve velkých městech, vesnice i přes mediální kampaně stále ještě v tomto zaostávají. Naše klientky většinou dodržují 6 až 9 měsíční interval mezi jednotlivými preventivními prohlídkami, neboť se domníváme na základě dlouholetých zkušeností z praxe, že v některých případech může být roční interval příliš dlouhý. Zcela základní pravidlo je poslouchat své tělo, většinou nám dá ve správnou chvíli najevo, že je zapotřebí něco na svém životě změnit a také navštívit odborníky.

Co byste chtěla změnit v dosavadní praxi, máte nějaké další plány a vize ve spojení s Pro Gyn s.r.o.?

Asi Vás zklamu, vize nemám žádné, vše se vyvíjí tak nějak přirozeně. Důležité je mít stále oči dokořán a přemýšlet o každodenních drobných souvislostech a následně přijde možná i nápad, který mé projekty posune dál.Velmi důležitou roli hraje i setkání s pravými lidmi ve správnou dobu. Ale to už souvisí spíš s otázkou následující.

Určitě máte k dispozici výborné kolegy a personál, kteří šíří dobré jméno Vašeho pracoviště, mám pravdu?

Lidský faktor je v naší práci to nejdůležitější. Nejde pouze o odborníky ve své specializaci, ale především o přístup k tomu, co dělají. Myslím, že v tomto jsem měla štěstí a našla jsem odborně i lidsky vyhovující tým. V poslední době se zaměřujeme na vyhledávání mladých odborníků – spolupracujeme se dvěma velmi šikovnými lékařkami z klinického pracoviště, kterým bychom rádi předali své zkušenosti tak, aby praxe měla své pokračovatele i v budoucnu.

Kolik máte v současné době registrovaných pacientek, přibíráte nové?

Okolo 7,5 tisíce žen je registrováno u čtyř lékařů naší praxe. Ano přibíráme i nové pacientky. Osobně upřednostňuji u nových klientek emailové objednávání, kdy je možné si ujasnit dopředu, zda je možné splnit požadavky klientky nebo ji doporučit jiné pracoviště.

Péče o Vaše klientky je na nejvyšší profesionální úrovni a zcela jistě je podložena nejnovějšími lékařskými přístroji a technologiemi, můžete nám některé jmenovat?

Technický pokrok jde velmi rychle dopředu především v ultrazvukové diagnostice a proto přístroje obnovujeme každé 4 až 5 let. ■

Pro Gyn s.r.o.
Běloveská 656
199 00 Praha
wvww.progyn cz

Mgr. Lucie Nápravová

Psycholožka, majitelka společnosti TrustFrame s.r.o. zaměřené na psychologickou diagnostiku.

„Již od 17. století – díky Descartovým výzkumům je prokazatelné, že tělo a duše se navzájem ovlivňují.“

Paní magistro, budete působit v gynekologické ordinaci jako psycholožka. Jak podle Vašeho názoru souvisí gynekologická péče s psychologickou?

Gynekologie je z hlediska psychologie unikátní medicínský obor. Má jasná odborná specifika – tj. sleduje a léčí určitou část lidského těla, ale zároveň provází ženu po celé její reprodukční vývojové období a daleko za něj. Neboli sleduje její individuální příběh od dospívání až do smrti.

Gynekologie se dotýká nejcitlivějších ženských otázek silně spojených s emocemi. První menstruace, první pohlavní styk, první otěhotnění, první porod. Situace spojené s vážnými zdravotními komplikacemi včetně nemožnosti otěhotnět. Medicínská péče o ženu je tedy sekundárně i péčí o její emoce – o ty přiznané i o ty pečlivě skrývané, podle psychologického typu pacientky. Na lékaře-lékařky je z tohoto hlediska logicky kladen vysoký profesní tlak. Jejich primárním cílem je správně určit u své pacientky diagnózu a léčbu a tedy věnovat svůj limitovaný čas medicínskému tématu. Ale díky specifice oboru často paralelně s medicínským pohledem prožívají osobní příběhy a psychická traumata svých pacientek. A zvládají společně s nimi emočně vypjaté situace.

Zastávat tuto často až psychologickou roli je pro lékaře těžké – profesně i časově – a proto nabídka psychologické podpory do oboru gynekologie a porodnictví by měla být součástí standardní péče o ženu, kterou ocení jak lékaři, tak pacientky.

Jak vnímáte ženské psychické a tělesné zdraví? Jako spojené nádoby? Potvrzuje zde řeckou kalokaghatii – Ve zdravém těle zdravý duch a naopak – Ve zdravém duchu zdravé tělo?

Ano, už od 17. století – díky Descartovým výzkumům je prokazatelné, že tělo a duše se navzájem ovlivňují. Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav nejen tělesné, ale i duševní a sociální pohody. Modernímu vědeckému směru, který sleduje choroby podmíněné psychikou, se říká psychosomatika a jeho výzkumy popisují, jak může duševní rozlada – především dlouhodobý stres – ovlivňovat fyzické zdraví.

Nicméně – z mé vlastní zkušenosti – medicína spíše prezentuje opačné pojetí – duše a tělo jsou navzájem neslučitelné komponenty. Je třeba léčit tělo, duše si už poradí sama, nezbývá na ni čas. Nejsem první psycholog, který se snaží nabízet své služby do zdravotnictví a myslím, že v tomto směru je stále co zlepšovat a rozvíjet.

O to víc mám radost a cením si zájmu o psychologické služby ze strany sofistikovaných lékařů a lékařek, se kterými jsem našla společnou řeč. Jednou z nich je MUDr. Jana Šklíbová, majitelka Pro Gyn, s.r.o. Jde o lékařku a zároveň majitelku soukromého gynekologického centra, která se dívá na své pacientky komplexně a snaží se jim nabídnout maximum dosažitelné odborné podpory. Spolupráce v tomto smyslu pro mě není jen realizací psychologického poradenství, ale především možností ukázat cestu komplexního přístupu k péči o člověka a potvrzením, že medicína a psychologie mohou najít společnou řeč.

Je zřejmé, že psychické a tělesné problémy spolu úzce souvisí. V Pro Gynu budete pečovat o psychiku žen, které se zaměřují na gynekologickou péči a která by mohla v případě negativních nálezů mít souvislost s jejich psychickými problémy?

Ano, pokud pacientka uvádí somatické příznaky, které po opakovaných vyšetření mají negativní výsledky, jedná se o možnou souvislost s psychickými problémy. Z hlediska ženského duševního zdraví je objektivně dokázáno, že deprese, úzkosti a somatoformní poruchy (poruchy, které mají pouze subjektivní podklad) se objevují 2-3x častěji u žen než u mužů.

Je známo, že emoční a mentální problémy jsou často převedeny do somatických příznaků. Konkrétně to znamená, že do gynekologických ordinací se mohou dostat pacientky, které spíše než objektivní gynekologickou poruchou trpí psychickými problémy. Ačkoliv pacientka může tušit skutečnou příčinu svého problému (někdy jde ale o nevědomý proces), raději jde na lékařské vyšetření – např. na gynekologii. Lékař ji vyslechne, udělá příslušné vyšetření, bere její problémy vážně. V podstatě supluje roli psychologa, protože v tuto chvíli pacientka potřebuje jen koncentrovanou pozornost na její osobu a naslouchání jejím problémům, kterému se jí jinde nedostává.

Jde obvykle o periodický proces, který pacientce k snížení úzkosti vyhovuje, tedy například za měsíc se situace opakuje. To je pro obě zúčastněné strany problematické. Lékař vnímá, že jeho odborná péče je spíše psychologická a pacientka není na správné cestě k řešení vlastního duševního problému. Zde je tedy v pozici lékaře vhodné citlivě převést svoji pacientku do péče psychologa.

Dále existují gynekologické problémy jasně podmíněné psychosomaticky – například dočasná zástava menstruace, bolestivá menstruace, psychogenní krvácení, bolesti v podbřišku, sexuální poruchy i klimakterické obtíže. Také s nimi je nutno pracovat v rovině psychologické, což může být námět pro spolupráci lékaře a psychologa.

Jak bude péče probíhat?

Svoji práci vidím ve třech rovinách. Základní rovina je poskytnutí standardního psychologického poradenství. Neboli pokud se pacientka Pro Gynu dostane do životní situace, ve které pro ni bude úlevnou pomoc psychologického poradenství – budu k dispozici v určité dny v měsíci přímo v prostorách Pro Gynu. Nejčastěji se svými klientkami řeším témata partnerských a rodinných vztahů, téma úzkostlivosti, sebepřijetí, sebevědomí, atd... Zároveň v rámci psychologického poradenství je i možnost tzv. rychlé psychologické intervence – tj. jednorázová pomoc v akutní situaci nebo konzultace, identifikace problému a následné doporučení jiného specialisty v oblasti duševního zdraví.

Druhou rovinu práce s pacientkami Pro Gynu vidím v péči o témata specifická pouze pro obor gynekologie. Například problémy s otěhotněním, prožívání IVF, téma klimakteria, sexuality, bezdětnosti a psychosomatických obtíží. Uvedené oblasti jsou vhodné jak pro individuální psychologické poradenství, tak i pro jejich sdílení v malé skupině. Někdy společné prožívání obtížné životní etapy a vzájemné sdílení pocitů má daleko výraznější ozdravný efekt než klasické individuální poradenství.

Třetí rovinu mojí podpory zaměřím na bližší spolupráci s lékařským týmem Pro Gynu v oblasti péče o pacientky, které vykazují somatoformní poruchy. Práce v této oblasti je samozřejmě velmi obtížná a vyžaduje citlivý přístup k pacientce. Téma ale vnímám ze strany gynekologie jako jedno z velmi potřebných a budu se ráda podílet na jeho řešení.

Budete se ve své poradně zaměřovat i na prevenci, tzn. pečovat po psychické stránce o ženy zdravé tak, aby případně předešly zdravotním problémům?

Pokud bude zájem ze strany pacientek Pro Gynu, je možné v pravidelných intervalech nabízet semináře prezentující témata duševní hygieny. Dobrou zkušenost mám také se zasílání e-letteru s tipy, jak pracovat s vlastním duševním zdravím, případně kam se s jakým problémem obrátit. Stále si totiž myslím, že edukace v tomto směru by mohla být košatější a chopím se ráda každé příležitosti.

Toto je Vaše nová metoda nebo jste k ní dospěla během svojí bohaté praxe?

Zájem o psychosomatiku a propojení psychologie a medicíny pěstuji již od dob vysokoškolských studií a musím říci, že správnost tohoto směru vidím čím dál zřetelněji. Zároveň již pět let provozuji psychologickou poradnu pro ženy, takže v tématech ženské psychologie se orientuji.

Fakt, že se moje psychologická práce vyvinula směrem ke spolupráci s lékaři, považuji za velmi příjemný a užitečný. Myslím, že metodu vzájemné spolupráci je potřebné vyvíjet na obou stranách a ukázat, že komplexní zdravotnická péče o člověka není idealismus, ale nutnost.

Co byste ženám doporučila ohledně jejich duševní hygieny? Jak by měly pečovat o své zdraví? Existuje jakýsi základní manuál na péči o psychické zdraví?

Já osobně se držím rady pana profesora Eduarda Urbana, klinického psychologa, kterého jsem měla čest zastihnout jako přednášejícího na katedře psychologie. Je to už patnáct let, ale stále mi zní v uších jeho jednoduchý zapamatovatelný model: člověk je jako trojnožka – stojí na třech nohou – práce, vztah a zdraví. Chtěl tím říci, že je nutné se o tyto podpěry starat a držet je v rovnováze. A pro jednu nešidit druhou. Jak prosté a přitom jako návod k dobrému vyváženému životu dokonalé. ■

TrustFrame s.r.o.

TrustFrame
PSYCHOLOGIE PRO ŽENY

Mgr. Andrea Klimentová

Vzdělání
1.LF UK – obor Ergoterapie
Přírodovědecká fakulta UK – obor Antropologie a genetika člověka

Čím se zabýváte?
Antropologie je věda o člověku (antropos = člověk, logos = věda). Při své práci se zabývám funkční antropologií, která zkoumá pohyb, funkční a motorické zdatnosti člověka. Znalosti z oboru lidského těla umožňují, že víme, co se děje, když se pohybujeme. Znalosti z oblasti výživy umožňují poradit, jak se chytře stravovat a pozitivně ovlivňovat naše zdraví. Pohyb je základním projevem života. Pokud žijeme, nemůžeme mu uniknout, proto by nám měl přinášet radost. Správné a pevné držení těla zlepší celkový vzhled. Vzpřímené tělo signalizuje sebevědomí, sebedůvěru a energii.

Proč podnikáte právě v tomto oboru?
Práce je mým koníčkem. Pomáhat lidem, aby se cítili lépe a mohli svůj život žít zdravě, spokojeně a bezbolestně.

Jak souvisí Vaše práce s gynekologií?
Spolupráce s gynekologií je především v oblasti inkontinence, neplodnosti ženy, na které se podílí anatomické nebo funkční poruchy, cvičení v těhotenství, před a po porodu. Při rozestupu břišních svalů. Cvičení je vhodné pro ženy po gynekologických operacích.

Klientky se naučí, že i činnosti v běžném životě mohou být terapií, pokud jsou vykonávány v souladu s tělem a ne proti němu.

Jak probíhá komplexní péče?
Cvičení začínáme diagnostikou a je vedeno od základů. Cílem je kvalitní fungování v běžném životě bez omezení. Důraz je kladen na správné, zdravé a především efektivní cvičení.

Diagnostika poruch pohybového aparátu je prováděna prostřednictvím testů zaměřených na hodnocení svalové síly, rozsahu pohybu v jednotlivých kloubech, hodnocení zkrácených svalů a naučených stereotypů. Měření bioimpedanční metodou, které umožní zjištění složení organismu a procentuální zastoupení jednotlivých tkání – tuku, vody a svalové hmoty.

Terapie – cvičení postupuje dle diagnostiky a priorit klienta. Základem je odstranění bolesti a naučení se nových stereotypů. Stabilizace jednotlivých segmentů těla, aktivace hlubokého stabilizačního systému, odstranění svalových dysbalancí, odstranění svalové nerovnováhy způsobené jednostranným zatížením, které vzniká v zaměstnání i v osobním životě. Začínáme protahováním, naukou uvolňovacích technik a cvičením s váhou vlastního těla. Využívány jsou míče, závěsné systémy (Redcord, Trx) a balanční pomůcky. Potřebné, ale i příjemné jsou masáže pro uvolnění ztuhlých svalů nebo jako odměna po cvičení). ■

www.identita.eu

Nina Provaan Smetanová

Akademická malířka, módní návrhářka a prognostička, zakladatelka Muzea gastronomie

„Spojení gastronomie a oděvního výtvarnictví, na první pohled neslučitelné, je naopak úžasnou symbiózou. Oblékání i stravování je vždy součástí životního stylu své doby a jde spolu ruku v ruce.“

Muzeum Gastronomie Praha
Jakubská 12, 110 00 Praha 1
www.muzeumgastronomie.cz

Vzdělání, jazykové znalosti
Vysoká škola Uměleckoprůmyslová Praha, UMPRUM, obor oděvní výtvarnictví
NJ, AJ, FrJ a RJ pasivně

Proč podnikáte v tomto oboru?
Založení a provozování muzea není podnikáním v pravém slova smyslu, je to poslání. Pohled na historii lidstva přes okna kuchyní okouzluje návštěvníky z celého světa. Fascinuje nás každodenní setkávání s milými lidmi. Jejich zápisy chválící muzeum s častou větou, že je to pohlazení po duši, je pohlazením po duši i pro nás.

Jaký si kladete cíl se svým projektem?
Kromě seznamování s historií i současností české a světové gastronomie, bychom také rádi vrátili kulturu a radost do společného rodinného stolování.

Co očekáváte významného v tomto a příštím roce?
Těšíme se na mnoho spokojených návštěvníků všech generací.

Vaše motto:
Čím budu, tím budu rád! Řekni mi co jíš a jak se oblékáš a já ti řeknu, kdo jsi. ■

Mgr. Šárka Dolanská

Allianz podporuje české podnikatelky

Mgr. Šárka Dolanská působí od roku 2013 na pozici Regionální ředitelka pro region Praha ve společnosti Allianz. V předchozích letech zastávala funkci regionální ředitelky ČSOB. Za téměř 6 let jejího působení dokázala řízený region, který byl ve všech směrech méně výkonný, vyzdvihnout mezi první čtyřku. Na poli pojišťovnictví působí přes 20 let. Od letošního roku je novou porotkyní v projektu OCENĚNÍ ČESKÝCH PODNIKATELEK, kde je Allianz patronem jedné z kategorií – Ceny za inovativní řešení.

Ocenění Českých Podnikatelek již sedmým rokem podporuje české ženy podnikatelky a ukazuje, v jak různorodých oblastech ženy podnikají. Projekt oceňuje jejich práci, vyjadřuje uznání a přináší radost, novou spolupráci, inspiraci a pocit zdravé hrdosti nad dosaženými výsledky.

Allianz je hlavním partnerem projektu Ocenění Českých Podnikatelek již třetím rokem, Vy jste však ve funkci porotkyně letos poprvé – co Vy osobně si o projektu myslíte?

Po celý svůj profesní život pracuji s lidmi a vím, jak nesmírně důležité je ocenění toho druhého. Umět člověka nejen vést, ale také mu říct – tohle jsi udělal opravdu dobře, vážím si Tvé práce, vážím si Tebe... Projekt OCP Heleny Kohoutové mne zaujal pro svou „jednoduchost“ právě v těchto sděleních, kdy dáváme ženám, které se pustily do podnikání, možnost vidět sebe sama skrze oči ostatních. Vidět se jako ženy podnikatelky, které obstály ve světě mužů, před svou rodinou a v neposlední řadě před sebou sama.

Díky projektu OCP se mohou dozvědět, jak si stojí na poli podnikání skrze přesně daná a jasně měřitelná kritéria a také, jak se posunout, jak se prolnout navzájem a jak se vysdílet s jinými úspěšnými lidmi ať už ve své branži, či úplně mimo ni.

Těším se na tyto úspěšné ženy a na jejich energii, protože zatímco za každým úspěšným mužem stojí úspěšná žena, tak za úspěšnou ženou stojí většinou ona sama.

Česko má podle statistik nejnižší počet žen v řídících funkcích, jak lze podle Vás docílit toho, aby byly do vedoucích funkcí obsazovány více?

Tohle je dáno velkou měrou nastavením společnosti a také zaměřením statistik. Vysvětlím.

Nejprve statistiky – položme si otázky – co všechno za proměnné nám vstupuje ve statistikách do konečného výsledku, kdy nám na konci vypadne řídící pracovník nebo řídící pracovnice? Řídící pracovník/pracovnice je pouze ten, kdo řídí zaměstnance a nebo i pracovníky na jiný typ spolupráce? Od jakého počtu lidí vyplňujeme kolonku „vedoucí“? Dokážeme oficiálně ve statistikách najít, kolik společností je vedeno muži, ale ten, kdo tam má hlavní slovo a vše řídí, je žena? A že jsem takových firem už zažila spousty...

Když vezmu tuto problematiku s odkazem do své praxe, tak moje týmy, které jsem za svůj profesní život řídila a stavěla, byly buď poskládané většinou z žen a nebo jsme se dostali na složení půl na půl...

A nyní k nastavení společnosti – můžeme se tady bavit například i o genderových rolích, kdy žena má na kariéru potenciálně méně času kvůli péči o děti, ale víme, že pokud máme pevné rodinné zázemí, jsme schopny se v tomto srovnat s muži. A naše společnost už se i na otce na rodinné dovolené -zejména tady v Praze – nedívá jako na něco exotického.

Jaký máte názor na manažerské kvóty, které v některých zemích vyžadují povinný minimální podíl žen na řízení?

Víte, já nejsem příznivec jakékoliv diskriminace a to včetně té pozitivní. Já sama a ani mé kolegyně a kamarádky na vysokých manažerských pozicích jsme se nikdy s protěžováním mužů v pozicích nesetkaly.

Jak zvládáte skloubit osobní a profesní život jako žena na vyšší manažerské pozici?

Mám malého syna a zlaté rodiče, kteří mi hodně pomáhají. Při mé práci veškerý volný čas trávím nejraději s ním, protože můj syn je můj nejúspěšnější manažerský projekt ☺.

Mají muži v tomto ohledu život jednodušší?

Nemyslím si. Jsme z jiného těsta my ženy a muži. Ale je pravda, že v naší společnosti je stále vnímáno přirozeněji, když muž řídí ženy, než když žena řídí muže. Ale je to tak moc individuální, že bych to nerada zevšeobecňovala...

Mezi Vaše záliby patří také sportovní střelba, na první pohled spíše mužský koníček, ve které jde hlavně o přesnost a vysoké soustředění. Pomáhá Vám tato záliba nějak při Vaší práci nebo je to naopak způsob, jak se odreagovat?

Zacílit, zamířit, soustředit se na desítku, držet v ruce tu krásnou zbraň a pak při výdechu zmačknout spoušť – to je super, jak ze sebe dostat stres. Dříve pro mě byla velkým odreagováním i rychlá jízda v autě, ale jsou věci, které se časem a v mém případě synem – mění.

Text: Petra Křapová, Agentura Helas

OCENĚNÍ ČESKÝCH PODNIKATELEK OCP

www.oceneniceskychpodnikatelek.cz

„Jsme výrobní firma, vyrábíme kancelářské a interiérové sezení. Zaměřujeme se na kvalitní, řemeslně dokonale zpracované výrobky s moderním designem. Spolupracujeme s předními českými a zahraničními designéry. 60% produkce vyvážíme především do zemí EU.“

Ing. Jitka Hurábová

majitelka a výkonná ředitelka LD seating s.r.o.

Současné aktivity
Připravujeme se na nejvýznamnější veletrh kancelářského nábytku v Kolíně nad Rýnem, kde vystavujeme pravidelně. Na tomto veletrhu představíme dvě nové řady, jednu jsme vytvářeli ve spolupráci s italským designovým studiem Orlandini, druhou řadu s českým designovým studiem Divan.

Dosavadní kariéra
Po vysoké škole jsem krátce pracovala na MŠ v prognostickém oddělení, po první mateřské dovolené v Národní bance v Praze, po druhé mateřské dovolené jsme se přestěhovali do Boskovic a já začala soukromě podnikat.

Vzdělání
Vysoká škola ekonomická v Praze, obor ekonomická statistika

Jazykové znalosti
italština, angličtina

Proč podnikáte právě v tomto oboru?
Bylo to zcela náhodné. V podstatě mě k tomu přivedla jednak obrovská chuť zkusit si soukromé podnikaní a historická příležitost počátku 90. let, kdy náš trh byl velmi nenasycený a skýtal mnoho příležitostí toho využít. Začínala jsem dovozem kancelářských židlí a s výrobou pak postupně, jak se trh pouze s dovozem zaplňoval. Obor jsem se učila a stále učím za pochodu.

Čeho chcete dosáhnout? Co je pro Vás nejdůležitější?
Na začátku podnikání jsem rozhodně neměla představu a bylo to víceméně intuitivní rozhodování dle situace. Dnes jsme již vyprofilovaná firma a mým cílem je vyrábět kvalitní řemeslné výrobky výrazného designu. Naše firma je založená na nových technologiích v našem oboru, ale s velkým podílem ruční práce a řemesla. Toto je naše zaměření, které chci rozvíjet a kde vidíme poměrně velkou konkurenční výhodu i v zahraničí.

Čeho si vážíte u lidí, kolegů? Kolik máte zaměstnanců?
U lidí si vážím tvořivosti, pracovitosti, schopnosti přijmout zodpovědnost a zápalu pro věc, který je dlouhodobý. Tato kombinace je velmi vzácná a takových kolegů si nesmírně vážím. V současné době zaměstnávám 85 lidí.

Jaké máte podle Vás silné stránky?
To je velmi těžké říct sám o sobě, ale k podnikání, které trvá více jak 20 let, musíte obecně mít určitou psychickou odolnost, tvořivost, schopnost vést lidi, ochotu riskovat.

Máte profesionální zásady? Jaké?
Více jak po dvaceti letech podnikání se stále přesvědčuji v praxi, že důležitá je vize dát trhu „hodnotu“ tedy

výrobek či službu, se kterou bude zákazník dlouhodobě spokojený, s tím je spojená poctivost vůči němu, budování kvalitních vztahů s dodavateli, zaměstnanci. Jakkoli to zní banálně, hlavní zásady jsou poctivost, korektnost a otevřenost.

Kdo Vás v životě nejvíce ovlivnil?
Mě ovlivnilo a ovlivňuje mnoho lidí. Já je velmi ráda poslouchám, ale pečlivě si třídím, koho má cenu poslouchat.

Co považujete za cennou radu, kterou jste v životě dostala?
Dostala jsem nespočet cenných rad, ale také velmi špatných. Nejdůležitější je naučit se je třídit.

Co jste si odnesla do života od svých rodičů?
Především šťastné dětství, které je určitě nejdůležitějším základem pro život.

Čím jste chtěla být jako dítě?
Matematikem.

Jaké bylo Vaše první zaměstnání?
Statistický prognostik na MŠ.

Co je na Vašem žebříčku hodnot nejvýše, co naopak?
Určitě vztahy, s manželem, dětmi, širší rodinou, přáteli, zdraví nás všech, práce. Všechny další hodnoty jsou však také důležité, jinak bychom je nenazývali „hodnotami".

Kde ráda trávíte dovolenou?
Celá rodina milujeme hory a to jak v létě, tak v zimě.

Máte v plánu se ještě něco naučit?
To určitě, když ztratíte tuto chuť, jste duševně mrtvý.

Za co ráda utrácíte peníze?
Za trávení volného času, lyžování, golf.

Máte dostatek času si odpočinout? Pokud ne, z jakého důvodu?
Odpočinout si je nutnost, takže tento čas si najdu. Vždy jsem razila heslo, že intenzivně pracovat v pracovní době je normální, v opačném případě je to neschopnost organizovat si svůj čas nebo čas jiných.

Co očekáváte významného nebo hezkého v roce 2014?
V pracovní oblasti zavedení nové technologie do výroby, uvedení nových výrobků.

Jaké je Vaše oblíbené místo na světě, kniha, hudba? Co byste nám doporučila?
Já mám dva „osobní" ráje, Boskovice a Prahu. V Boskovicích žijeme a podnikáme, toto místo ideální pro život, obklopené krásnou přírodou. V Praze jsme žili 12 let a pro mě je to nejkrásnější město na světě.

Pokud byste mohla zanechat poselství nebo vzkaz pro budoucí generaci, co by to bylo?
To, co mi předali rodiče a co se vám v určitém věku většinou nelíbí: Každá snadná cesta vede do pekel.

Která historická událost na Vás zapůsobila?
Určitě listopad 1989. Od základu nám změnil život.

Vaše motto:
Nečekat, že Vás někdo udělá šťastným, to je jen na Vás. ■

LD seating

LD seating s.r.o.
Dřevařská 19, 680 01 BOSKOVICE
www.ldseating.com

Jaroslava Haid-Járková

generální ředitelka Henkel ČR a ředitelka divize Pracích a čisticích prostředků Henkel ČR/SR

Henkel je mezinárodní společnost, která vyrábí značkové výrobky a technologie ve třech oblastech: prací a čisticí prostředky, Beauty Care a lepidla a technologie. Od založení v roce 1876 zaujímá firma Henkel vedoucí postavení na globálním spotřebitelském i průmyslovém trhu, a to zejména se známými značkami, jako je Persil, Schwarzkopf a Loctite. Společnost Henkel má téměř 47 000 zaměstnanců a v účetním roce 2013 dosáhl její obrat částky 16,4 miliard eur a upravený provozní zisk 2,5 miliardy eur. Preferenční akcie společnosti Henkel jsou zařazeny do indexu DAX na německé burze cenných papírů. V České republice působí společnost Henkel ve všech třech strategických oblastech již od roku 1991. Na českém trhu prodává firma Henkel ČR produkty více než 50 značek a zaměstnává 250 zaměstnanců. Více informací naleznete na www.henkel.cz.

Proč podnikáte právě v tomto oboru?

Pro firmu Henkel jsem se rozhodla už při ukončení studia na vysoké škole. Chtěla jsem pracovat pro rodinnou firmu a v oblasti marketingu. Firma prodávající rychloobrátkové zboží byla ideální volbou, protože vyžaduje jak kreativní práci, která mě baví, tak i analytické schopnosti – „práci s čísly“, které jsou mou předností. Zejména v devadesátých letech, kdy se v Česku víceméně všichni učili dělat marketing a obchod, jsem měla v mezinárodní společnosti jako je Henkel obrovskou možnost rychle se rozvíjet.

Čeho chcete dosáhnout? Co je pro Vás nejdůležitější?

Ráda vyhrávám. Mám ráda úspěch, zvlášť takový, na kterém jsem se podílela. Když jsem na Slovensku dostala za úkol získat pro společnost Henkel prvenství na trhu, byla to pro mě ohromná motivace. Mám ráda výzvy a jejich překonávání. Podobné to bylo na trzích v Chorvatsku, Slovinsku a Bosně a Hercegovině. Nejen tam, ale i při práci v centrále společnosti v Duesseldorfu či v centrále pro střední a východní Evropu ve Vídni jsem poznala, jak je důležité najít cestu k různým typům lidí, povah a mentalit.

Čeho si vážíte u lidí, kolegů?

Odvahy, spolehlivosti, loajality a osobního nasazení, když někdo pracuje pro firmu jako by byla jeho vlastní. V týmu mám ráda hráče, kteří vyčnívají, ale mají týmového ducha. S lidmi bez těchto vlastností bychom jako velká firma nemohli zdaleka dosahovat takových výsledků, jako doposud.

Jaké máte podle Vás silné stránky?

O mně říkají, že jsem náročná, ale spravedlivá. Jsem vytrvalá, a když se do něčeho „zakousnu“, nezastavím se, dokud nedosáhnu cíle. Ve světě obchodu, který je z větší částí „mužský“ to ani jinak nejde.

Máte profesionální zásady? Jaké?

Během mého působení na Slovensku se vykrystalizovalo moje profesní a životní motto: „Když chceme, tak to dokážeme“. Vychází z výchovy a také životních zkušeností. Žádné výmluvy, každý máme svůj osud ve svých rukou.

Kdo Vás v životě nejvíce ovlivnil?

Jeden z mých bývalých šéfů, kterého jsem poznala v ranném stádiu své kariéry. Až dodnes je mým mentorem. Motivuje mě k vždy vyšším metám, a to mě posouvá dál. Určitě mě ovlivnili i moji úžasní rodiče a dlouholetí přátelé. Pomáhají mi zůstat na zemi nebo se opět postavit na nohy.

Co považujete za cennou radu, kterou jste v životě dostala?

Vzdělání a jazykové znalosti
- Vystudovala Vysokou školu ekonomickou v Praze
- Mluví plynně německy a anglicky

Dosavadní kariéra
- Do společnosti Henkel nastoupila po dokončení studia v roce 1996
- V rámci firmy Henkel působila na 7 pozicích v 7 zemích světa (ČR, Rakousko, Německo, Slovensko, Slovinsko, Chorvatsko, Bosna a Hercegovina)
- Má zkušenosti z oblastí operativního i strategického marketingu, Category Managementu a obchodu
- Návrat do České republiky v roce 2008 na pozici generální ředitelky

Můj otec říkával, že je každý strůjcem svého osudu. To bylo základem mého životního postoje a dodnes na to s vděkem vzpomínám. Díky mamince učitelce jsem se naučila, jak je důležité umět druhého vyslechnout a předávat své znalosti a zkušenosti dál.

Čím jste chtěla být jako dítě?

Jako dítě mě bavila strašná spousta věcí. Chodila jsem do hudební školy, hrála na flétnu, na klavír a později i kytaru. Zpívala jsem ve sboru, chodila tancovat, na gymnastiku a jezdila na skateboardu. Ve škole jsem byla docela dobrá na jazyky a bavila mě matematika. V té době jsem si dovedla představit být tanečnicí, zpěvačkou, herečkou, tlumočnicí, cvičitelkou, učitelkou ale i finančnicí.

Jaké bylo Vaše první zaměstnání?

V rámci studia jsem pracovala jako hosteska. Dávala jsem ochutnávat a prodávala kávu Tchibo. Pak bylo jen pár dalších brigád a poté jsem strávila 19 let ve společnosti Henkel.

Co je na Vašem žebříčku hodnot nejvýše?

Zdraví.

Máte svůj oblíbený literární žánr a autora?

Momentálně jsou to pohádky pro mou tříletou dceru. Takže Zlatovláska, Žabí princ, O vlkovi a sedmi kůzlátkách…

Kde ráda trávíte dovolenou?

Ráda cestuji, viděla jsem téměř „půlku světa“. Cestování mě nabíjí energií. Díky poznávání nových koutů mám možnost srovnat si myšlenky a hodnoty ve vlastním životě. Když trávíte pár dní či týdnů mezi lidmi, kteří jsou vděční za cokoliv, nutně vás to ovlivní.

Za co ráda utrácíte peníze?

Jednoznačně za cestování. Za dárky, ale i za kadeřníka, oblečení, boty, kabelky a „šminky“, asi jako každá žena.

Máte dostatek času si odpočinout? Pokud ne, z jakého důvodu?

Od té doby, co pracuji pro Českou republiku a Slovensko a žiji ve Vídni, mi moc času na pasivní odpočinek nezbývá. Ale na vše, co mám ráda si v životě čas najdu. Odpočívám aktivně, spíše s rodinou a přáteli, při zahradničení na chalupě či na cestách.

Pokud byste mohla zanechat poselství či vzkaz pro budoucí generaci, co by to bylo?

Osobní setkání a komunikace s přáteli se nedá ničím nahradit.

S kým byste se ráda setkala?

Je to Petr Jirmus, mistr světa v letecké akrobacii a dávný rodinný přítel, kterého jsem léta neviděla.

Vaše motto:

Když chceme, tak to dokážeme. ■

Henkel Excellence is our Passion

Elizabeth Amelia Neale

předsedkyně Výboru Charity Gala
logopedka

Výbor Charity Gala byl zřízen v prosinci roku 1999 na podporu charity Broken Silence, která poskytuje logopedickou péči a podporu rodinám dětem od narození hluchých. Získává v ČR finance pro individuální podporu dětí s vadami sluchu, na léčbu dětí dětských oddělení ORL, Onkologie a Hematologie ve FN Motol v Praze, pro pěstounský projekt v Dětském domově Beroun, pro školu těžce postižených dětí Diakonie Praha 6 i pro různé terapeutické skupiny řešící komplexní potřeby postižených dětí. Získané finanční prostředky daroval také např. na léčbu cystické fibrózy, do domova pro nevidomé dospělé, do nadací Krtek a Kapka naděje. Během 15 let získal Výbor Charity Gala více než 24 milionů českých korun pro místní charity v České republice.
www.charitygala.cz

Paní Elizabeth vystudovala University College London a City University London. Po bohaté praxi a angažovanosti v oboru logopedie a sluchově postižených dětí v Anglii se odstěhovala z Walesu do České republiky za svým manželem Robertem. V roce 1999 založila nadaci Broken Silence Charity Gala, nyní známou jako Charity Gala. Žije v České republice a věnuje se intenzivně charitativní činnosti a své soukromé logopedické praxi.

Proč jste se rozhodla pracovat v ČR v charitativní oblasti?
Jako logopedka jsem v Čechách poznala mnoho ORL pracovišť, včetně terapeutů řeči a bylo zřejmé, že je zde zapotřebí podporovat intenzivně rehabilitaci dětí se sluchovým postižením. Naše charitativní akce jsou zaměřeny na Českou republiku proto, že chceme podporovat komunitu, ve které žijeme. Jednotliví členové charit se pravidelně navštěvují, diskutují o svých cílech pro nadcházející rok, kam chtějí charitativní dary použít a pro které projekty potřebují získat finance v nadcházejícím roce.

Kdo Vás nejvíce ovlivnil?
Největší vliv na mě vždy měla moje rodina. Říkají, že jsem velmi podobná babičce, která před odstěhováním do Walesu vyrůstala v Kanadě. Podle mě byla ženou s velkým životním úspěchem,začala studovat lékařství, ale musela to vzdát, aby se starala o svého otce. Byla matkou tří chlapců a oddanou manželkou. Ve společnosti způsobila velké změny, ne placeným zaměstnáním, ale díky společenskému duchu, organizací událostí, péčí o prostředí, pomocí starým a nemohoucím. Pamatuji si, že jako dítě jsme s otcem obcházeli všechny staré lidi z vesnice, kteří žili sami, dali jsme si šálek čaje a s každým si povídali, než jsme se vydali dál. Čas je neocenitelný a mám strach, že jsme všichni příliš zaneprázdněni svými vlastními životy na to, abychom se přiblížili ostatním.

Čeho si vážíte u lidí?
Integrity, smíchu a pozitivity.

Co považujete za svůj největší úspěch?
Možná to zní jako klišé, ale můj největší úspěch je rodina a blízcí přátelé. Pěstovat s nimi dobré vztahy vyžaduje čas a úsilí. Pokládám za velmi důležité, aby moje děti měly krásné uspokojivé vztahy s prarodiči i rodinou ve Velké Británii, stejně tak jako s rodinnými přáteli v Praze.

Jaké jsou Vaše silné stránky?
Domnívám se, že jsem otevřená, přímá, plním včas úkoly a respektuji lidi ze všech prostředí a kultur.

Máte profesní zásady?
Ty jsem si budovala během logopedické praxe ve Velké Británii, nejdůležitější pro mě je důvěra pacienta.

Jaká historická událost byla pro Vás zajímavá?
Miluji historii a historické romány. Četla jsem o dynastii Morland čítající 35 svazků, začínající v roce 1445 a sledující jednu a tutéž rodinnou linii až do dnešních dnů. Je to pochopitelně celá britská historie, nikoliv jenom anglická. Byla jsem fascinována každým článkem a každou zmínkou na Internetu, které jsem tam objevila a týkala se postav z knihy. V současnosti se postavy, o kterých čtu nachází v období konce první světové války a já byla hluboce zasažena jejich ztrátami a životními zkušenostmi. Zjišťuji, že historická fikce přivádí skutečné historické události k životu.

Pokud byste měla zanechat vzkaz pro budoucí generace, co by to bylo?
Važte si společnosti, ve které žijete, starejte se jeden o druhého a dělejte, co je ve vašich silách při péči o životní prostředí. Buďte proaktivní. Náš dům ve Walesu je blízko pláže a já mám své osobní pravidlo, kdy pokaždé, když jdu na pláž, odnáším z ní tašku plnou odpadků, které tam nasbírám. Zanechávám tak za sebou lepší místo, než bylo před tím. Své děti učím dělat totéž.

Jaké jsou Vaše plány do budoucna?
Chci v České republice pokračovat ve své charitativní práci, rozvíjet svou soukromou logopedickou praxi, cestovat do Velké Británie a zpět, vídat se svojí rodinou. Jsem vděčná za dobré zdraví, nakonec je to nejdůležitější věc, kterou si člověk může přát.

S kým byste se ráda setkala?
S královnou Alžbětou II. Je to úžasná žena která měla vliv na mnoho politických a historických změn za své vlády. Obdivuji ji jako naši panovnici, ale také jako matku, babičku, prababičku a manželku. Skutečně je to pozoruhodná žena. ■

e-mail: speachandlanguage@neale.cz

PhDr. Marie Jírů

majitelka společnosti Centrum andragogiky, s.r.o.

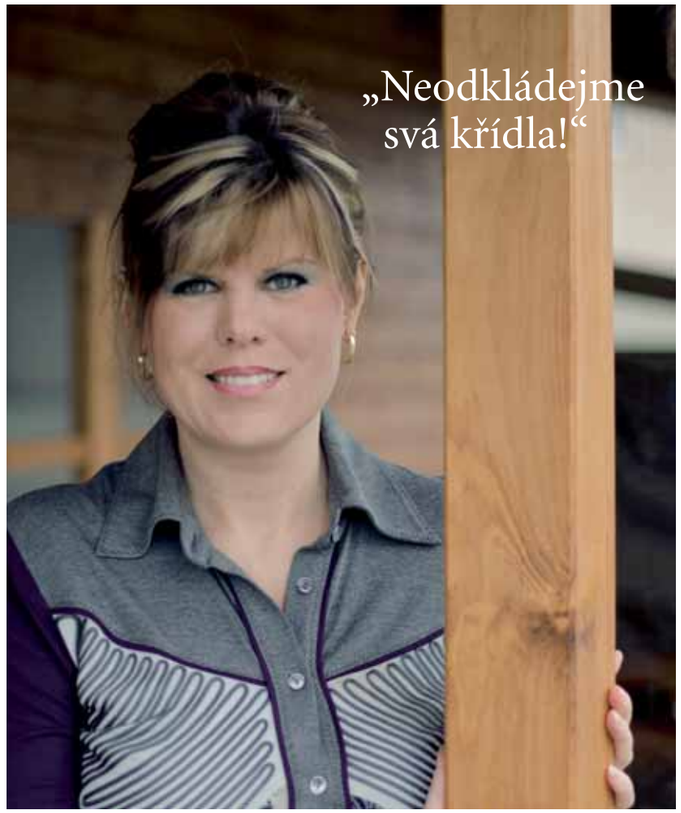
Pro úspěch a plnění cílů je třeba být snílkem i realistou, fantastou i praktikem. Pouze snít nestačí. Sen je jen impulsem všeho. Zbytek už je tvrdá práce – avšak když během ní nastávají skutečně těžké okamžiky, jsou to právě naše sny, které nám po jejich připomenutí dávají křídla a pomohou nám povznést se nad trable i realitu tak, abychom ty těžké momenty dokázaly „přelétnout“.

Stejně tak jako většina lidí mám i já své obyčejné sny. Sen o přátelství a pohodovém životě, sen o zdravé a spokojené rodině, sen o štěstí svých dětí. Kromě toho mám také profesní sny. I za těmi se snažím jít, protože i tyto sny naplňují můj život a posouvají mě dál.

Sen o vlastní úspěšné firmě se mi splnil, ale já sním dál…

Můj další sen se začal rodit vlastně z nutnosti. Firma Centrum andragogiky, kterou jsem založila, se začala rychle rozvíjet, růst a rozšiřovat. Někdo řekne, že právě tohle je sen každého podnikatele. To určitě ano, ale firmě, která fungovala v pronajatých prostorách, začalo být těsno. Tak jsem začala pomýšlet na své vlastní administrativní prostory. A právě tady se začal rodit můj sen. Administrativní prostory byly nutnost, ale já chtěla víc. Začala jsem snít o svém vlastním školicím středisku.

Spousta lidí vůbec neví, co v životě chce. A ti, kteří to vědí, nemají ke svým cílům a snům vždy snadnou cestu. Kdo se někdy pokoušel svůj



život plánovat, odškrtávat si úkoly ze seznamu, nutit se do „prospěšných“, ale nezáživných věcí a dělat rozhodnutí navzdory svým pocitům, jistě mi dá za pravdu, že to není ani efektivní, ani příjemné.

Myšlenkou na vlastní školicí středisko jsem se začala zabývat asi tak v roce 2009. Ale od myšlenky k realizaci vedla dlouhá cesta. Začala jsem si třídit svoje myšlenky, požadavky a porovnávat se svými možnostmi. A pak se to pomaličku začalo rýsovat. Zatím sice jenom v mé hlavě, ale z představ se začal rodit přesný plán. A tak jsem začala pracovat na svém dalším snu.

Prvním krokem bylo najít vhodný pozemek. Lokalitu pro nové prostory jsem vybírala cíleně. Potřebovali jsme nejen kvalitnější školicí místnosti s dostatečným množstvím parkovacích míst, ale také prostor pro teambuldingové aktivity, které jsou jednou z našich vzdělávacích metod. Původně jsem chtěla začít stavět na zelené louce, ale když jsem objevila místo s ruinami staré cihelny, věděla jsem, že to je přesně to, co chci. Spojit příjemné s užitečným. Probudit k životu místo již dávno zapomenuté. Změnit kolorit krajiny. Propojit historii se současností. Postavit zde moderní stavbu, která bude splňovat vysoké nároky dnešní doby a přitom nenásilně zapadne do okolní krajiny. A stalo se. Vize se začaly přesouvat na papír, kreslily se konkrétní stavební plány a pak nastal den „D“, přijely první stavební stroje a začalo se stavět. Psal se srpen 2013. Tehdy jsem ještě vůbec netušila, co mě čeká a kolik dřiny mě to bude stát. Ale všechno to úsilí se vyplatilo a ani ne za rok jsme školicí středisko slavnostně otvírali.

Nové školicí středisko je opravdu famózní, není proto náhodou, že bylo navrženo na Stavbu roku 2014. Jedná se o nevšední, nadčasovou, ale současně atraktivní stavbu moderních architektonických forem, využívající soudobých materiálů a technologií. Moderní budova školicího střediska vyrostla na starých základech bývalé cihelny. Je proto zajímavé pozorovat, jak se zde moderní architektura vkusně prolíná s historickými prvky stavby starých cihlářských pecí, jejichž zbytky jsme zrekonstruovali. Prostory jsou nejen reprezentativní, ale jde také o jedny z nejmodernějších a nejlépe technicky vybavených školicích prostor v České republice. V pěti místnostech se denně školí desítky našich klientů v seminářích na různá témata. Elegantní konferenční prostory se již také dočkaly svých posluchačů.

Prostory nevyužíváme jen k pořádání vlastních školení a kurzů. Vzhledem k výhodné a strategické poloze školicího střediska (leží u sjezdu z dálnice, jen 10 minut jízdy od centra Hradce Králové, ale zároveň je obklopeno nedotčenou přírodou), jeho nevšednímu interiéru a nadstandardnímu vybavení jsme také zaznamenali velký zájem o pronájem ze strany našich obchodních partnerů. Jejich workshopy, výjezdní porady nebo jiné firemní akce jsou u nás na denním pořádku.

Mohu říci, že zbudováním vlastního zázemí společnosti se splnil další z mých podnikatelských snů. Cítím hrdost, že jsem to dokázala. Ale snít nepřestávám. Už se jen ohlížím. Jsem totiž na cestě za svým dalším snem… ■

centrum ® andragogiky

Ing. Miroslava Polcarová

majitelka Fitklub Angels Rakovník

Vzdělání
VŠE

Jazykové znalosti
NJ

Je mi 51 let a před čtyřmi lety si splnila svůj životní sen. Prvním byly děti, druhým díky manželovi, rodičům a sestře Fitklub s příznačným jménem Angels, kde opravdu existují andělé, moje instruktorky.

Vždy jsem měla touhu mít sport a provozování služeb, které lidem zpříjemní a oživí život, za povolání. Ovšem než jsem se k tomu dopracovala, vyzkoušela jsem řadu profesí, od obchodní referentky v CK, přes výuku odborných předmětů na střední škole, práci v taverně na Krétě, jako servírka v Německu a znovu jako ekonom. V roce 1993 jsem se vrátila do rodného Rakovníka.

Založila tam malou firmu poskytující masáže pro ženy a také účetnictví.

Můj manžel (mj. rallyekrossový závodník) v té době těžce onemocněl rakovinou lymfatických žláz. Tuto dobu jeho nemoci jsme překonali, celá rodina se ještě více stmelila a mně se v 41 letech narodila dcera Kristýna. Potom jsem ovšem onemocněla já. Došlo u mě k tzv. syndromu vyhoření. Tentokrát pomohl manžel, rodiče a perfektní odborníci. Krize byla překonána a já po roce založila Fitklub Angels a myslím, že oni andělé při mně stáli a doufám, že stále stojí. ■

FITKLUB ANGELS

- posilovna pro muže a ženy
- zdravotní cvičení, kurzy hubnutí, masáže, pedikúra
- K2 hiking, T-bow, slimbox, TRX, kruhový trénink, břišní pekáč, pilates, zumba, aerobik
- pro děti zumba, street dance, break dance, aerobic, cvičení s batolaty a kočárky, cvičení dětí s rodiči
- v době jarních i letních prázdnin jarní a letní tábory – příměstské či se spaním pro děti již od 4 let

www.fitnes-angels.cz

Eva Hašková

vedoucí kosmetického centra kliniky Esthesia a držitelka prestižních kosmetických ocenění

Tajemství krásné pleti bez kompromisů
Kdy jste naposledy přemýšlela o své pleti, její zdravé podstatě, která je příčinou estetické krásy? Jak se Vám líbí péče, která je dnes na trhu k dostání? Je jí málo? Nebo dostatek? Necháte se ovlivnit údernými slogany, jenž jsou dílem zručného marketingového oddělení, nebo se skutečně zajímáte, co ten a ten přípravek obsahuje…

Výjimečná žena potřebuje výjimečnou péči…
Abyste se vyznali na cestách a mnohých rozcestí moderního kosmetického průmyslu s výsledkem co možná nejvhodněji připravené péče Vaší pleti na míru, inspirujte se Vaší volbou při navrhování nového interiéru Vašeho bytu, při zastupování Vašich práv nebo při léčení svého těla. Ano, vsaďte na odborníka. Vedení zkušené kosmetičky, která Vám pomůže vyznat se v džungli reklamních sloganů a pozlacených flakonů, a nejenže Vám umožní nahlédnout dovnitř kosmetického preparátu, ale sestaví Vám komplexní péči na míru, právě té pak vděčíte za to, že Vaše pleť bude zářit svěžestí.

Jak začít?
Vyhledejte kosmetičku, která Vám bude pomáhat a pečovat o Vás. Nejdůležitější je, přes všechny zkušenosti, jak se u ní budete cítit, a její výsledky. Někdy dáme na doporučení, jindy skutečně musíme dlouze hledat specialistku, která svou osobností, přístupem, hygienickými návyky i zkušenostmi bude odpovídat Vašemu vkusu.

Eva Hašková, vedoucí kosmetického centra kliniky Esthesia a držitelka prestižních kosmetických ocenění (např. Zlatá Lilie od francouzské kosmetické společnosti), Vám přiblíží péči o pleť…

Evo, jak vnímáte svou práci kosmetičky?
„Je to poslání, o němž jsem věděla již v dětství, že jej budu dělat. Své práci se věnuji s láskou a individuálním přístupem ke každé pleti, mou velkou ´srdcovkou´ je však přírodní kosmetika, která má pro pleť jednoznačně smysl a dělá ženu ženou, tedy krásnou.“

Co je důležité pro správnou péči podle Vás?
„Myslím, že důležitá je vždy vzájemná důvěra. Pokud máte s pletí potíže, je opravdu důležité, aby na ni byl aplikován vždy ten nejlepší pečující prostředek, který svým složením dokáže problém řešit a má tedy efekt. Reklamní texty mohou běžného spotřebitele často mást, také proto jsme ve škole věnovali velký čas oboru ´kosmetické materiály´, kde jsem se naučila základní účinky jednotlivých složek na pleť a jejich kombinací. Vše ostatní je již otázka let praxe a zkušeností.

Málokdo například ví, že oleje, které se zde používají, jsou vlastně suché aromaoleje, které se krásně vstřebávají, nemastí, hydratují, detoxikují, voní a nádherně Vás zrelaxují, což by se o oleji běžně neřeklo. A tak je to v celé řadě případů.“

Jaké ošetření považujete za velmi přínosné pro zdraví pleti?
„Velký význam pro zdravou pokožku mají určitě lymfatické drenáže obličeje, které čistí, detoxikují, revitalizují, pleť se stává zářivější, jsou zařazeny v nádherných postupech pečujících kosmetických procedur francouzské značky Darphin, které provádím. Co mě však také velmi nadchlo, je řada Biologique Recherche, která je určena především na problematickou pleť, ale lze ji i dlouhodobě používat, jelikož je naprosto bez parfemací a díky svým léčivým účinkům dokáže zázraky.“

Je péče náročná?
„Uvedla bych ji asi na příkladu jedné klientky. Paní Klára má citlivou a problematickou pleť s prvními známkami stárnutí. Doporučila jsem jí čištění ráno a večer, ráno použití zklidňujícího séra na obličej a fluidu pro zmatnění pleti s protivráskovým efektem, večer po odlíčení aplikaci čisticího aromaoleje a opět fluidu, což je odlehčený krém. Jednou týdně jsem paní Kláře doporučila speciální péči v podobě peelingu formou gomáže a masku na její typ pleti, která ji čistí a zklidní. Denní péče tak paní Kláře zabere ráno a večer maximálně 10 minut, jednou týdně se věnuje své pleti 30 minut při aplikaci peelingu a masky a v intervalu jednou měsíčně pak dochází na ošetření, při kterém zároveň vidím, jaký posun její pleť udělala, event., není-li třeba nějakého dalšího zásahu (včetně například doporučení kontroly mateřských znamének dermatologem, který je u nás hned ve vedlejší ordinaci, a zároveň s klientkou dokáže řešit problémy, typu hlubší vrásky, které jsou kosmetikou neřešitelné a pro ty ženy, které je chtějí odstranit, je například výplň kyselinou hyaluronovou nebo dnes přirozenou metodou v podobě vlastní krevní plazmy, ideální).“

Rozumíte si s dermatology a plastickými chirurgy?
„Samozřejmě. Každý z nás má své, já se pleti věnuji dlouhodobě a pravidelně a zajímám se především o vzhled a svěžest kůže, větší zákroky spojené s estetikou i zdravím již řeší dermatolog (například protivráskové procedury, jako botulotoxin nebo kyselina hyaluronová či laserová ošetření nebo odstranění znamének) a větší rozsah zákroků, jako například facelift nebo víčka, spadá pod plastického chirurga. Je ideální, pokud jsou všichni pod jednou střechou a spolupracují, protože takto dodají klientce tu nejlepší možnou péči, kterou chce (vyhneme se tak především opakovaným nákupům drahého krému pro pleť, která již potřebuje řešení ve formě výplně či při nutnosti faceliftu neustálé vpichování výplní do pleti).“

8 tipů pro Vaši zdravou a krásnou pleť od Evy Haškové
- základem zdravé pleti je vždy její odlíčení, a to ráno i večer (používejte odličovače bez alkoholu)
- 1x týdně odstranění odumřelých buněk jemným peelingem
- po peelingu následuje nanesení pleťové masky dle typu a stavu Vaší pleti (čisticí, omlazující, hydratační)
- pravidelná denní a večerní péče s použitím výživného séra, případně nemastného aromaoleje a ochrana pleti v podobě krému
- péče o oční okolí (jemné čištění vhodným odličovačem a denní použití očního séra a krému)
- pozornost je nutné věnovat i okolí rtů (hydratační a pečující balzámy)
- ochranné produkty na den s faktorem min. 15 SPF (aplikují se ve formě lehkého fluidu po nanesení krému)
- NIKDY nepoužívat na mytí obličeje mýdlo

Každá pleť může být zdravá a krásná, pokud jí věnujete to, co potřebuje – výjimečná péče pro výjimečnou ženu.

Esthesia
klinika rodinného zdraví a krásy
Opletalova 1013/59, Praha 1
www.esthesia.cz

Mgr. Lilia Khousnoutdinova

Vzdělání
Mgr. v oboru historie a politologie
Oxfordská univerzita

Jazykové znalosti
angličtina, francouzština,
ruština, čeština

Vystudovala politologii a historii na univerzitě v Oxfordu. Dnes vede projekt Ženské příběhy a provází ženy na cestě k uctění svého těla a jeho cyklů ve všech fázích reprodukčního života. Je autorkou několika knih a provokativní kolekce šperků, zakladatelkou e-shopu mistsofavalon.cz a spoluzakladatelkou prvního výcviku ceremonialistek v ČR. Provází novodobé ženské (nejen přechodové) rituály. Zároveň vede cesty po posvátných místech v Anglii, Francii a nově v Thajsku a Bhútánu. Sjednocuje své různorodé počiny pod titulem "CestaExtaze.cz".

Delší dobu pracovala jako dula a lektorka předporodní přípravy. Studovala po celém světě zejména u Michele Odenta, Janet Balaskas, Davida Deidy, Sarahy Buckley, Penny Simkin, Kathy Jones, Eleny Tonetti a Lynnei Shrief a stále se vzdělává.

Přednáší v rámci projektů Ženy ženám, Inspired Women, Světového týdnu respektu k porodu a České asociace dul. Jejími semináři za posledních 5 let prošlo přes 2500 žen.

Čeho chcete dosáhnout a co je pro Vás nejdůležitější?

Jsem hodně ambiciózní, ale moje práce musí mít „hlubší smysl" – v mém případě to je celé spektrum otázek kolem ženského těla, v nejrůznějších projektech – knihy, kurzy, šperky, do budoucna snad i rozvojové projekty. Chtěla bych dosáhnout toho, abych mohla říct – přispěla jsem k větší svobodě a bezpečí žen, k jejich pochopení a přijetí vlastního těla, k vytvoření podporujících ženských vztahů a obecně – k větší lásce a kráse na světě. A že to zní naivně mi nevadí.

Jaké máte podle Vás silné stránky?

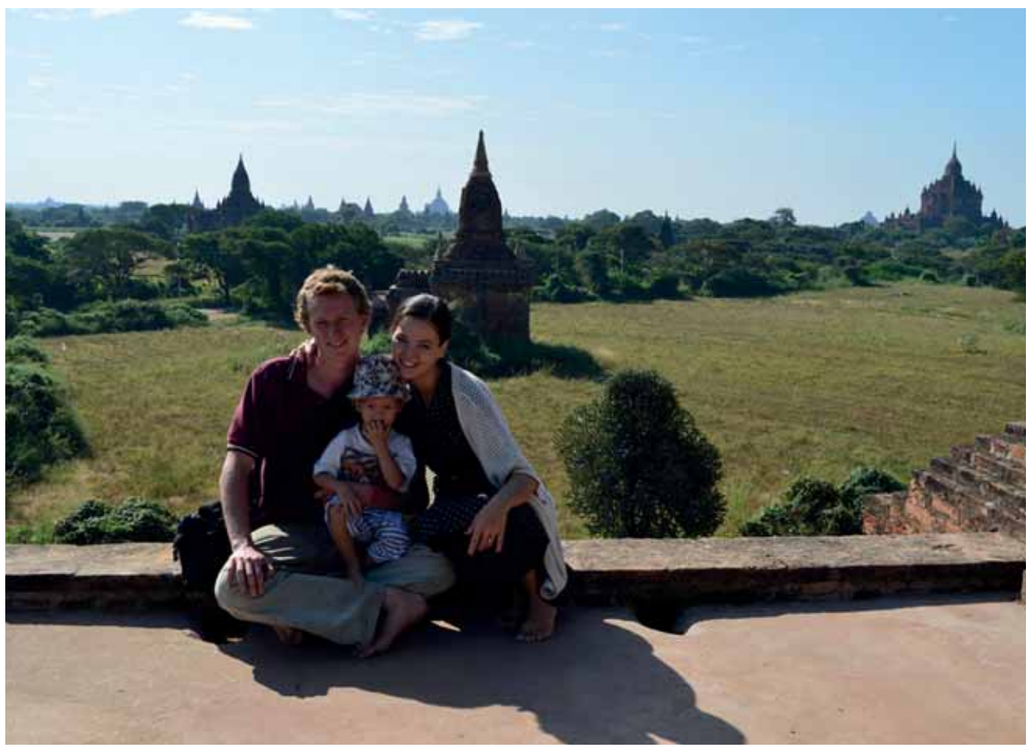
Snažím se opravdu naslouchat klientům i zaměstnancům, nebojím se změn, mám ráda úplně nové věci, neprozkoumané území.

Kdo Vás v životě nejvíce ovlivnil?

Měla jsem štěstí na mnoho velice dobrých učitelek – nádherných žen, kterými jsem se nechala inspirovat. Ale ve finále největší vliv na mne jako na osobnost má určitě manžel.

Co považujete za cennou radu, kterou jste v životě dostala?

Pokud něco vypadá geniálně na papíru, ale já z toho mám neracionálně špatný pocit v těle, nedopadne to dobře. Nedělat to.



Co jste si odnesla do života od svých rodičů?
Od mámy hlavně lásku ke kráse, eleganci a estetice, tatínka neznám.

Čím jste chtěla být jako dítě?
Pilotkou bojové stíhačky. A dokonce jsem to zkoušela, jenže mě žádná armáda nechtěla kvůli mému smíšenému původu a vícero občanství, prý mohu být špion. Takže jsem skončila u soukromého létání větroněm.

Jaké bylo Vaše první zaměstnání?
Manažerka (nebo spíše „jedna-žena-pro-všechno“) v obchůdku MistsofAvalon.cz, který jsem založila.

Co je na Vašem žebříčku hodnot nejvýše, co naopak?
Pravda, upřímné chování, láska, vše, co vyživuje láskyplné vztahy. Svoboda – tam spadá i vzájemný respekt a úcta, extatické projevy krásy a radosti, obzvlášť když jsou výsledkem překonání nějakých sebeomezení, spontánnost. Naopak nesnáším „hry”, manipulace, sebelítost a syndrom oběti.

Kde ráda trávíte dovolenou?
Rozhodně Asie „neturistickým“způsobem, nejlépe na místech, kde jsem ještě nebyla a tím stylem, že přiletím, na letišti si pronajmu auto či motorku, koupím mapu a potom se teprve rozhodnu, co dál.

Máte v plánu se ještě něco naučit?
Na podzim se vracím zpět ke studiu, čeká mne rok na London School of Economics v oboru Gender a rozvoj. Chci pilotovat motorová letadla, tančit tango a zouk s manželem (zatím umíme jen salsu), naučit se další jazyk (zatím umím 4) a střílet dobře z luku (zatím střílím jen z pistole).

Máte dostatek času si odpočinout? Pokud ne, z jakého důvodu?
Snažím se, ale zatím je náš syn příliš malý a tudíž náročný. Těším se, až ho později nechám alespoň měsíc u babičky a dopřeji si dlouhou cestu úplně sama.

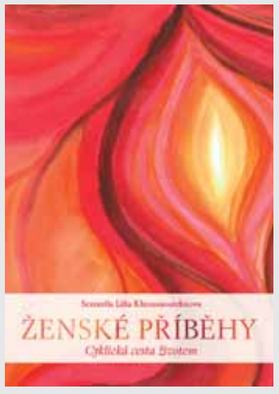
Co očekáváte významného nebo hezkého v roce 2014?
Vydávám další dvě knihy, stěhuji se do Londýna, kupuji byt a začínám znovu studovat… takže očekávám spoustu nových přátelství, příležitostí a výzev!

Jaké je Vaše oblíbené místo ?
Bhútán – malé království v himálajských horách, kde se tibetský buddhismus zachoval ve své původní podobě. Naprosto nedotčená příroda (královská rodina dbá na ekologii, téměř 100% energie získávají z obnovitelných zdrojů), prastaré kláštery plné znázornění milujících se párů na pozadí zasněžených majestátných vrcholů a všudypřítomné malby mužského pohlaví, jako posvátného symbolu plodnosti a hojnosti. Pokud hledáme inspiraci pro přijetí přirozenosti vlastního těla nebo udržitelný způsob života – tady to máme. Ne nadarmo v Bhútánu měří Gross National Happiness, namísto Gross National Product. Právě proto tam nově povedu zájezd. Dále zbožňuji Avalon v Anglii a místa spojovaná s Marií Magdalénou v Provence.

Pokud byste mohla zanechat poselství či vzkaz pro budoucí generaci, co by to bylo?
Užívejte každého okamžiku, nebojte se plout proti proudu a nikdy nepropásněte příležitost být laskavé!

S kým byste se ráda setkala?
Básník Rumi. Z jeho díla čerpám nekonečné inspirace.

Vaše motto:
„K čertu štěstí, chci žít v extázi!“ (převzato z knihy Jalaji Bonheim) a také oblíbená hláška *„Good girls don‘t make history!“* ■



Rozcestník – www.cestaextaze.cz
Semináře a cesty – www.lilia.cz
Projekt a knihy Ženské příběhy – www.zenskepribehy.cz
Eshop s dárkovým zbožím (a vlastní exkluzivní kolekce šperků) – www.mistsofavalon.cz
Eshop pro nastávající maminky – www.mamabirthshop.cz
Nová kniha o rituálech – www.novodoberitualy.cz
Kniha o potratech – www.cekalajsemminko.cz
Ženský portál zatím ve výrobě v angličtině – www.ecstaticwisdom.com

Eliška Tomková

Elisha mode – jiná než před tím, jiná než ostatní

Eliška Tomková pod značkou Elisha tvoří zakázkové modely a menší kolekce dámské módy, které jsou inspirované skutečnými ženami. Nové trendy přizpůsobuje jejich aktivnímu životu a náročným požadavkům. Společným rysem je vždy ženskost, která má v sobě kus elegance a trochu extravagantní hravosti.

Nositelky modelů Elisha jsou zralé osobnosti, které mají mnoho společného. Nemají míry dokonalých modelek, ale chtějí udělat dokonalý dojem. Jejich oblečení musí zvládnout mnohem více než procházku po molu. Musí vyjadřovat jejich styl a názory, ne diktát módních tvůrců. Zároveň musí být snadno kombinovatelné a variabilní, protože dámy se pohybují během dne v různých prostředích a všude musí reprezentovat. Elisha mode tvoří ženský a rafinovaně laděné byznys kolekce, modely čistě společenské či naopak ležérní, ale i řadu takových outfitů, které musí obstát ve všech těchto rolích. Protože právě takové občas musí být jejich nositelky.

Styl Elisha proto stojí na promyšlených střizích, které respektují ženské křivky a kvalitních materiálech, které dají modelu vyniknout.

Nadčasové a klasické věci spojuje s originálními vzory a dává jim tak svěží styl. Elisha však není jen obchod s oblečením. Eliška Tomková se věnuje svým zákaznicím i při výběru a tvorbě stylu. Pomáhá jim sestavit kombinovatelný, nadčasový a praktický šatník a nebojí se říci ne, pokud má dojem, že by klientce model příliš nelichotil. Naopak podpoří její odvahu nenechat se omezovat módními stereotypy a rozvinout vlastní styl. Samozřejmě oblečení upravuje či přímo šije podle přání a požadavků klientek. S mnohými z nich se zná řadu let, ví o jejich touhách, přáních i obavách. A právě to jí pomáhá pochopit vkus a styl žen, které se jí svěří do péče.

elisha

www.elisha-mode.cz
tel.: +420 728 067 749
e-mail: elisha@elisha-mode.cz

návrhářka Eliška Tomková

Jednoduchý a trochu strohý styl chanelovského kostýmku obohatí tím, že na sako použije látku s motivy barokní malby.

Klasické kousky doplňuje originální ruční prací a promyšlenými detaily, které ji odlišují od běžné konfekce.

Čestné místo v její tvorbě samozřejmě zaujímají šaty, ve všech jejich podobách a variacích od svatebních až po každodenní nejoblíbenější model do práce.

Ležérní střih mikiny se nebojí spojit s krajkovým materiálem a vytvoří tak elegantní a přitom mladistvou variantu na místo stereotypního svetru či košile.

Klasický bomber s květinovým popiskem je slušivá a ryze holčičí záležitost.

Mgr. Monika Hanzlíková

jednatelka ve společnosti Fusion Therapy s.r.o.

Provozuje podnikatelské aktivity v internetových projektech, dalším vzdělávání dospělých a fyzickém a duševním rozvoji jednotlivců.

Proč podnikáte?

Velmi ráda se rozhoduji sama a velmi nerada plním „úkoly“, které si nestanovím sama. Podnikání mi dává volnost a zároveň cítím, že vše, co udělám, dělám pro sebe včetně možných negativních aspektů, kterých je třeba se vyvarovat, což je pro mě „hnacím motorem“. Zároveň se soustředím na takové podnikatelské aktivity, které by byly přínosem pro ty, jimž jsou určeny.

Co Vás vedlo k rozhodnutí začít podnikat?

Svoboda je slovo, které je v mém životě velmi důležité. Svobodu, rozhodnout si, co dělat chci, má každý člověk. Jen málokdo má ale to štěstí, že přijde na to, co je ještě větší štěstí – totiž skutečnost, že nakonec i dělá to, co chce.

Kdy jste začala podnikat a v jakém oboru?

První podnikání spadá do období rozvoje využívání internetu, kdy jsem se pokoušela o realizaci drobných internetových projektů. Prakticky celý svůj pracovní život se pohybuji jen v podnikatelské sféře, takže jsem se vždy musela starat, nejen abych se svou činností uživila, ale aby mi přinášela také patřičné zadostiučinění a radost ze samostatnosti a nezávislosti na zaměstnavatelích.

Co je podle Vás důležité pro to, aby žena úspěšně podnikala?

Myslím, že v podnikání muže a ženy nejsou rozdíly. Ženy mohou podnikat v naprosto stejných odvětvích jako muži, platí pro ně i stejné zákony. Je to jen o jedinci jako takovém, buď v sobě má podnikatelského ducha, nebo nikoliv. V případě, že si žena zvolí cestu podnikatelskou, vnímám velkou důležitost v podpoře rodiny a okolí. Každá podnikatelská činnost s sebou nese riziko neúspěchu, takže mít zajištěné zázemí je pro mne skutečně důležité.

V čem jste podle Vás dobrá?

V respektování odlišných názorů ostatních lidí i přesto, že s nimi občas nesouhlasím, ale snažím se je pochopit. Přišla jsem na to, že ve styku s klienty je empatie velmi důležitý prvek. V dnešním uspěchaném světě je skutečnost, že někdo chápe vaše fyzické i duševní potřeby dost ojedinělá, ale právě v mém oboru podnikání je to téměř zásadní nezbytností. A druhou mou nespornou předností je rozhodnost a cílevědomost. Když se pro něco rozhodnu, nedám pokoj, dokud nedosáhnu úspěchu. Nemusí být závratný, ale musí to být úspěch.

Co byste se chtěla naučit?

Zahrát na piano i skladby, které se mi líbí a nejen ty, které zvládnu zahrát.

Jaké máte plány s vaší současnou firmou?

Mým plánem je podnikat tak, abych mohla být pyšná na to, že svou činností přináším lidem za jejich peníze radost a duševní i fyzickou úlevu. Podnikat s radostí a být obklopena lidmi, kteří k tomu mají stejný přístup, to je mým prvořadým cílem, protože péče o tělo a duši právě takový přístup potřebuje.

Je to z oboru péče o zdraví, zajímáte se o tuto problematiku?

Společnost Fusion Therapy jsem založila právě v době, kdy už mě přestalo bavit o zdraví a péči o tělo a duši jen číst. Důležité pro mě bylo začít být v této oblasti aktivní a dopřávat lidem odpočinek a možnost cítit se lépe v tak kultivovaném prostředí, jakým Fusion Therapy je.

Jak zvládáte rodinu a vedení firmy?

S pomocí manžela, rodiny a přátel to zvládám celkem dobře. Musela jsem se naučit pracovat s časem a s potřebami těch, kteří jsou na mně závislí. Umět si stanovit priority a zároveň se nehroutit z toho, že musím občas jejich pořadí změnit, být flexibilní a rozhodná.

Když se ohlédnete zpět za posledních deset let, co byste udělala jinak?

Zřejmě nic. Vše je tak, jak má být. Všechny možnosti přišly ve chvíli, ve kterou přijít měly tak, abych je uchopila tím způsobem, který jsem si vyhodnotila a v danou chvíli zvolila jako pro mě nejlepší. I toto považuji za úspěch svého podnikání.

Kdo Vám nejvíce pomáhá?

Mám to štěstí říci, že manžel. Pokud se týká práce, všichni moji přátelé a rodina jsou mi oporou, byť i „jen“ poslouchají, co je třeba udělat, ale i toto naslouchání vnímám jako pomoc.

Máte vůbec volný čas pro sebe?

Jak se říká – kdo chce, ten si čas najde. I já jsem se musela naučit, že čas, který věnuji sama sobě, je dobrou investicí pro další úspěšný život osobní i podnikatelský. A právě služby, které poskytuje společnost Fusion Therapy, jsou o umění jednotlivce uvědomit si, že je třeba občas zpomalit či zastavit a věnovat drahocenný čas sám sobě, svým potřebám duševním i fyzickým, zkrátka načerpání nových sil.

Jak vypadá Váš den?

Každý den je jiný. Pár věcí mají ale jednotlivé dny společných: začínají snídaní s rodinou, přes den vymýšlením a zapomínám nových nápadů a končí čtením „co je ve světě nového“.

Máte nějaké vzory? Koho?

Vzor nemám. Měla bych tendenci vzor kopírovat nebo se s ním srovnávat, a to už bych nebyla sama sebou.

Jaké máte koníčky?

Četba, hra na klavír, jóga.

Co by Vám v současném podnikání nejvíce pomohlo?

Kdyby lidé více poslouchali svoje tělo a dali mu možnost „vypnout“ a načerpat síly – nejlépe u nás v salonu Fusion Therapy. ■

e-mail: hanzlikova@fusiontherapy.cz

Lenka Šindelářová

majitelka Penzionu Chalupa Pohádka

Penzion Chalupa Pohádka – místo pro Vaši pohádkovou dovolenou. Komfortní a stylové ubytování v krásné přírodě Vysočiny. Především dětem a o dětech je určeno vše, co charakterizuje naše zařízení. Široká nabídka služeb, kvalitního domácího stravování a především společné aktivity rodin například při animačních programech, je tím, co dělá onu dovolenou tou, na kterou se dlouho a s láskou vzpomíná. V dnešním materiálně postaveném a zrychleném světě, kdy se mnohdy jen mijíme, je naše snaha o jakousi rodinnou a vzájemně lidskou sounáležitost velice ojedinělou záležitostí. Znovuobjevení těch „obyčejných" lidských emocí – radosti, lásky a smíchu.
Právě o tom je naše Pohádka.

Proč podnikáte právě v tomto oboru?

Je opravdu velké štěstí, pokud se člověku během svého života podaří, aby mu jeho práce byla koníčkem, naplňovala jeho představy, umožňovala jeho osobnostní rozvoj, byla pokračováním toho, co vystudoval a vzájemně se propojila s jeho životem a rodinou. A právě tohle se mi v podnikání podařilo. Vše si v mém životě žije v jakési symbióze.

Čeho chcete dosáhnout? Co je pro Vás nejdůležitější?

V příštím roce oslavíme 10. výročí od založení firmy. Je to moment, kdy máte možnost bilancovat, ohlédnout se za tím co bylo, ale také dívat se dopředu.

Pokud se ohlédnu, vidím, jak se z obyčejného snu za přispění neskutečné lidské píle, dřiny, odříkání a obrovského počtu vlastních nápadů, zrodila naše pohádka. Na vše zlé a smutné, co nás potkalo, se snažíme zapomenout.

Nyní je pro nás důležité udržet stabilní pozici na trhu, zvládnout firemní ekonomiku a celé to obrovské klubko, kterému říkáme marketing. Z té pohádkové a lidské stránky se budeme snažit, abychom i nadále probouzeli v dospělých i dětech hravost, vzájemnou lásku, radost a úsměv… protože být spolu, neznamená totéž jako být spolu rádi.

Pokud byste mohla zanechat poselství či vzkaz pro budoucí generaci, co by to bylo?

Najděte v sobě lásku, vnitřní pokoru a tolerantnost. Žijte naplno každý den svého života.

Vaše motto:

Když žijete jen pro úspěch, vyhoříte. Když jdete za úspěchem, radost je 50/50. Když zvolíte radost, úspěch je zaručen. ■

CHALUPA POHÁDKA
RODINNÝ PENZION

Jimramovské Pavlovice 3, 592 42 Věcov
e-mail: info@chalupapohadka.cz
www.chalupapohadka.cz
tel.: 731 468 828

Petra Benešová

marketing consultant

„Staň se postradatelnou pro stávající pracovní post, abys mohla rychle růst a učit se novým věcem."

– marketingová konzultantka, poradenství – zaměření na vztahový marketing v oblasti kultury, retailu, zdravotnictví i B2B, vztahový marketing zaměřený na firemní kulturu, hledání zapadlých značek, restart firmy, budování a rozjezd nových značek

Proč podnikáte právě v tomto oboru?

Pracuji ráda s lidmi, kteří se chtějí posouvat dál a nebrání se komunikaci. Vždy mě těší, když se podaří mým klientům cokoliv nepatrného, co je vede k vyšším cílům. Dokážeme se radovat z maličkostí, protože víme, že nám přinesou to očekávané – úspěch. Je to mravenčí práce a proto musím své klienty učit trpělivosti. Ve své práci čerpám hlavně ze své více než dvacetileté praxe a předávám své zkušenosti dále.

Čeho chcete dosáhnout?

V životě jsem myslím dosáhla většiny svých snů a cílů, ale to mě právě posouvá dál. Můj největší cíl je být aktivnějším lektorem a své zkušenosti předávat co největšímu okruhu lidí, kteří je budou potřebovat.

Co považujete za cennou radu, kterou jste v životě dostala?

Staň se postradatelnou pro stávající pracovní post, abys mohla rychle růst a učit se novým věcem. To mi řekl jeden z mých francouzských ředitelů. Nejdříve jsem tomu nerozuměla. Jak se stát postradatelnou, to potom přijdu o zaměstnání? Tak uvažovali všichni Češi ve firmě a lekli se toho. Já jsem to ale pochopila velmi rychle, vychovala za sebe náhradu a uvolnila jí své místo. Tím jsem pro firmu vytvořila přirozené prostředí pro svůj růst, brzy byla povýšena a dostala se k novým výzvám. Dodnes si pana Georgese Richoux za tuto radu vážím.

Dosavadní a současné aktivity: personalistika, obchod (francouzské firmy Praxi, Carrefour, Yoplait), média (VLP, Mladá Fronta), Gemini oční klinika (marketingová ředitelka – budování značky pro ČR, SR, Polsko, Rakousko), podnikatelky ze Zlínska (lektorka marketing), Febiofest (získávání partnerů) atd.
Silné stránky: komunikativnost-smysl pro humor-sociální cítění-přehnaná pracovitost
Profesionální zásady: poctivost-pravdomluvnost-spravedlnost
M +420 732 784 854
E-mail: consulting.benesova@gmail.com

Darina Uhříková

Ezop
reklamní agentura

„Jakákoliv forma úspěchu ztrácí svoji důležitost, ve srovnání s nepomíjející radostí a zábavou, kterou přináší štěstí rodinné."
Theodore Roosevelt

Působí v oblasti ekologických tisků, v ČR patří mezi výjimky, které tuto službu nabízejí. Tisky jsou bezzápachové, šetrné k životnímu prostředí a neobsahují žádné zátěžové látky. Firma je realizátorem veletrhů a výstav, (ekologické prezentační systémy, ekologické reklamní předměty) má dvacetiletou historii v oblasti tisku. Je největším zpracovatelem 3D obrazů, lenticulární technologie. Její práce byly oceněny v ČR i zahraničí.

Proč podnikáte právě v tomto oboru?

Vystudovala jsem obchodní školu se zaměřením na propagaci. Začala jsem pracovat v první reklamní agentuře ve Zlíně. Práce se mi moc líbila, nebyla jsem spokojená s organizací práce. To byl impuls k tomu, založit si vlastní společnost.

Čeho chcete dosáhnout? Co je pro Vás nejdůležitější?

Nejdůležitější pro mne je spokojený zákazník, který se k nám vrací a dále nás doporučuje. V tom vidím cestu k úspěchu.

Co očekáváte významného v roce 2014?

Rok 2014 je rok koně. Vnímám ho jako velkou výzvu.

Cenná rada

Formální vzdělání pomůže přežít. Sebevzdělání vás dovede k úspěchu.

Současné aktivity: projekt „Ekologické tapety s příběhem"
Ocenění: 2. místo Hvězda 3D reklamy, 3. místo PIAF 2012
Silné stránky: Pečlivá, spolehlivá, vstřícná, empatická
Profesionální zásady: Dodržování základních principů etiky a spolupráce s profesionály.
Mám-li si zodpovídat za odvedenou práci, je důležité dodržovat pravidla a není možné dělat ústupky.
Oblíbená kniha: Kurandera. Je o hledání podstaty ženské síly.
Motto: Věřím v týmovou práci. Tým se staví proto, aby vítězil.

ezop ekologický tisk

www.ekologickytisk.cz
www.magicimage.cz

Ing. Olga Dunaj-Jurčová

majitelka salonu Beautiful and Slim, s. r. o.
www.beautyslim.cz

Dosavadní kariéra
vedoucí pobočky České spořitelny, manažerka Avon cosmetics, obchodní a marketingová ředitelka Wuestenrot hypoteční banky, majitelka salonu Beautiful and Slim

Vzdělání a jazykové znalosti
VŠE obor finance, AJ, RJ

Proč podnikáte právě v tomto oboru?
Byla to výzva začít s úplně něčím novým.

Co je pro Vás nejdůležitější?
Nejdůležitější je spokojený klient. Pokud se vrátí a je nadšený z výsledků mojí práce. Jsou klientky, které ke mně chodí již šestou sezonu, protože jako typické ženy přes zimu přiberou a na jaře chtějí být opět krásné do plavek. Samy se přiznaly, že vyzkoušely i jiné salony, ale vrací se zpět ke mně, protože tady to funguje. Mezi klienty jsou samozřejmě i muži, kterých stále přibývá.

Jaké máte podle Vás silné stránky?
Umění naslouchat a vcítit se do pocitů druhých.

Máte profesionální zásady?Jaké?
Úsměv nestojí nic, ale dokáže mnoho. Každý klient musí mít pocit, že je jedinečný a že pro něj udělám maximum.

Kdo Vás v životě nejvíce ovlivnil?
Asi v mládí vrcholový spor, který mě naučil vytrvalosti, píli a cílevědomosti a také dal ochutnat, jaké to je, když je člověk úspěšný.

Co považujete za cennou radu, kterou jste v životě dostala?
Najít na všem špatném něco dobrého, co vás posune v životě dál.

Co jste si odnesla do života od svých rodičů?
„Dochvilnost je předností králů.“

Co je na Vašem žebříčku hodnot nejvýše, co naopak?
Pohoda a spokojenost, čas strávený s rodinou. Dovolenou s dětmi, žádná drahá kabelka nenahradí.

Vaše oblíbené místo?
Mám ráda Sydney. Na Manly beach je vytesán nápis „Sedm mil od Sydney a tisíc mil od starostí.“

Která historická událost na Vás zapůsobila?
Jsem ráda, že jsem mohla prožít Sametovou revoluci v první ročníku VŠ a poznat tu úžasnou atmosféru, kdy na sebe byli lidé hodní a milí a zažít úžasná setkávání s herci v divadlech místo obvyklých divadelních přestavení.

Vaše motto
Nikdy nemáš druhou šanci udělat první dojem. ■

Simona Bagarová

ředitelka Krása pomoci o.p.s. při Nadaci Taťány Kuchařové
majitelka Café Rozmar

Krása pomoci o.p.s. byla založena mateřskou Nadací Taťány Kuchařové – Krása pomoci a ve svých projektech usiluje o to, aby senioři mohli zůstat žít co nejdéle doma. Café Rozmar vzešlo z obecně prospěšné společnosti Rozmarýna, která se věnovala podpoře dětí z dětských domovů. Café Rozmar byla v roce 2009 první sociální firma u nás, která tyto mladé lidi zaměstnávala. V současné době je kavárna součástí prostoru Era svět jako samostatný subjekt. Najdete nás na facebooku jako „Café Rozmar“.

Současné aktivity
Druhým rokem vedu o.p.s. Krása pomoci, která se stejně jako nadace zaměřuje na seniory a řídí se mottem:
Žijte doma, ne v domově. V tomto duchu také realizujeme veškeré naše projekty. Aktuálně nás nejvíce zaměstnává projekt zaměřený na terénní práci a individuální poradenství na míru. A samozřejmě se také částečně starám o provoz Café Rozmar.

Dosavadní kariéra
2005 – 2012 Rozmarýna obecně prospěšná společnost (zakladatelka, fundraiserka, PR manažerka, manažerka sociální firmy)

2009 – otevření první sociální firmy v ČR podporující mladé lidi po odchodu z dětského domova (projekt o.p.s. Rozmarýna)

2012 – 2014 spolumajitelka Rose&Mary Fashion, firmy, jejímž cílem bylo vnést do business prostředí uvolněnější styl oblékání a z každé prodané věci podporovat charitativní projekty.

Proč podnikáte právě v tomto oboru?
Nepovažuji se za ryze podnikatelku. Můj směr je spíše přirozené propojování světa ziskového a neziskového.

Co je pro Vás nejdůležitější?
Přála bych si mít vždy svobodu, možnost dělat jen to, co mě baví a dává mi smysl. To je pro mě zároveň nejdůležitější.

Jaké máte podle Vás silné stránky?
Pracovitost, pozitivní myšlení, nadhled a energie stále něco tvořit a posouvat.

Máte profesionální zásady?Jaké?
V Kráse pomoci jsme si s kolegy stanovili tři zásadní hodnoty podle kterých se v naší práci řídíme ve všem, co děláme: Opravdovost, Pozitivní přístup, Smysluplnost. V Café Rozmar kolegům často říkám, že vše musí připravovat tak, jako by to dělali sami pro sebe. A já osobně, jako člověk, který oba projekty řídí, se snažím být pozitivní, motivující, opravdová a věřím v přirozenou autoritu bez nutnosti uplatňovat cokoliv z pozice moci.

Co je na Vašem žebříčku hodnot nejvýše, co naopak?
Nejvíc cením opravdovost, nejníže je na mém žebříčku vše, co je spojeno se zákeřností a úmyslem škodit.

Pokud byste mohla zanechat poselství či vzkaz pro budoucí generaci, co by to bylo?
Nikdy nic neočekávej.
Jaký si to uděláš, takový to máš.
Když něco chceš, musíš si o to říct.

Vaše motto:
Všechno pomine…

Oblíbené místo:
Někdy příroda, někdy město.

Oblíbená kniha:
Moje knížky z dětství. Postupně je skupuji v antikvariátech.

Oblíbená hudba:
Nikdy mě neomrzí Nina Simone. ■

www.krasapomoci.cz

Nový život díky plastice

MUDr. Tomáš Doležal

Nový život díky plastice je naprosto jedinečný, první svého druhu v České republice a dost možná i na celém světě, charitativní projekt, který založil plastický chirurg MUDr. Tomáš Doležal se svým týmem. Je určen pro všechny, které fyzicky i psychicky trápí viditelná a pomocí plastické chirurgie odstranitelná vada na kráse. Symbolickou částku za operaci, kterou si může dovolit vydat opravdu každý a ještě pomůže jiným, stojí za to investovat. Nejčastěji se do projektu hlásí ženy s extrémně malým či velkým poprsím, asymetrií (značně rozdílnou velikostí) prsů, velkým nebo značně křivým nosem či povislým bříškem po porodu.

Cílem projektu je nejen „opravit" fyzické nedostatky na kráse, ale především navrátit ztracené sebevědomí, psychickou pohodu a začít žít plnohodnotný život bez mindráků a posměšků okolí.

Protože Nový život díky plastice není lhostejný k druhým a chce pomáhat ještě více, věnuje každoročně veškeré vybrané finanční prostředky od odoperovaných účastníků (symbolickou částku za operaci) a partnerů projektu těm, kteří se bez cizí pomoci neobejdou, např. onkologickým pacientům v boji s rakovinou nebo seniorům.

Ve druhém ročníku tak projekt Nový život díky plastice pomohl částkou 115 tisíc Kč Onkologické klinice přednosty Prof. Luboše Petruželky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze k nákupu 4 infuzních pump, které pomáhají onkologickým pacientům v přesnější a šetrnější aplikaci chemoterapie a tím i lepšímu vstřebávání účinných látek.

Nový život díky plastice podpořila velká řada známých osobností jako zpěvačka *Bára Basiková*, producentka *Olga Menzelová*, Muž roku 2009 *Martin Zach*, miss ČR 2003 *Lucie Křížková (Váchová)*, reprezentant ČR v běhu na lyžích *Dušan Kožíšek*, 1. vicemiss Miss ČR 2009 *Lucie Smatanová*, sólistka ND Praha *Andrea Kalivodová*, zpěvák a herec *David Kraus*, Česká miss 2011 *Jitka Nováčková*, primabalerína ND *Adéla Pollertová*, herečka Sandra Nováková, zpěváci *Václav NOID Bárta* a *Petr Kolář* a mnoho dalších.

Po velmi úspěšném zakončení třetího ročníku v galerii Malostranské besedy, za účasti a podpory mnoha vzácných hostů a dvanácti vybraných účastníků projektu, z nichž byl poprvé i jeden zástupce mužů, odstartoval počátkem září 2014 již čtvrtý ročník projektu.

Letos MUDr. Doležal vybere 10 účastníků projektu. Již brzy budete moci sledovat jejich životní příběhy na TV STREAM a na webu **www.novyzivotdikyplastice.cz**

Hlavními patrony 4. ročníku se stali zpěvačka Bára Basiková a zpěvák Petr Kolář. V loňském roce Bára Basiková na podporu projektu uspořádala se svými hosty 15. dubna benefiční koncert v pražském Lucerna Music Baru.

Více informací a videa z předešlých tří ročníků projektu:
www.plastikapraha.cz

NOVÝ ŽIVOT DÍKY PLASTICE

Bára Basiková

Paní Bára Basiková v loňském roce vydala nové sólové album „Belleville", účinkuje v několika úspěšných muzikálech, na prosinec plánuje jedinečný koncert superskupiny Stromboli v O2 Aréně a stala se hlavní patronkou charitativního projektu Nový život díky plastice.

Loni jste natočila nové sólové album „Bellevile", které produkoval a z velké části nahrál Václav „Noid" Bárta. Jak k této spolupráci došlo a jaký je Váš nynější pohled s ročním odstupem na tuto desku?

Hlavně to album celé vymyslel, zkomponoval a zaranžoval. Oslovila jsem ho asi před čtyřmi lety, protože se mi moc líbila jeho scénická hudba, jak divadelní (drama Němcová!) tak filmová (Kajínek). Cítila jsem z jeho melodiky něco napjatého, naléhavého a především originálního. Vášek byl velmi rád, protože už kdysi mi složil píseň, která se ke mně bohužel nikdy nedostala, a protože si vždycky přál se mnou spolupracovat. Ve spojení s textařem Honzou Dvořákem, který je mimo jiné i autorem mnoha skvělých textů pro Petra Muka, vzniklo výborné, vyzrálé a dospělé album, na které jsem i dnes po roce nesmírně pyšná.

V jakých muzikálech aktuálně účinkujete?

V obnovené verzi rockové opery Jesus Christ Superstar v Hudebním divadle v Karlíně, kde ztvárňuji roli Marie Magdaleny, a v původním českém muzikálu Jiřího Hubače, Ondřeje Soukupa a Gabriely Osvaldové v režii Jozefa Bednárika, Johanka z Arku, v divadle Kalich. V těchto dnech zkouším roli chůvy ve francouzském muzikálu Romeo et Juliette pro divadlo Hybernia.

Jaký byl impuls k přípravě jediného koncertu superskupiny Stromboli, jejímž členem je mimo jiné kytarista Michal Pavlíček? Kdy se tento koncert bude konat a co mohou fanoušci očekávat?

Už nás v průběhu let oslovovalo hodně lidí, manažerů, pořadatelů, agentur, že je stále velký zájem, a tak jsme se konečně letos (po dlouhém váhání) rozhodli, že jeden jediný unikátní koncert dáme. V původním složení, s původním repertoárem. Koncert odehrajeme 4. prosince v O2 aréně, a jak jsem nedávno s potěšením zjistila, lístky jdou na dračku, což nás těší. Chceme si tuhle událost užít s našimi fanoušky a pamětníky. K této příležitosti vzniká i nové album Stromboli, které komponuje samozřejmě Michal Pavlíček a textuje je Vlastimil Třešňák. Album vyjde asi měsíc před tímhle koncertem.

Na jaké období své hudební kariéry nejraději vzpomínáte?

Těch etap bylo v mé kariéře tolik, že nedokážu vyhodnotit tu jednu jedinou nej. Jsem ráda, že jsem prošla napříč žánry a styly, poznala spoustu skvělých muzikantů, byla součástí skvělých projektů. Jsem díky tomu dnes jaksi nezařaditelná, ale nevadí mi to. Můj profesní život to nesmírně obohatilo a doufám, že touhle cestou ještě pár let pomalu půjdu.

Jste hodně pracovně vytížená, úspěšná žena. Jak se Vám daří skloubit rodinný život s tím profesním?

Když chcete, můžete cokoli. Rodina a děti byly pro mě vždycky na prvním místě a svou kariéru jsem nikdy moc neprožívala a neřešila. Zpívání mě baví, je to má radost a obživa, ale nehodlám mu podřizovat soukromí. Takže spíš nabídky odjakživa odmítám a vybírám si jen ty nejzajímavější, ať už finančně nebo prestižně. Na děti chci mít dost času za všech okolností, a tak často odsouvám zpěv a závazky na vedlejší kolej. Tak se to celé dá zvládnout docela dobře.

V loňském roce jste se stala hlavní patronkou charitativního projektu Nový život díky plastice pana doktora Tomáše Doležala. Z jakých důvodů tento projekt podporujete?

Protože to je velmi šlechetný a smysluplný projekt, vážím si pana doktora za jeho obětavost a laskavost, pomáhat lidem je lidské! Je mi ctí a potěšením, že se mohu na celé akci podílet a podporovat dobrou věc.

Co plánujete na rok 2015?

A víte, že nevím? Normálně koncerty, divadelní představení, běžné plány, nic výjimečného. Hlavně chci být co nejvíce s dětmi, především s mým pětiletým synem a vychutnávat si jeho dětství, protože to všechno je jenom jednou tady a teď, a už se to nikdy nevrátí. ■

Petra Adamová
www.ilbagno.cz

Alena Aulíková
1. Český Automotoklub žen Praha

Mgr. Helena Bednářová
www.centrin.cz

Bea Benková
www.beabenkova.com

Ing. Eva Bučová
Nezávisla Senior Sales Directior spol. Mary Kay

Boogie Doggie s.r.o.
www.BARFclub.eu
Patricie Malysová
Stanislava Korálová

Mgr. Sylva Cerhová
www.arabella-fashion.cz

Ing. Helena Cetlová
www.stredoceske-podnikatelky.cz

Barbora Cornelio
www.epskuryr.cz

Hana Čepová
www.agenturaxact.cz

Ing. Alena Drašnarová
www.emt-czech.cz

Marcela Dušková
Marcela.dus@seznam.cz

Hana Eckertová
www.clarkson.cz

Ing. Jana Erbová
www.kliky.eu

Ing. Marcela Fejtová
Katedra kybernetiky ČVUT

Eliška Flášarová
www.annemarie-design.cz

Marcela Flídrová
www.agenturaarachne.eu

Ing. Alena Gergelová
www.drogeriecentral.cz

Ing. Olga Girstlová
www.flexibuild.cz

Pavla Gomba
www.unicef.cz

Ing. Dagmar Grossmann
www.grossmannjet.cz

Jana Laštovičková Grygarová
www.atelier-jana.eu

Ing. Jiřina Hajduková
www.komas.cz

Bc. Magdalena Halžová
www.skolicka-mh.cz

Ing. Jana Havrdová
www.beautyjana.cz

Prof. MUDr. Jana Hercogová
www.dermatology.cz

Ing. Jiřina Hermanová
www.trendsevents.cz
www.virtualnipomocnik.cz

Jana Hoferová
www.jagency.cz

Silvie Holubová
www.cipa4u.cz

Gabriela Horčicová
www.liska.co.at

RNDr. Jitka Hořejšová
www.drhorejsova.eu

Irena Hušinová
www.strasnickedivadlo.cz

Štěpánka Hüblová
www.kvetinka-jh-cz

Ing. Marcela Hrubešová
www.financeproradost.cz

MUDr. Jitka Chaloupecká
www.lcandel.cz

Michaela Chovancová
www.dejmedetemsanci.cz

Ing. Monika Javorková
www.schaefer-boutique.cz

Marie Jehličková
www.cgta.cz

Ing. Dagmar Jelínková
www.economy.rating.cz

Mgr. Irena Jelínková
www.forcorp.cz

Mgr. Jitka Jetlebová
www.jjcoaching.cz

Mgr. Marie Jirů Ph.D.
www.centrumandragogiky.cz

Ing. Šárka Julinová
www.boldeo.cz

Iveta Kafková
kvetinovavazarna@seznam.cz

PaedDr. Ilona Kejklíčková, Ph.D.
www.logoped.cz

Ing. Kamila Kleiblová
www.mcdonalds.cz

Ing. Renata Klimentová
www.km-kov.cz

Helena Kohoutová
www.helas.org

Iveta Kotenová
www.idama.cz

Petra Kovandová
www.kovandovi.cz

Ing. Dagmar Kožinová
www.kmbeta.cz

Veronika Kremzová
www.esthesia.cz

Ing. Eva Krhovská
E.krhovska@volny.cz

Hana Křížková
www.metlife.cz

Mgr. Dagmar Křížová
www.orsei.cz

Ing. Helena Kubartová
www.snella.cz

Gabriela Lagnerová
www.blueland.cz

Jana Laštovičková-Grygarová
www.atelier-jana.eu

Ing. Lucie Lamačová
MUDr. Viera Frantlová
www.akoyapearl.cz

Ing. Helena Leisztner Kroftová
www.leisztner-art.com

Bettina Lobkowicz vinařství
www.lobkowicz-melnik.firmy.cz

Miluše Lodinová
www.dobrotkyodlodky.cz

Eva Kaňákova
www.casiopea.cz

Renata Kokrmentová
A-Tour

Darina Kopřivová
www.1.materskecentrum.cz

Mgr. Lenka Kousková
www.fincentrum.cz

Radka Křivánková
www.darkovebaleni.cz

Miluše Lodinová
www.dobrotkyodlodky.cz

Šárka Levová
www.stavebninyk9.cz

Hanka Luhanová
www.jogasdetmi.cz

Ing. Ivana Malivojevičová
www.mcdonalds.cz

Ivana Málková
www.skola-hrou.cz

Ing. Martina Marešová
www.cca.cz

Jana Merunková
www.yourchance.cz

JUDr. Hana Mesthene
www.mesthenelaw.cz

Petra Měchurová
www.petramechurova.cz

Ivana Michalová
www.hoffmeister.cz

Hana Mirosničenková
www.oriskosmetika.cz

Jitka Sofia Mlynarčík Kudláčková
www.jk.cz

Ing. Jana Mohoritová
www.ac-masaze.cz

MUDr. Marta Moidlová
www.laserplastic.cz

Šárka Morávková
Sarka.moravkova@dicholding.com

Jarmila Mrázková
www.movana.cz

Ing. Lenka Mrázová
www.lmentio.com

Mgr. Lucie Nápravová
www.trustframe.cz

Eva Němcová
www.farmers.cz

Marie Nováková
www.svatebni-saty-adina.cz

Renata Páchová
www.weddingchateau.cz

Lenka Papadakisová
www.expertis.cz

Soňa Paveleková
e-mail: recepce@stop.cz

Ing. Marie Petrovová
www.osvobozenadomacnost.cz

Mahulena Pertlová
www.kama.cz

Ing. Marie Petrovová
www.osvobozenadomacnost.cz

Ing. Andrea Pfeffer-Ferklová
www.pupp.cz

Marta Plecitá
www.veselanohavice.cz

Dagmar Plevačová
www.henkel.cz

Optika Pleyerová
www.ocnioptik.eu

Lucie Poláková
www.janbecher.cz

Ing.Ivana Poláková
www.dokazucokoli.cz

Jitka Polášková
Prezident Č. svazu aerobiku

MUDr. Miloslava Prokopová Moskalyková
www.uem.cz

Ing. Dagmar Prošková
www.ric-most.cz

Markéta Puzrlová
www.abix-europe.com

MUDr. Hana Raková, MBA
www.esthé-laser.cz

Jiřina Regietová
www.vanocnidum.cz

Olga Rochowanská
www.rochowanska.cz

Jaroslava Rosová
www.sabbia.cz

RNDr. Jana Ryšlinková, CSc.
www.usbsp.cz

Petra Řehořková
www.petraclinic.cz

Sonja Shihaoui
wellness

Jitka Schmiedová
Česká spořitelna a.s.

Doc. Ing. Věra Seifertová
www.vscrhl.cz

Renáta Sedláčková
www.tvrztrebotov.cz

Ing. Hana Skallová
www.1kspa.cz

Anastazie Skopalová
www.originalatok.cz

MUDr. Miroslava Skovajsová
www.buprague.cz

Marta Slánská
www.maxima.cz

Alena Smejkalová
www.autodilylitvinov.cz

Ivana Šachová
www.scanquilt.cz

Ing. Romana Šedá
www.czechbusinessclub.cz

Lucie Šenková
www.imfit.cz

Dr. Bohuslava Šenkýřová
www.vsfs.cz

Jitka Ševčíková
www.hladinaalfa.cz

Irena Šikulová
www.in-spirace.cz

MUDr. Jana Šklíbová
www.progyn.cz

Ing. Renáta Šlechtová
www.proaccounting.cz

Dagmar Šoupalová
www.freevogue.it

Ing. Lenka Šťastná
www.bpwcr.cz

Ing. Eva Štěpánková
www.ryor.cz

Ing. Helena Štěpánová
www.aspekt.hm

Markéta Švedová
www.recruit.cz

Ing. Jana Švenková
www.mazars.cz

MUDr. Ludmila Šulcová-Hejnalová
www.plasticka-chirurgie-sulcova.cz

MUDr. Barbara Taušová
www.cmcpraha.cz

Renata Telínová
www.scanservice.cz

MUDr. Lucie Valešová
www.duovize.cz

Martina Taborsky
www.fashionmartina.eu

Ing. Dana Trávníčková, CSc.
www.danytravel.cz

PhDr. Martina Trojanová
www.psycholog-trojanova.cz

Šárka Vaňková
www.sanatorium-kolin.cz

Irena Vavrušková
www.vlasovestudiovavruskovi.cz

Linda Vavříková
www.firmanazazitky.cz

Vegall Pharma
www.vegal.cz

JUDr. Klára Veselá Samková, Ph. D.
www.lawyers.cz

PhDr. Jana Veselá
www.Atelierstribra.cz

MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D.
www.repromeda.cz

Petra Veselá
www.zlatykoralek.cz

Veronika Vinterová
www.nahoda.com

MUDr. D. Vídenská
www.krasa-zdravi.cz

MUDr. René Vlasák
www.prevence.cz

Jana Vojáčková
www.japavo.cz

Iveta Voltrová
www.magnumna.cz

Anna Wertheimová
Potraviny Anna Praha

Pavlína Zábojníková
www.aukro.cz

Kristýna Zajíčková
www.bozskesaty.cz

Mgr. Pavla Zálešáková
www.tech-trade.cz

Mgr. Helena Zemánková Týřová
www.japek.cz

TOP 10 pracovišť plastické chirurgie

1. LaserPlastic Klinika plastické chirurgie a laserové centrum
Platnéřská 11, Praha 1, 110 00
www.laserplastic.cz

2. Plastická chirurgie Praha – MUDr. Tomáš Doležal
Luční 2776/7a,
13000 Praha, Žižkov
www.plastikapraha.cz

3. Klinika Laser Esthetic – klinika plastické chirurgie
Washingtonova 1599/17
11000 Praha, Nové Město
www.laseresthetic.cz

4. ASKLEPION – Lasercentrum Praha, s. r. o.
Londýnská 160/39, 12000 Praha, Vinohrady
www.asklepion.cz

5. Perfect Clinic – klinika plastické chirurgie
Kartouzská 3274/10
15000 Praha, Smíchov
www.perfectclinic.cz

6. Esthé – klinika plastické chirurgie
Na Příkopě 1047/17
11000 Praha, Staré Město
www.esthe-plastika.cz

7. MEDICOM VIP a.s.
Spálená 75/16,
11000 Praha, Nové Město
www.medicomvip.cz

8. PETRA CLINIC – klinika estetické medicíny
Vodičkova 791/39
11000 Praha, Nové Město
www.petraclinic.cz

9. MEDICA AESTHETICA
Viniční 4049/235,
61500 Brno, Židenice
www.medest.cz

10. Sanatorium plastické a estetické chirurgie, s. r. o.
Zámecká 252,
39137 Chotoviny
www.sanatoriumchotoviny.cz

MUDr. Tomáš Doležal

se dlouhodobě věnuje oboru plastické chirurgie a patří ke špičkovým odborníkům v tomto oboru nejen v České republice. Je odborný školitel firmy Allergan v oblasti prsních implantátů Natrelle, dříve McGhan.

Naše pracoviště je privátní chirurgickou klinikou, která se specializuje na operace z oblasti plastické estetické chirurgie (zvětšení a zmenšení prsou, modelace prsou, plastická operace nosu, očních víček a břicha). Jedná se o moderní chirurgické pracoviště se špičkovým přístrojovým zařízením.

Kompletně vybavený velký operační sál, dva menší zákrokové sály a zkušený personál s tou nejvyšší kvalifikací nám poskytují to nejlepší technické a odborné zázemí pro provádění plného rozsahu operací jak v místní tak celkové anestesii. Jeho součástí je též moderně vybavená ambulantní a lůžková část. Pokoje pacientů, vybavené vlastní koupelnou, WC, televizí a telefonem, poskytují maximální komfort a pocit soukromí. Pooperační péče na lůžkovém oddělení s nepřetržitou lékařskou službou splňuje ta nejpřísnější kritéria.

www.plastikapraha.cz

LaserPlastic
KLINIKA LASEROVÉ A ESTETICKÉ DERMATOLOGIE A PLASTICKÉ CHIRURGIE
Prim. MUDr. Marta Moidlová

V příjemném prostředí historického centra Prahy
Vám nabídneme výkony z oblasti celého spektra
plastické chirurgie, laserových výkonů,
estetické dermatologie, cévní chirurgie a zejména
moderních liposukcí.
V nepřetržité činnosti jsme již 15 let
a patříme k nejdéle fungujícím pracovištím v Čechách.
Pracujeme s nejmodernější technikou a vybavením.

PLATNÉŘSKÁ 11
Praha 1
tel: 224210224
mobil: 724860082
moidlova@moidlova.cz
www.laserplastic.cz

Každý člověk si přeje dlouhý život,
ale nikdo nechce být starý
Jonathan Swift

Dr. Doležal
PLASTIKAPRAHA.CZ

NOVÝ ŽIVOT DÍKY PLASTICE

Nový život díky plastice je naprosto jedinečný, první svého druhu v České republice a dost možná i na celém světě, charitativní projekt, který založil plastický chirurg MUDr. Tomáš Doležal se svým týmem.

Je určen pro všechny, které fyzicky i psychicky trápí viditelná a pomocí plastické chirurgie odstranitelná vada na kráse. Symbolickou částku za operaci, kterou si může dovolit vydat opravdu každý a ještě pomůže jiným, stojí za to investovat. Nejčastěji se do projektu hlásí ženy s extrémně malým či velkým poprsím, asymetrií (značně rozdílnou velikostí) prsů, velkým nebo značně křivým nosem či povislým bříškem po porodu.

Cílem projektu je nejen „opravit" fyzické nedostatky na kráse, ale především navrátit ztracené sebevědomí, psychickou pohodu a začít žít plnohodnotný život bez mindráků a posměšků okolí.

Nový život díky plastice podpořila velká řada známých osobností. Hlavními patrony IV. ročníku projektu jsou Bára Basiková a Petr Kolář.

www.plastikapraha.cz