



Podnikový časopis **EKOSVIP**

5. ročník

1/2016

31.1.2016



OBSAH č. 1/2016

Úvodník	1
Wellness pobyt zamestnancov	2-4
Anketa: Hodnotenie pobytu	5
Stres náš každodenný	6-7
Novinky	8
Záverom	9

ÚVODNÍK

Ohlušujúca pestrofarebná krása na mrazivej jasnej nočnej oblohe. To silvestrovský ohňostroj s rachotom sebe vlastným ohlasuje po polnoci príchod nového roku.

Každý rok znova a znova sa na začiatku roku nádejame, že bude lepší ako ten minulý. Že prinesie menej starostí a problémov, viac radosti a úspechov.

Všetkým nám teda želám hneď takto v úvode do nového roka 2016 všetko najlepšie.

Pracovne náročný záver predošlého roku vystriedal pokojný január. Na stavbách sa nepracovalo, dokonca na pár dní a nocí aj riadne prituhlo.

Všetky tieto okolnosti sme preto využili na rekondičný pobyt pre našich zamestnancov. Poďte sa pozrieť, ako si dvanásť našich kolegovia užívali relax v Hoteli Slovan v Tatranskej Lomnici, ako spoznávali zimné Tatry a vôbec: ako oddychovali po namáhavej minuloročnej sezóne.

V rámci oddychového začiatku roka prinášame aj článok o zvládání stresu nášho každodenného :)

Ing. Marcela Bujňáková, šéfredaktorka

WELLNESS POBYT ZAMESTNANCOV Vysoké Tatry 19.1.-22.1.2016

Čo všetko môže dvanásť chlapov zažiť vo Vysokých Tatrách počas štyroch dní a troch nocí? Prinášame fotografie z wellness pobytu našich zamestnancov v Hoteli Slovan v Tatranskej Lomnici.

Deň prvý: Hrebienok - Tatranský ľadový dóm –Bilíkova chata

Prvý deň pobytu si naši turisti dali zraz na Hrebienku, kde navštívili Tatranský dóm s ľadovým interiérom, aj Bilíkovu chatu s príjemnou atmosférou.



Hokejový zápas HK Poprad – HK Nitra

Naši kolegovia fandili hokeju na zápase Tipsportligy. HK Poprad prehral svoj zápas v Tipsportlige s HK Nitra 1:2.



Deň druhý: Zelené pleso

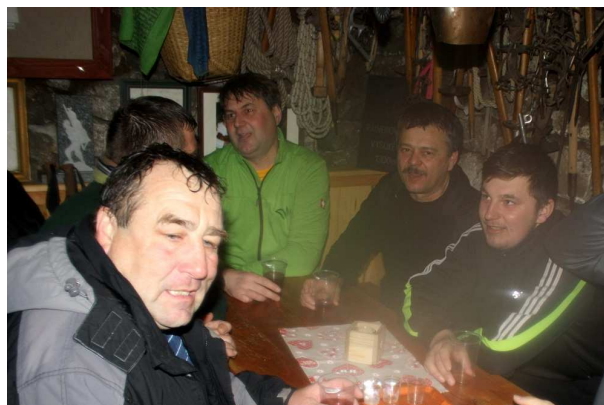


Druhý deň absolvovali turisti vyše dvojhodinovú cestu k Chate na Zelenom plese. Hoci sa po zasneženej ceste s vyrovnanými nerovnosťami terénu kráčalo síce príjemne, zimné výstupy sú predsa len náročnejšie ako tie letné.



Deň tretí: Tatranská Lesná – Rainerova chata – Zamkovského chata

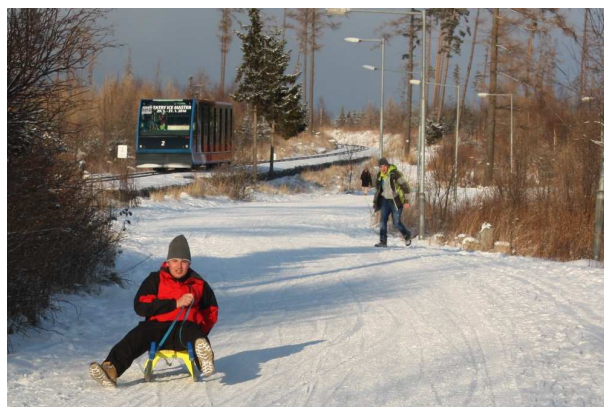
Rainerova a Zamkovského chata boli cieľom našich turistov v tretí deň ich pobytu. Isté je, že si ich tam budú pamätať ešte dlho.





Pán Červeňák hral na ústnej harmonike, naši chlapi spievali aj tancovali s neznámymi turistkami, a chatári sa tešili.

Ved' čo je viac ako dobrá nálada šírená ďalej?



Deň štvrtý: Popradské pleso



Posledný deň pobytu ostali piati statoční, ktorí vyšliapali na Popradské pleso. Absolvovali tak 4 túry za 4 dni. Klobúk dole.

(Za bohatú fotodokumentáciu z pobytu ďakujem Vladovi Židovi. Ďalšie fotografie uverejňujeme na našej internetovej stránke.)

ANKETA: HODNOTENIE POBYTU

Naši kolegovia hodnotia pobyt a svojimi postrehmi približujú nám ostatným dni strávené vo Vysokých Tatrách. Za všetky názory ďakujem.

POBYT V TATRÁCH I. autor: Peter Kandráč

Celý pobyt sa niesol v duchu: „Nepracuj, relaxuj.“ Už od zrazu zúčastnených to bolo stretnutie plné humoru a doberania si jeden druhého (v dobrom).

Perfektné túry v krásnom počasí (Hrebienok, Zelené pleso), spevácke výkony na Rainerovej a Zamkovského chate budú na nás ešte dlho spomínať. Každý z nás tam predviedol výkon hodný nejednej superstar :), poniektorí aj tanečný.

Všetci sme si umyli ruky od roboty doma. Po celú dobu som nepočul nikoho spomenúť robotu.

Masáže, sauna, bazén, príjemné počasie, perfektná partia ľudí. Nemalo to chybu, bolo to perfektné. Za seba môžem len poďakovať všetkým ktorí nám to umožnili.

POBYT V TATRÁCH II. autor: Patrik Sedlák

Motto celého pobytu bolo: „Výhradne relax“. V Tatrách sa zišla veľmi dobrá partia.

Medzi najkrajšie momentky celého pobytu patrilo: sauna s Marekom a Cyrilom, vodné pólo, ktoré malo trochu upravené pravidlá (plávali aj tí, ktorí plávať nevedeli).

Medzi najkrajšie momentky patrila aj lymfodrenáž, akurát nezabrala, lebo celulitída ostala :).

Túry boli nenáročné a počasie nám prialo. Na Rainerovej a Zamkovského chate budú na nás ešte dlho spomínať. Každý z nás tam predviedol výkon hodný nejednej superstar :), poniektorí aj tanečný.

Chcem sa poďakovať realizátorom, že nám umožnili tento pobyt v Tatrách.

POBYT V TATRÁCH III. autor: Peter Petrík

Ubytovanie, strava, bazén, masáže, túry, počasie aj partia – všetko bolo super.

STRES NÁŠ KAŽDODENNÝ

Poznáme to všetci, každý to už totiž zažil. Spotené dlane, srdce búšiacie na poplach hlasno ako zvon. Nespavosť. Zmätok v hlave. Zvieranie žalúdka, sucho v ústach či hrča v hrdle. Nervozita a prudké reakcie.

Zoznámte sa: stres. Strašiak našich životov. Priam civilizačná choroba.



Zdroj: www.cas.sk

Definícia

Stres = funkčný stav živého organizmu, kedy je organizmus vystavený mimoriadnym podmienkami, tzv. stresorom, a jeho následné obranné reakcie, ktoré majú za cieľ zachovanie vnútornej rovnováhy a zabrániť poškodeniu alebo smrti organizmu. (zdroj: cs.wikipedia.org).

Stresom označujeme spôsob ako naše telo reaguje na rôzne podnety. Príčiny stresu možno pritom definovať veľmi široko. Je to spôsobené jednak dnešnou náročnou uponáhlanou dobou s pretlakom informácií a výziev, jednak tým, že každý človek zvláda rôzne situácie rôzne.

Druhy stresu

Stres možno rozdeliť na EUSTRES, ktorý vyvoláva pozitívna záťaž (tá v primeranej miere stimuluje človeka k vyšším a lepším výkonom), a na DISTRES (ten spôsobuje nadmerná negatívna záťaž, ktorá môže človeku poškodiť, vyvolať ochorenie, či dokonca smrť.)

Proces zvládania stresu

Prvý krok zvládania stresu je: **identifikovanie stresu v našom živote**, teda uvedomiť si, čo všetko nás stresuje ale aj nájsť zdroje stresu v nás. Bez výhovoriek prijať zodpovednosť za úlohu, ktorú pri vytváraní a udržiavaní stresu zohrávame my samotní. Aby sme ho následne vedeli dostať pod kontrolu.

Druhým krokom je **identifikovať nevhodné spôsoby, ktorými sa snažíme zvládať stres**, a ktoré fungujú iba dočasne.

Fajčenie, alkohol, prejedanie sa, dlhé vysedávanie pred TV alebo počítačom, užívanie liekov, odkladanie vecí na neskôr, presun zodpovednosti za vlastný stres na iných. Nič z toho problém so stresom nevyrieši.

Tretí krok je **naučiť sa ako zvládať stres vhodnejším a zdravším spôsobom.**

Najvhodnejší spôsob zvládania stresu je pritom vysoko individuálny pojem. Tu je niekoľko možností:

- vyhnúť sa zbytočnému stresu,
- zmeniť situáciu, ktorá nás stresuje,
- adaptovať sa na situáciu,
- prijať skutočnosti, ktoré nemožno zmeniť,
- nájsť si čas na zábavu a relax,
- osvojiť si zdravý životný štýl, čím sa zvýši odolnosť voči stresu.

V štvrtom kroku si treba **vytvoriť zásoby rôznych techník zvládania stresu.** Tu je opäť niekoľko možností:

- prechádzka, pobyt v prírode, stretnutia s priateľmi, kúpeľ, práca v záhrade, meditovanie, masáž, kniha, hudba, film,
- relaxačné techniky, autogénny tréning, hlboké bránicové dýchanie,
- rozhovor s priateľmi, rodinou, terapeutom, terapia písaním, maľovaním,
- vyvážená strava, zníženie príjmu alkoholu a kávy,

- dostatok spánku, denné cvičenie,
- humor a pozitívny postoj.

Zhrnutie

Stres dávkovaný v malých dávkach je zdraviu neškodný a nášmu životu prospešný. Predávkovanie stresom aj stres chronický však ohrozujú všetko, čo človek má: zdravie, život, vzťahy.

Keď vás teda najbližšie pochyť pocit, že ste opäť v strese, zamyslite sa, či je ten stres pre vás ešte motivujúci, alebo už zdrvujúci.

Ak vám stres prerastá cez hlavu, skúste s tým niečo robiť, niečo vo svojom živote zmeniť.

Koniec koncov, v dnešnej dobe internetovej je dostatok voľne dostupných metód a možností, ako sa naučiť stres zvládať a nenechať ho prídlho vládnuť nad našimi životmi.

- **Slávnostné ukončenie stavieb**

Dňa 21.1.2016 sme sa zúčastnili na Slávnostnom ukončení stavby „**Krásnovce, Šamudovce – kanalizácia**“, na výstavbe ktorej sme sa podieľali ako člen združenia.



(zdroj: www.obecsamudovce.sk)

Dňa 22.1.2016 sme sa zúčastnili na Slávnostnom ukončení stavby „**Valaliky, Geča – skupinový vodovod a kanalizácia**“, na výstavbe ktorej sme sa podieľali ako vedúci člen združenia.



(za fotografiu ďakujem Števovi Olejníkovi)



(zdroj: kosice.korzar.sme.sk)

O oboch podujatiach a predmetných stavbách priniesla vo svojom spravodajstve informácie televízia TA3, či regionálny denník Korzár

(<http://michalovce.korzar.sme.sk/c/8123296/v-krasnovciach-a-samudovciach-maju-novu-kanalizaciju.html>;
<http://kosice.korzar.sme.sk/c/8123672/v-o-valalikoch-a-geci-maju-novu-kanalizaciju.html>).

- **Preventívne prehliadky THP**

V piatok 15.1.2016 sa naši kolegovia a kolegyne podrobili komplexnej preventívnej lekárskej prehliadke v Nemocnici v Šaci.

Lekári preverili ich zdravotný stav. Prípadné zistené choroby či zlé výsledky je treba riešiť. Aby totiž v takýchto prípadoch mala prehliadka zmysel, musí každý sám, zodpovedne a poctivo, vykonať potrebné zmeny a opatrenia.

ZÁVEROM

Rok 2016 by sa mal u nás vo firme niesť v duchu hesla: Učiť sa, rozmýšľať a riadiť.

Dávame príležitosť mladým, ich myšlienkam, názorom, návrhom. Dávame príležitosť všetkým na ďalšie vzdelávanie, zlepšovanie sa, rozvoj.

Milí kolegovia, otvára sa priestor pre tých z vás, ktorí chcú profesijne, odborne i osobnostne rásť. A príležitosti a šance sú tu predsa na to, aby sa využívali.

Začiatok nového roka to sú vo všeobecnosti plné priehrštia predsavzatí. S jeho ubiehajúcimi dňami však januárový étos zmeny vyprcháva. Škoda.

Škoda, že nie sme v snahe o dosiahnutie našich mét a cieľov vytrvalejší. Škoda, že tak rýchlo a ľahko padáme späť do svojich stereotypov a zlovykov. Škoda všetkých tých nedodrzaných prísľubov sebe samému.

Sme síce na konci januára, ale stále na začiatku roka. Preto nič nie je stratené, žiadna snaha nemusí vyjsť nazmar. Spomeňme si na svoje plány z novoročného rána a potom sa pustíme do ich napĺňania. Nie zajtra, nie o mesiac. Dnes!

Každý cieľ sa dá dosiahnuť. Ak pôjdeš po správnej ceste, hoci to nie je cesta najľahšia. Treba na nej dodržiavať pravidlá a nehľadať výhovorky. Treba byť úprimný sám k sebe.

Počula som nedávno krásne príslovie o manželstve: Nemôžeš podvádzať a myslieť si, že to bude fungovať. Lenže ono to nie je iba o manželstve. Je to o živote, o všetkom, čo robíme, aj nerobíme.

Držme si teda všetci palce. Aby sme dokázali žiť pravdivo svoj príbeh.

EKO SVIP, s.r.o., 2016
zverejnené na: www.ekosvip.sk
Pripomienky, námety a reakcie môžete posilať
na e-mail: marketing@ekosvip.sk.