

VÍRA V SAMU SEBE je základem úspěchu

TAK ZNÍ ŽIVOTNÍ KRÉDO LEKTORKY,
VÝKONNÉ ŘEDITELKY HR A GASTRO
PROVOZŮ A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ
CEO VE FIRMĚ SIMYCO SIMONY
MYSLIKOVJANOVÉ, KTERÁ SE
V ROZHOVORU ROZPOVÍDALA O TOM,
JAK ZVLÁDALA ZASTÁVAT NĚKOLIK
FUNKCÍ, STUDOVAT A JEŠTĚ VZDĚLÁVAT
LIDI I PŘI MATEŘSKÉ DOVOLENÉ.

text: Kateřina Staňková, foto: archiv Simony Myslíkovjanové

Vystudovala jste hotelovou školu, posléze jste založila firmu SiMyCo a dnes jste lektorkou, věnujete se talentům, nastavujete firemní management a zejména se věnujete Interim managementu, aneb jak dostat firmu z potíží. Kde se ve vás bere tak silný „tah na branku“? Vždy jste byla tak plná energie?

Ano, vystudovala jsem střední a vysokou hotelovou školu. Během mateřské dovolené, kdy moje dcera byla natolik hodná, jsem využila čas pro studium MBA, abych nezakrňela. Lektorkou jsem také, nicméně kromě toho, že působím ve své firmě SiMyCo jako CEO, působím také externě jako Learning, Talent, Communication, Process & Development Specialist či jako HR Generalist for Employee Experience. To je hlavní náplň mé práce. Všechny profese mě baví a naplňují a nedokážu si představit, že bych některou z nich nemohla vykonávat. Pomáhat ostatním a být přínosem je pro mě smysl mé práce.

A k poslední otázce, ano, byla. Nicméně nyní jsem ještě více empatická a naslouchající, daleko více plná energie. Přežila jsem svou smrt, a to myslím doslova. Uvědomila jsem si své hodnoty a začala si vážit sama sebe a života. Neboť jsem skutečně bojovala o holý život.

Ano, ve vaší plně rozjeté kariéře přišel před jedenácti lety velký zlom v podobě naprostého vyčerpání. V ten den vám lékaři dávali pouhých pět procent na přežití. Co se vám tou dobou honilo hlavou? Na co jste myslela? Jak jste si představovala svou budoucnost?

V té době jsem ředitelovala 4*hotel, a tu práci jsem milovala. Myslela jsem si, že jsem na vrcholu své kariéry. Pak ale přišel okamžik, kdy jsem mohla přijít o život. Zpětně, když se zamyslím, věděla jsem, že přežiju. Možná to zní nadneseně, nicméně jsem ani na chvíli nepřemýšlela o tom, že by tomu mohlo být jinak.

Poté, co jste doslova přežila svou smrt, jste zjistila, že čekáte miminko. Jaké byly vaše mateřské začátky? Zpomalila jste? Naplňovaly vás mateřské povinnosti, nebo jste se těšila zpět do byznysu?

Zpomalila jsem, poznávala jsem nový svět s miminkem. Užívala jsem si aktuální přítomné prožívání, přístup k nejskrytějším a nejcitlivějším emocím. Bylo to parádní období. Být matkou je to nejkrásnější. Navíc, když vidíte své dítě spokojené. Moje dcera Sabinka byla moc hodná, a já jsem věděla, že se již nechci vracet jako ředitelka hotelu. Uvědomila jsem si svoje hodnoty, začala si vážit více sama sebe. Během mateřské mě kamarádi oslovovali, zda bych jim nepomohla např. se Standardy kvality, či mystery shoppingem. Naskytla se mi také příležitost lektorovat v jednom velkém projektu. V té době jsem ještě kojila, a tak jsem poprosila mého tátu (pracoval u mě jako moje pravá ruka), aby jezdil se mnou a pohlídal Sabinku, když bylo třeba. Během přestávek jsem nakojila a pokračovala



v práci opět dál. A současně jsem tedy při mateřské vystudovala MBA. Neskutečně mě to nabíjelo a navíc to do sebe zapadalo jako puzzle. Nikdo nestrádal.

Dnešní doba je dobou protikladů. Na jednu stranu veřejnost odsuzuje maminky, co se s malými dětmi věnují naplno i kariéře. Ale na druhou stranu také svým způsobem odsuzují i ty, které nepracují. Jak se na takové ošemetné téma díváte vy?

Mně pracující maminky nevadí, naopak je podporuji. Pamatuji si, že jsem jednou lektorovala pro začínající maminky podnikatelky, a byly to naprosto úžasné ženy, které do slova hlaly každou mou myšlenku.

Máte vy sama nějaký „figl“ na to, jak zvládnout péči o děti i náročnou práci?

Myslím si, že se mi to velmi dobře daří, byť si někdy připadám jako závodní pštros. Manžel je v práci poměrně dost vytížen a nebýt mojí mamky, zvládali bychom tento proces s obtížemi. A to především v tom smyslu, že oba vstáváme brzy ráno. On, jako šéfkuchař, vstává ve 4 hodiny a já za klienty vyjždím mezi 5–7 hodinou ranní. Ročně najezdím více než 70 tisíc kilometrů. K tomu mi velmi chybí můj táta, který zemřel, byla to rána pro celou rodinu. A proto je třeba mít neustále pozitivní mysl, umět se dobít. Relaxuji

„Milé
čtenářky,
já jsem přesvědčena
o tom, že jste skvělé mámy
a vaše ratolesti vás milují.
Ano, ten váš úsměv a pozitivní
nálad je ten nejkrásnější dar,
který vás nic nestojí
a udělá radost každému.
Ve finále, i vám. Vy to
zvládnete!“

te, smějte se, užívejte si každého možného okamžiku. Nezapomínejte se zbytečností, vnímejte svůj den pozitivně, radujte se i z maličkostí.

I když jsem pracovně velmi vytížená, tak to neznamená, že bych tím nějak šidila rodinu. Ve většině případů se každý den vracím domů, i za cenu například 600 km na otočku.

Jak jste pracovně zvládla celou situaci okolo pandemie covidu?

Situace okolo pandemie byla velmi náročná a všechny semináře jsme museli transformovat do online. Byla to velká životní zkouška, kterou jsem vnímala jako příležitost a roz-

šířila služby o Elite Growth Academy®. Navíc na konci roku 2020 jsem úspěšně dokončila studium Ph.D. /obor strategický management a Human Resources/ na americké univerzitě, které jsem zakončila červeným diplomem.

Myslíte si, že české ženy umějí využít plně potenciál otců? Že se muži plnohodnotně starají o rodinu tak, aby i žena mohla bez výčitek chodit do práce?

Je to o dohodě, o kompromisu. Vždyť jsou na to přece dva, jsou rodina. Ženy nevyužívají plně potenciálu otců, raději si kolikrát vše zařídí samy. A to je špatně. Zapojuje do chodu i tatínky. V některých případech kolem mě je to pouhá pohodlnost mužů. Ženy, objevte s nimi kouzlo toho malého broučka, který žije s vámi. Já jsem svého manžela zapojila a kolikrát deleguji z auta, aby nezapomněl na trénink tenisu, nebo golfu či angličtiny. Hodně mu pomáhá moje mamka, která ale ještě současně pracuje v mé firmě jako General Assistant. Když jsem na cestách, spoléhám na jejich zajištění během dne a večer již patří mně. A věnuji Sabince každou minutku. Práce jde stranou.

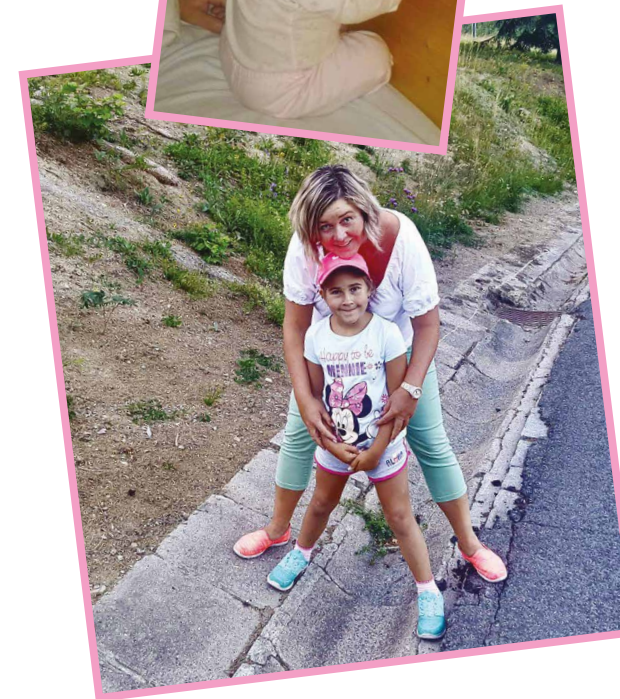
Na trhu práce stále běžně platí jistá ženská diskriminace. Otázky, zda a kdy žena plánuje děti, otázky na tělo typu: „Kdo vám bude hlídat děti, když onemocní?“. Mužů se na toto při pohovoru většinou nikdo neptá. Vy se pohybujete ve vysokém byznysu, vnímáte to také?

V první řadě by každá žena měla vědět, že zaměstnavatel nemá právo se na nic takového – tedy jestli jste vdaná, máte děti, nebo zda je plánujete – dotazovat, protože tím odporuje zákazu diskriminace a nezajišťuje rovné zacházení. Diplomatická odpověď bývá nejlepší. Zdůrazněte, že tento typ informace nijak neovlivní vaši schopnost vykonávat požadovanou práci. Tedy něco ve smyslu: „Dovolte mi vám představit, jak jsem schopna zajistit rovnováhu mezi péčí o dítě a touto prací“.

Je rozdíl v lektorování mužů a žen? Stále se ženy spíše podceňují a muži naopak nadhodnocují? Nebo už jsou síly vyrovnané?

Nejraději mám diverzitní skupiny, získáváme tím zajímavější výstupy. Skupinu jen mužů jsem snad ani nikdy neměla, stále více převažují ženy. Já se skupinou pracuji nejčastěji metodou LEARNING BY DOING. Znamená to, že s jedinci pracuji na míru, vytvářím jim prostředí, ve kterém se budou cítit dobře a v němž jsou schopni vlastního rozvoje. Tak mohou dosáhnout svého nejvyššího potenciálu, pokud jsou podporováni v prostředí, jež je v každé fázi jejich vývoje přesně šito na míru jejich potřebám. Tedy za mě jsou síly vyrovnané.

Návrat do práce po mateřské dovolené může být pro ženu někdy velký stres, často spojený s pocity nedostatečnosti a ujíždějícího vlaku. Máte nějaké doporu-





čení na to, jak opět nabýt pracovní sebevědomí? Může se na to žena nějak připravit?

Ano, ten pocit znám z vlastní zkušenosti. Sama jsem si na mateřské dovolené uvědomila, že by mi mohl ujet vlak. V té době jsem ředitelovala hotelu a uvědomila jsem si, že za dva roky by mohlo být vše jinak. A tak jsem se přihlásila na studium MBA, které jsem zakončila s červeným diplomem. Každý z nás si musí umět stanovit své hodnoty, priority a vyhodnotit je.

Máte atestaci z psychologie a také zkoušku z mezinárodního coachingu u Radvana Bahbouha, nedávno jsem poslouchala jeho krásnou přednášku o pozitivních emocích, jak pěstovat pozitivní emoce i v období naprostého vyčerpání z mateřských povinností?

Dost často si uchováváme v mysli negativní emoce, které nám poté ovlivňují náladu. Já účastníky mých kurzů učím, jak z negativní informace umět vyhodnotit pozitivní fakta. Je to velmi náročné, nicméně se jim to daří velmi efektivně. Provádějte si tzv. denní rekonstrukce, tedy sebereflexe. I já si denně promítám v hlavě, co se vlastně událo. A i když se stane něco nepříjemného, negativního, přistupuji k tomu tak, že se snažím zjistit „z jakého důvodu“, „co ho k tomu vedlo“, „jak jinak mohl situaci dotýčný řešit“, „co tomu předcházelo“, a další otázky. Cítíte se vyčerpana z těch mnoha mateřských povinností. Nepřipouštějte si

vyčerpání, ba naopak zkuste se sama sebe zeptat „co bylo dneska hezké na tom celém dni“? Všimli jste si, že jsem se ani jednou nezeptala „PROČ“? Odpověď by zněla „protože“. Naučte se pracovat s pozitivními emocemi, a ty si orámuje.

Vaše firma SiMyCo se specializuje na rozvoj kvalifikační úrovně a kompetencí pracovníků. Nabízíte konzultace, analýzy, tréninky, vzdělávací programy, coaching, audity a řešení business developmentu či mystery shopping. V rozhovoru pro časopis Innovation jste řekla, že k rozvoji pracovníků vás vedl váš osobní příběh, že jste si začala vážit sama sebe. Jak jste to udělala? Jak si začít vážit sama sebe a naleznout opěrné hodnoty?

Sebejistota začíná s pocitem, že jste potřební, že jste pro někoho důležití. Musíte mít rádi sami sebe, přijmout se takoví, jací jste. Musíte sami v sebe věřit. Když v sebe uvěříte, získáte sebejistotu a bude pro vás hračka dosáhnout, co si záměříte. Vaše mysl je vašim nejlepším přítelem a zároveň nejhorším nepřítelem. Stále vám posílá pozitivní i negativní signály. Když se občas zamyslete a zhodnotíte je, budete překvapeni, jakým množstvím negativních zpráv se zahlcujete. Na sebe jsme daleko tvrdší než na kohokoli v okolí. Když si začnete uvědomovat negativní myšlenky, budete si moci vybrat. Můžete nadále myslet negativně, což znamená, že váš den pravděpodobně ne-

bude stát za nic. Nebo můžete situaci změnit a vědomě začít myslet pozitivně. Také můžete svým negativním myšlenkám přestat věřit. To, že pocházejí z vaší hlavy, ještě neznamená, že musí být pravdivé. Následující cvičení pomůže zbavit se problémů z minulosti, které do dnešního dne ovlivňují vaši sebedůvěru a sebeúctu.

Rychlé cvičení

Představte si nějakou situaci z vaší minulosti, kdy jste se cítili šťastně a sebejistě. Nezáleží na tom, kdy k situaci došlo. Možná v nedávné minulosti, možná v raném dětství. Situaci znovu prožijte a pozorně sledujte emoce a pocity, které ve vašem těle vyvolá. Ano, budete se cítit sebejistě, ale na povrch se dostanou i další pocity. Možná ucítíte, jak vás okolí miluje a hýčká. Nebo ucítíte klid a uvolnění. Zcela jistě se budete cítit velice šťastni. Zapamatujte si všechno, co v této situaci cítíte.

Máte nějaké doporučení pro naše čtenářky, jak si užívat mateřství a zároveň se nevzdávat vyhlídek na kariéru? A jak utnout výčitky, že nejsem dost dobrá matka, když se chci věnovat i kariéře, ať už jsou důvody k tomu jakékoli?

Rozdělte si svůj čas tak, abyste neměly důvod mít výčitky. Je to jen o vás, vaší mysli. Pozitivní myšlenky vytvářejí pozitivní pocity a přitahují pozitivní věci do života. Přeji vám mnoho úspěchů a nebuďte smutné z překážky. Vnímejte ji jako výzvu či příležitost. Věřte si. Úspěch se poté už objeví sám.

