

Perfektní VÝKON ZAČÍNÁ u zdraví

Ve firmách často potkáváme skvělé lidi, kteří by mohli podávat lepší výkon, kdyby měli energii, zdraví a nástroje proti stresu. Mgr. Dragana Žarković, Ph.D., první fyzioterapeutka a certifikovaná NLP Master Practitioner koučka v ČR, je majitelkou centra Una Vida, které pomáhá firmám vytvářet zdravé a motivované prostředí.

Jaké principy tvoří jádro firemních programů Una Vida?

Ve firmách často potkávám skvělé lidi, kteří by mohli podávat svůj nejlepší výkon – kdyby měli energii, zdraví a nástroje, jak zvládat stres. Proto jsem vytvořila programy, které propojují fyzickou a mentální péči do jednoho funkčního celku. Stojí na třech pilířích: fyzioterapie ulevuje od bolestí a učí prevenci, koučink rozvíjí dovednosti pro zvládání zátěže a lepší komunikaci a regenerace pomáhá zpomalit a dobít energii. Tato kombinace spojuje prevenci, rozvoj i okamžitou úlevu. Na rozdíl od běžných benefitů, které často končí u příspěvku na fitness nebo jednorázového wellness zážitku, mé programy jsou praktické, snadno použitelné a zasahují přímo do každodenní reality lidí. Výsledkem je zdravý, motivovaný a výkonný tým.

Co vše potřebujete o firmě vědět, abyste mohla navrhnout efektivní program?

Abych mohla navrhnout program, který má skutečný dopad, potřebuji

porozumět současnému stavu firmy – její struktuře, kultuře, očekáváním a cílům, a to jak ze strany vedení, tak samotných zaměstnanců. Zajímá mě, jaký je skutečný problém a jak si lidé představují ideální řešení. Začínám úvodní konzultací, následuje diagnostika prostředí a screening pracovní zátěže. Díky tomu přesně vím, kde jsou příležitosti pro zlepšení, a můžu nastavit program na míru, který řeší aktuální potíže a zároveň podporuje dlouhodobou udržitelnost.

Vaše programy kombinují fyzickou péči, koučink i regeneraci. Proč je důležité řešit zdraví zaměstnanců komplexně?

Protože tělo, mysl i v kontextu pracovního prostředí jsou neoddělitelné. Když se zaměříme jen na jednu oblast – například fyzickou kondici, nebo zvládání stresu – nikdy nedosáhneme tak silného efektu. Komplexní přístup umožňuje propojit prevenci, rozvoj i regeneraci a vytvořit systém, který funguje dlouhodobě a přináší výsledky jak lidem, tak firmě.

Které služby nebo aktivity jsou ve firmách nejžádanější?

Firmy i jejich zaměstnanci si mohou v každém období vybrat to, co jim právě nejvíc prospěje a na čem jim záleží – ať už je to osobní rozvoj a zdokonalení dovedností, fyzická aktivita, nebo zasloužený odpočinek. Právě tato flexibilita a propojení moderních metod s osobním přístupem dělají mé programy atraktivní a účinné.

Individuální a týmové koučinky zaměřené na osobní rozvoj jsou oblíbené u těch, kteří chtějí zlepšit komunikaci, lépe zvládat stres a předcházet syndromům, jako jsou burn-out nebo bore-out. Díky praktickým technikám účastníci získávají dovednosti, které mohou okamžitě využít v práci i osobním životě – a to je pro ně nejcennější.

Velký zájem je také o pohybové programy pro zaměstnance, kteří tráví dlouhé hodiny vsedě nebo v repetitivní zátěži. Ty doplňuji o ergonomická doporučení, individuální korekce držení těla a jednoduché techniky, které lze snadno začlenit přímo do pracovního dne – od rychlých protažení u stolu až po skupinová cvičení na pracovišti. Využívám ověřené fyzioterapeutické postupy, které umím přizpůsobit běžnému životu – a právě to lidi baví.

Regenerační procedury vyhledávají zejména ti, kteří potřebují ulevit tělu i mysli a podpořit dlouhodobou odolnost. Specializuji se na TR-Therapy – moderní metodu, kterou ovládám do detailu a díky manuální zručnosti a kreativě ji dokážu přizpůsobit na míru každému klientovi. TR-Therapy



využívá radiofrekvenční technologii k hloubkovému uvolnění svalového napětí, zlepšení prokrvení a urychlení regenerace. Během terapie cítíte příjemné, uklidňující teplo, které prostupuje hluboko do tkání, uvolňuje ztuhlé svaly a přináší okamžitý pocit lehkosti, úlevy a celkové pohody.

Stres je dnes velké téma. Jakou roli v programech hraje koučink zaměřený na zvládání stresu?

Je to klíčová součást programu. Koučink posiluje psychickou odolnost a schopnost zvládat i ty nejnáročnější situace. V praxi často pracuji s lidmi, kteří čelí dlouhodobému přetížení, tlaku na výkon, konfliktům v týmu, nejistotě při změnách nebo celkovému vyčerpání. Učím je praktické techniky zvládání stresu a pomáhám jim ujasnit si své hodnoty a cíle. Velkou roli hraje také práce s time-managementem, odpovědností, schopností delegovat a efektivně nakládat s časem. Tyto dovednosti mohou začít používat okamžitě – a přitom jim pomáhají

dlouhodobě chránit zdraví, obnovovat energii a udržet motivaci.

Mění se přístup firem k tématu zdraví a duševní rovnováhy?

Rozhodně ano. Firmy si uvědomují, že péče o zdraví zaměstnanců je investice – do loajality, nižší nemocnosti, vyšší produktivity a udržitelnosti. Dnes už well-being není „benefit“, ale základní hodnota moderní firmy. V práci trávíme velkou část života a pokud nás nenaplnuje, projeví se to na zdraví, v osobním i profesním životě. Programy, které tvořím, vycházejí z mých dlouholetých a především osobních zkušeností z mezinárodního a korporátního prostředí – z věcí, kterými jsem sama prošla a které mi ukázaly, co v praxi opravdu funguje. Pomáhám firmám vytvořit prostředí, kde se lidé cítí dobře, mají energii a pracují s chutí. To je podle mě cesta k dlouhodobému úspěchu – pro lidi i pro firmu.

— Anna Nová