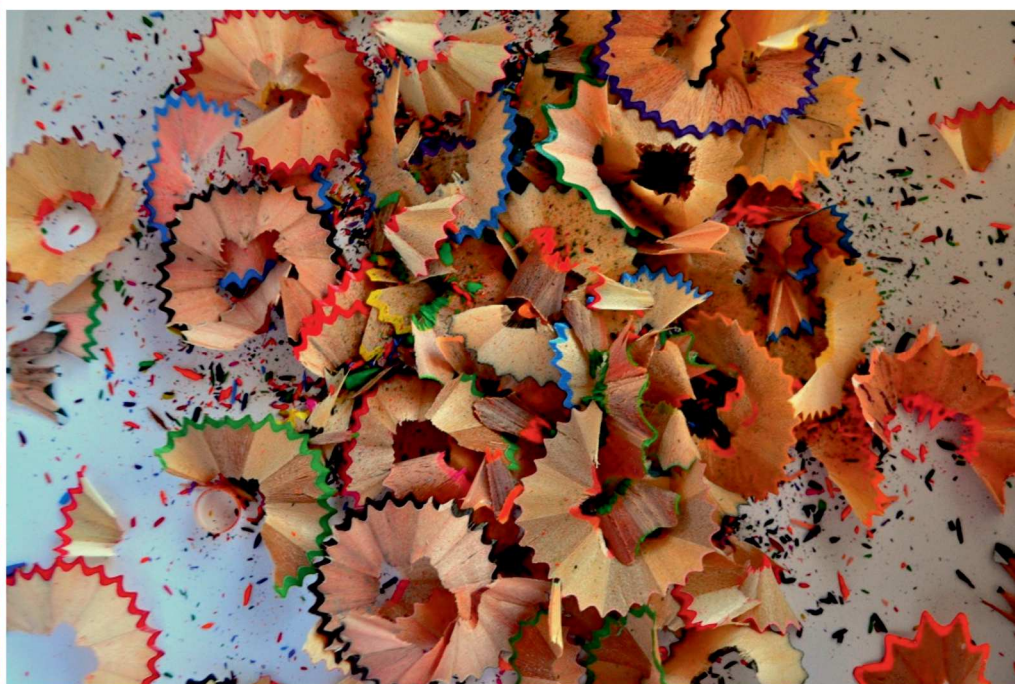


Podnikový časopis
EKO SVIP



1/2018

**7. ročník
31.1.2018**



OBSAH 1/2018

Úvodník	1
Školenie CAMPRI 2018	2-3
Výzvy do nového roku: Ako zmeniť svoj život	4-5
HT SH na hokeji	6
Novinky	7-8
Záverom	9



*"Nový rok sa začína presne tam,
kde sa skončil ten predošlý."*

ÚVODNÍK 1/2018

Rozbieha sa nový rok. Médiá nám servírujú predstavu o ňom, ako o ďalšom magickom "osmičkovom" roku.

Vznik Československa v roku 1918. Mníchovská dohoda v roku 1938. Komunistický prevrat v roku 1948. Invázia "spojeneckých" vojsk v roku 1968. Nežná revolúcia v roku 1989. Porážka mečiarizmu v roku 1998. Aký však bude rok 2018 nikto netuší.

Môžeme si iba priať. Nech nás sprevádza radosť a dobrá nálada. Nech sme zdraví a úspech nech nás zdraví. Nech sa nám vyhýba z cesty smola na päťach.

Šťastie vraj praje pripraveným. Tak si všetci spolu želajme, aby sme patrili medzi nich.

Január aj celý nový rok sme začali školeniami bezpečnosti práce a požiarnej ochrany, školeniami lešenárov, viazačov bremien, vodičov, strojníkov.

Počas prvého mesiaca roku sme už aj pracovali na stavbách, aj sme sa pripravovali na nový pracovný rok. Vzdelávali sme sa, doladzovali sme výrobný program a kalkulácie nových stavieb, tendrovali sme materiál a subdodávky. Veríme, že rok 2018 bude lepší a úspešnejší ako roky minulé.

Sme na štarte. Pred nami je náročný prekážkový a vytrvalostný beh. Vzdať sa teraz svojich snov, cieľov, plánov a túžob, by bolo ako vzdať sa bez boja. Zbabelé.

Ing. Marcela Bujňáková
šéfredaktorka

ŠKOLENIE CAMPRI 2018

Svet sa rýchlo mení a vyvíja. Pokrok vidno v každej oblasti ľudskej činnosti. Lebo život je zmena a zmena je život.

Odborníci vravia, a isto im dáme za pravdu, lebo z vlastných skúseností vieme, že pokrok, aký urobilo ľudstvo za posledných niekoľko rokov je najdlhším skokom v jeho histórii.

Pred 30 rokmi totiž nebolo bežné nič z toho, čo dnes bežné je: počítače, smartfóny, autá na denné dochádzanie do práce, robotickí pomocníci v domácnostiach a v priemysle.

Musíme sa teda zas a znova a nepretržite vzdelávať. Aby sme držali krok s rýchlo sa meniacim svetom okolo nás. Aby sme nezaspali dobu. Aby sme boli schopní pružne reagovať, Aby sme (aspoň trochu) rozumeli svetu, v ktorom žijeme.

Uvedené platí rovnako o našej práci, ako aj o našom bežnom každodennom živote.

My sa preto snažíme podporovať vzdelávanie našich zamestnancov.

V januári sa v spolupráci so spoločnosťou CAMPRI, spol. s r.o. uskutočnilo v ich firemných priestoroch a v skladoch v Nitre školenie našich technických a výrobných TH pracovníkov.

Zamerané bolo na poznanie materiálu a osvojenie si správnych technologických postupov jeho montáže na inžinierskych stavbách.



Oceňujeme nielen erudované prednášky, ale aj možnosť vidieť, dotknúť sa a zapamätať si tak rozdiely medzi rôznymi materiálmi.

Večerný program patril ochutnávke vín.



Ďakujeme našim obchodným partnerom zo spoločnosti CAMPRI za zorganizované školenie aj večerný program a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.

Za fotografie a informácie ďakujem Ing. Petrovi Bujňákovi.

VÝZVY DO NOVÉHO ROKU: AKO ZMENIŤ SVOJ ŽIVOT

Začiatok každého roka to sú sľuby a plány, predsavzatia, záväzky. Chceme schudnúť, zlepšiť si kondičku, nájsť lásku, viac cestovať, prestať fajčiť, byť viac s rodinou, byť lepšími ľuďmi. Lenže niekde v polovici januára všetko odhodlanie a zanietenie odložíme na "potom". Lenže, ak so zmenou nezačneš hneď, "potom" môže trvať nekonečne dlho.

Prinášame vám múdre rady z článku: *Denný režim, ktorý zmení váš život k lepšiemu* (zdroj: <https://www.lottoland.com/sk>). Nájdite si chvíľku času a venujte ho nasledujúcim riadkom. Možno vám pomôžu zmeniť niečo podstatné vo vašom živote.

Na úvod treba povedať, že ak má byť akákoľvek zmena úspešná, musí sa k jej dosiahnutiu odhodlať človek sám. Žiaden nátlak ani prosby ani vyhrážky okolia nie sú tak účinné, ako vlastné pevné rozhodnutie.

Na ceste k nemu však treba prekonať výhovorky, sebaľútosť, strach, predošlé zlyhania.

O svojom živote sa rozhodujeme sami, nech už si o tom myslíte čokoľvek.

Čo bráni vašej zmene

- 1 VÝHOVORKY**
Prestaňte sa vyhovárať. Výhovorky vás držia v pasívite a sú zväčša jediným dôvodom vašej stagnácie. Vymňte ich za činy.
- 2 SEBALÚTOSŤ**
Prijmite seba samých takých, akí ste. Akceptujte, kde sa nachádzate a čo robíte. Akceptujte svoj život aj minulosť.
- 3 STRACH**
Zbavte sa svojho strachu. Existuje len vo vašej hlave. Vyjdite zo svojej komfortnej zóny a postavte sa mu zóci-voči.
- 4 ZLYHANIE**
Nebojte sa zlyhania, je prirodzenou formou vývoja. Záleží na len tom, čo si z neúspechu odnesiete. Vytázte zo zlyhania čo najviac.

4 fázy životnej zmeny

- 1-22 deň BUĎTE OTRAVNÍ**
Hovorte o svojich zmenách a povedzte každému o vašich plánoch. Vytvoríte si pocit zodpovednosti.
- 22-44 deň ANALYZUJTE SA**
Nazrite si hlboko do duše. Čo očakávate od života? Čo čakáte od zmien? Ako to ovplyvní váš život?
- 44-66 deň NÁJDITE SVETLO**
Vyvarujte sa zlyhaniu. Nájdite svetlo na konci tunela. Môže to byť čokoľvek, čo vás podrží nad vodou.
- 66+ deň ODMĚŇTE SA**
Dosiahli ste, čo ste chceli? Vymenili ste zlovyky za pozitívne návyky? Tak sa za to náležite odmeňte.

Odborníci tvrdia, že na zmenu, ktorá pretrvá, stačí 66 dní. Každá fáza tohto procesu má svoje úskalia, ale človek rozhodnutý pre zmenu ich zvládne absolvovať k úspešnému zmenenému životu :))

Lebo zmenou sa naša námaha nekončí. Len ju už nebudeme vnímať ako otravnú. Stane sa našim každodenným životom.

Lepší a šťastnější život nie je životným cieľom. Je každodenným procesom. Realita je výsledkom toho, čo robíme každý jeden deň od základných vecí, akými sú jedlo, ktoré zjeme, cez denné úlohy v práci, až po spôsob, ktorým trávime voľný čas.

Práve rituály sú naše kotvy istoty. Dodávajú pocit bezpečia a spoľahlivosti. Bez ohľadu na to, koľko riskantných situácií musíme denne zažiť, naše zvyky sú tam s nami stále.

Denný režim, ktorý vedieme, ovplyvňuje náš život do väčšej miery, ako si môžeme myslieť. Pokiaľ chceme zmeniť svoj život, musíme zmeniť rituály, ktoré robíme každý deň.



Misia ťažká, ale nie nemožná. Veď pozitívnych príkladov všade vo svete, aj tuto za rohom, v rodine či v susednej kancelárii, je hneď niekoľko.

Všetko sa dá, keď sa chce. Správna motivácia, vychádzajúca z vlastného presvedčenia, je tým najlepším hnacím motorom akejkoľvek činnosti v našom živote. Zmenu spôsobu života nevnímajú.

Rady a tipy na týchto stránkach nášho časopisu sú len zlomkom toho, čo sa dá človeku, ktorý sa na zmenu podujme, povedať.

Zmena je život a život je zmena. Strach zo zmeny je iracionálny a je len v našich hlavách. Odhodlať sa k zmene (prestať fajčiť, schudnúť, začať športovať, zmeniť smerovanie svojho života, byť lepší, milší, spokojnejší, pokojnejší) na to treba odvahu. A odvážnym patrí svet.

Nepremrhajme auru "osmičkového" roka. Možno je to aj pre nás ten pravý rok pre prvý krok do nového života.

HT SH na hokeji

V piatok 12.1.2018 fandili naši kolegovia z HT SH na extraligovom hokejovom zápase dobrému hokeju :) a Košiciam. Pánska jazda začala spoločným obedom a pokračovala v Steel aréne, kde HC Košice jednoznačne zdolali HKM Zvolen 6:2.



NOVINKY 1/2018

* Čo nás čaká v roku 2018

To samozrejme nevieme. Na začiatku roku len definujeme svoje plány. Okrem množstva práce na našich stavbách by sme chceli, ako sa po ostatné roky už stalo zvykom, priniesť aj zaujímavý sociálny program pre našich zamestnancov.

Naši kolegovia z radov TH pracovníkov sa v prvom kvartáli podrobia **preventívnej lekárskej prehliadke** v Nemocnici v Košiciach - Šaci.

Vo februári si "zopakujeme" poradu spojenú s teambuildingom v **Hoteli Permon** v **Podbanskom**.

Ak bude počasie v 1. štvrtroku nepriaznivejšie ako bolo v januári, ponúkne možnosť na **relaxačný pobyt** v **Tatrách** opäť aj našim kolegom robotníkom, strojníkom, vodičom.

Leto bude patriť **Dňu stavbárov** a tradičnému **Firemnému turistickému výstupu**.

Pred záverom roka chceme zorganizovať **Vianočný večierok** pre THP a ich manželky/manželov.

Okrem toho je stále aktuálna ponuka konateľa spoločnosti na **aktívne športovanie** pod odborným dohľadom.

A v priebehu roka sa opäť zúčastníme na vybranom zaujímavom **športovom alebo kultúrnom podujatí**.

O všetkých firemných akciách budete, milí kolegovia, informovaní včas cez náš časopis, internetovú stránku, alebo vývesky na firme.

* Nové stavby vo výrobnom programe

Do nášho výrobného programu pre rok 2018 pribudla nová stavba:



"Zhotovenie stavby: "Novostavba Materskej školy v obci Svinia"

*** Hľadáme nových kolegov:**

Staňte sa súčasťou nášho tímu ako majster / stavbyvedúci



Staňte sa hodnotnou súčasťou nášho kolektívu! Spoločne budujme stavby, ktoré prinášajú osov širokej verejnosti. Stavby, ktoré prinesú pitnú vodu do domácností, a zabezpečia odvod vôd dažďových alebo splaškových. Stavby, ktoré dajú možnosť mladým rodinám na samostatné bývanie. Stavby, ktoré skultúrnia prostredie škôl, kultúrnych domov, obecných a mestských úradov. Stavby, ktoré umožnia vzdelávanie a sociálizáciu marginalizovaných komúnit. Stavby, ktoré skrášlia námestia a ulice miest a obcí.

Hľadáme nových kolegov do nášho výrobného tímu na pozície majster / stavbyvedúci na pozemné stavby aj na inžinierske stavby!

Požadovaná kvalifikácia:

- **stredoškolské alebo vysokoškolské vzdelanie (aj absolventi) v stavebnom odbore**

Ďalšie predpoklady:

- **ochota učiť sa**

- komunikačné zručnosti pri vedení ľudí a jednaní s partnermi na stavbe

- schopnosť organizovať prácu na stavbe

Ponúkané výhody:

- služobné auto, notebook a mobil

- možnosť vzdelávať sa

- kariérny rast

- účasť na športových, spoločenských, kultúrnych podujatiach

- relaxačné pobyty

Termín nástupu: **IHNEĎ**

Platové podmienky: **dohodou**

Kontakt: **pam@ekosvip.sk, 051 45 21 375**

ZÁVEROM

Náš život nebeží v kruhoch. To by sa nám z neho veľmi rýchlo zatočila hlava a tá istá realita by nás skoro omrzela. Skôr sa náš život rozvíja v špirálach.

Nový rok sa začína presne tam, kde sa skončil ten predošlý. Len jeho koniec je v nedohľadne.

Ako omamná vôňa, pred ktorou neujdeš, sa v januári éterom nesú slová o novom začiatku.

Vravíme, že si nedávame predsavzatia a novoročné záväzky, lebo je to zbytočné. Január však má v sebe zvláštnu energiu. Kdesi hlboko vo svojom vnútri to cítime.

My, ktorí sme nestratili nádej a vieru. Cítime, že môže byť, že bude lepšie.

Vravíme, že život nie je rozprávka a zázraky sa nedejú na počkanie. Lenže aj v rozprávkach je šťastie vrtkavé, cesta plná prekážok a zázrakov je tam ako šafranu. Takže stále dúfame.

My, ktorí sme nezabudli snívať. Dúfame, že nakoniec bude všetko dobré.

Bez nádeje a viery by bol život neznesiteľný.

Vo februári nový rok stratí svoje čaro. Zvykneme si na jeho osmičku na konci. A budeme ho žiť. Nabehneme do starých koľají. Svoje lepšie a spokojnejšie ja necháme čakať.

Zdá sa nám, že máme málo času na splnenie sľubov sebe samým. Lenže problém času nie je v kvantite. Času máme dosť. Problém času je s jeho využívaním a vyplňaním.

Niektorí tvrdia, že každý deň je novým začiatkom. Že sa tak treba ku každému novému ránu aj postaviť.

Čelom ako k novej výzve. Bez strachu zo zopakovania včerajších zlyhaní. Odhodlane.

Každý deň nanovo začíname boj so sebou samým. Svoj životný boj o lepšieho seba.

*EKO SVIP, s.r.o., 2018
zverejnené na: www.ekosvip.sk
pripomienky, námety a reakcie môžete poslať na e-mail: marketing@ekosvip.sk*