

Podnikový časopis **EKO SVIP**



3-4/2024

**13. ročník
30.4.2024**



OBSAH 3-4/2024

Úvodník	1
Teambuildingová porada vo Vysokých Tatrách	2-3
"PERMA" model	4
Novinky 3-4/2024	5-7
Záverom	8

ÚVODNÍK 3-4/2024

Mnohé veci sa dejú bez ohľadu na to, či chceme. Prichádzajú nám do životov aj ťažké, náročné situácie. Do tých súkromných, aj do tých pracovných. A je to normálne. A deje sa to každému.

Nijako tomu nemôžeme zabrániť. Jediné, čo môžeme, je správne reagovať. Problém je, že nikto nám nepovie, čo je to správne reagovať. Musíme sa to jednoducho naučiť. Sami. Na vlastnej koži.

U nás vo firme aj v celom slovenskom stavebníctve je začiatok tohto roka ako začarovaný. Výrobné programy máme naplnené, ale byrokratické procesy v tomto našom štáte všetko brzdia.

A tak čakáme. Robíme, kde sa dá. Dokončujeme minuloročné resty. Trávime čas na teambuildingu. Fandíme hokeju. Pripravujeme sa na novú stavbársku sezónu a s napätím dúfame, že sa to celé naplno rozbehne v máji.

Niekedy proste aj keby si neviem ako chcel, niektorými vecami nepohneš. Vtedy netreba strácať hlavu ani nádej, že bude lepšie.

Začala sa nám jar. Tento rok trochu skôr ako sme boli zvyknutí, ale málokto si sťažoval.

S jarou prichádzajú dlhšie a teplejšie dni, krajšie farby v prírode, viac práce v záhrade, viac príležitostí na aktívne trávenie voľného času. Nielen prácou žije človek :) Je dôležité aj oddychovať, aj naberať sily pri aktivitách, ktoré nás bavia a tešia.

Ing. Marcela Bujňáková
šéfredaktorka

TEAMBUILDINGOVÁ PORADA VYSOKÉ TATRY 2024

Už veľmi dávno sa u nás vo firme zrodila tradícia teambuildingových porád. Zakladateľ a dlhoročný konateľ EKO SVIP-u Anton Bujňák totiž vedel, že keď v kolektíve funguje komunikácia a korektné až kamarátske vzájomné vzťahy, pracuje sa lepšie a s väčším nadšením pre spoločné dobro a spoločný úspech.

Preto sme využili voľnejšie marcové dni na poradu, wellness a šport v Hoteli Bellevue v Starom Smokovci. Všetky kolegyne a všetci kolegovia z ekonomického, technického a výrobného oddelenia EKO SVIP-u, ako aj technicko-hospodárski pracovníci z HT SH a CBR, sme sa tam stretli v pondelok 11.3.2024 ráno.

V pondelok a v utorok počas pracovnej doby sme poradovali. V príspevku ekonomického riaditeľa sme sa obzerali späť za skončeným rokom 2023 a vyhodnocovali stavby realizované v minulom roku. Ak pre nič iné, tak pre ponaučenia je dobré si takto raz za rok povedať, čo sme zvládli, čo sme pokazili. Bez obviňovania a hľadania vinníka.

Vo svojej prezentácii nám obchodno-technický riaditeľ ukázal výrobný program na rok 2024. Stavieb je v ňom požehnané, robiť bude čo, len zatiaľ sa rok nie a nie rozbehnúť.

Výrobní riaditelia vystríhali pred chybami a vadami, ktoré sa v minulosti na stavbách objavili. Opäť bol zdôraznený moment ponaučenia.

Hovorili sme o bezpečnosti pri práci, o nosení ochranných pracovných prostriedkov a odevov s logom firmy na stavbách. Aby to malo úroveň a kultúru a aby naši kolegovia vo výrobe aj takto prezentovali a šírili dobré meno firmy.

Tak ako mnohých, aj nás trápí nedostatok práचेchtivých a kvalifikovaných pracovníkov na trhu. Hľadali sme teda aj možnosti a riešenia tohto problému.

Nanovo sme si zadefinovali dôležité interné postupy a termíny. Aby všetko fungovalo ako má, musí každý urobiť svoju prácu včas a kvalitne.

Vedúci dopravy odprezentoval investície do strojového a vozového parku v minulom roku a ekonomické výsledky strediska dopravy za rok 2023.

Debata počas týchto dvoch dní bola určite produktívna. Utvrdili sme sa v tom, že je dôležité komunikovať medzi sebou, odovzdávať si informácie a tak sa vzájomne posúvať k riešeniam.

Stanovili sme si dôležité úlohy pre zlepšenie sa, pre rozvoj a napredovanie aj v roku 2024. Veríme, že o rok sa opäť takto stretneme a zhodnotíme, nakoľko sme boli úspešní.

Voľný čas po poradách trávil každý podľa seba - vo wellnesse, v posilňovni, na masáži, na joge, bowlingu či na prechádzke. Keď sme sa po večeri znova všetci stretli v lobby bare, rozoberali sa okrem pracovných aj súkromné témy. Aby sme si boli zasa o kúsok bližší a viac si rozumeli.

Streda patrila ľahkej turistike. Ani mierne zľadovatený terén, ani hmla v doline nás neodradili. Vyšli sme si na Zamkovského chatu pozrieť sa ako vyzerá po vlnajúcej rekonštrukcii.

Znova sme sa presvedčili, že tatranský vzduch má tú moc unaviť fyzicky, ale posilniť na duchu.



PERMA MODEL

Ako dosiahnuť spokojnosť v živote a v práci? Jednu z odpovedí prináša pozitívna psychológia a v rámci nej vyvinutý "PERMA" model. Čo sa pod písmenkami skrýva a ako to môžeme využiť vo svojom živote a v práci si prečítajte.



**POSITIVE
EMOTIONS**



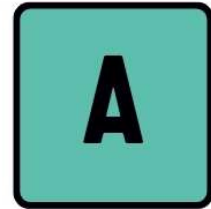
ENGAGEMENT



RELATIONSHIPS



MEANING



**ACCOMPLISH
MENT**

"P" - prežívanie pozitívnych emócií

Prežívajte pozitívne emócie - deľte sa o radosť s priateľmi a s kolegami, precíťte vďačnosť za to, čo máte, dávajte pochvaly svojim podriadeným aj kolegom rovnako často (ak nie častejšie) ako kritiku.

"E" - zaujatie vykonávanou činnosťou

Nájdite si niečo, čo by vás mohlo zaujať natoľko, že vás to pohltí a nevnímate plynutie času. Šport, maľovanie či hudba. Ak ste nadriadený, všimajte si, ktoré z pracovných úloh naplňujú vašich podriadených. Zamerajte sa na to, čo robíme s nadšením, znamená zvýšenie produktivity. Ak ste podriadený, skúste šéfovi ukázať, v čom ste dobrý, čo vás v práci baví.

"R" - skvalitňovanie a udržiavanie pozitívnych medziľudských vzťahov

Budujte vzťahy. Práve tie sú dôležitým faktorom spokojného života. Prejavujte náklonnosť ľuďom, ktorých máte radi, zaujímajte sa, čo ich trápi, čo ich teší, podporujte ich. V kolektíve funguje zaujímavá vec, že nálada jedného ovplyvňuje náladu celku. Skúste svojou dobrou náladou ovplyvniť naladenie kolektívu. V dobrej atmosfére sa pracuje lepšie.

"M" - zmysel v tom, čo robíme

Nájdienie významu vlastného života je dôležitým predpokladom šťastia. Hľadajte zmysel v osobnom i pracovnom živote. Ak nemáte pocit, že vás v živote niečo naplňa, zvážte zmenu, vyskúšajte nové výzvy, začnite športovať, venujte sa dobrovoľníctvu. Možností je neúrekom. Aj v práci je dôležité nájsť zmysel v tom, čo robíme. Lebo vtedy to robíme s nadšením.

"A" - úspech, dosahovanie cieľov

Odmena za úspech a za dosiahnutie cieľov nemusí byť len najdrahšia kabelka na trhu :) Úplne stačí prechádzka v peknom počasí, dobrá káva či koláčik v obľúbenej kaviarni. Čo sa týka pracovnej sféry, je treba zohľadniť prania zamestnancov. Odmenu im môžu byť prémie či finančné bonusy, flexibilný pracovný čas, kultúrne či športové podujatia.

Zdroj: <https://www.welcometothejungle.com/cs/articles/perma-pozitivni-psychologie-prace>

NOVINKY 3-4/2024

* Nové stavby vo výrobnom programe

V marci a apríli nám pribudli do výrobného programu tieto stavby:



"Splašková kanalizácia obce Hankovce"



"Futbalový štadión, úprava športového areálu" (v meste Lipany)

"Žitný ostrov – región Gabčíkovo – odvedenie a čistenie odpadových vôd"
(ako subdodávateľ)

"Nosný systém MHD, prevádzkový úsek Janíkov dvor - Šafárikovo námestie, 2. časť Bosáková ulica - Janíkov dvor"
(ako subdodávateľ)

* Nový výrobný riaditeľ divízie pozemné stavby

Od 1.4.2024 zastáva pozíciu výrobného riaditeľa divízie pozemných stavieb Ing. Jozef Duda-Bašista.

Vítame ho v tíme a prajeme mu veľa pracovných úspechov.

*** Úspešne ukončené a odovzdané stavby v roku 2024**

Nesvady - kanalizácia



*** Nové nákladné auto v strojovom parku**



* Ako sme fandili hokeju

V tejto hokejovej sezóne 2023/2024 sme fandili Košiciam.

Naši kolegovia sa zúčastnili sa niekoľkých zápasoch základnej časti a na všetkých zápasoch play off.

Košice síce skončili pred bránami finále, ale my sme si sezónu užili a tešíme sa na ďalšiu.



* Úspešne zabehnutý polmaratón v Paríži



Úspešne absolvovaný polmaratón v Paríži 3.3.2024 bol mojím tretím v priebehu 12 mesiacov.

Celkovo to bolo šiestykrát, čo som prekonala samu seba a zabehla 21,0975 kilometrov.

Na túto parížsku finišerskú medailu som sa však natrápila najviac.

Ťažké to bolo, a počas behu som si vpravila už nikdy viac, už nechcem takéto "darčeky".

Ale čas všetko vylieči a ja sa už teším, kde budem bežať na budúci rok :)

ZÁVEROM

Svet aj toto naše čarovné začarované Slovensko, je napriek všetkému krásne miesto na život.

Žijú tu kreatívni ľudia, ktorí svojimi nápadmi inšpirujú, svojím prístupom motivujú. Šikovní, talentovaní, múdri.

Kam ti len zrak padne od Tatier k Dunaju, tam môžeš vidieť krásu prírody. Majestátne skaly, zelené hole a rozkvitnuté lúky, ohromujúce rokliny, jaskyne, rieky, jazerá, plesá.

A v neposlednom rade, Slovensko je predsa domov. Zo srdca si nikdy nevyrveš spomienky na krajinu, kde si sa narodil, vyrástol, dospel, zaľúbil sa aj sklamal, tešil sa aj plakal. Tam máš svoje tajné skrýše a obľúbené miesta, tam sú tvoje spomienky.

Áno, je tu toho veľa, čo by sa dalo zmeniť k lepšiemu. Ale pravda je aj to, že ak chceš niečo zmeniť, treba začať od seba...

Lebo na konci dňa bude zodpovedný každý len sám za seba. Koľkým ľuďom si ublížil, koľkým pomohol, koľkých si oklamal, koľkých zradil, koľkým zachránil život či česť. Ako si naložil so svojimi talentami.

Všetko budeme mať spočítané. Dobré aj zlé.

Preto správajme sa k sebe navzájom s rešpektom. Nezabúdajme, že aj slovom môžeme veľmi ublížiť. Nepúšťajme si do životov zlobu a nenávisť, ktoré k nám prichádzajú z verejného priestoru z úst politikov.

Život je príliš krátky na spory a hádky.

*EKO SVIP, s.r.o., 2024
zverejnené na: www.ekosvip.sk
pripomienky, námety a reakcie môžete posilať na e-mail: marketing@ekosvip.sk*