



CLOUD 9 NEWS

zprávy z oblak a blízkého okolí

Slovo úvodem

Od myšlenky ke hmotě



V září roku 2014 jsem se rozhodovala, jakou cestou se dál bude ubírat má praxe koučky. Chtěla jsem svým klientům rozumět jaksí komplexněji. Jako blesk z čistého nebe se jednoho dne ve dveřích mé kanceláře objevila nutriční poradkyně Karla Večeřová. Přišla mi nabídnout spolupráci. Chtěla, abych se o její klienty postarala v oblasti koučování a osobního rozvoje. A najednou mi to došlo. Došlo mi, jak mohu touhu po větší komplexnosti zhmotnit.

Síla neznamená umět vše. Znamená umět najít ty správné lidi a spojit se s nimi. Dala jsem si dva týdny na rozmyšlenou. Dva týdny, které určily cestu mé praxe. Vymyslela jsem název společnosti, logo, vizi. Karla byla první spolupracovnicí a je se mnou dodnes. Po několika měsících se k nám podobně nečekaným způsobem přidala odbornice na psychologii osobnosti Jana Demjanová. Toto naše trio představuje základní stavební kameny Cloud 9 Institute, na kterých stojí další odborníci.

Od dob našich začátků se hodně změnilo. Přednášíme, konzultujeme, cestujeme a šíříme osvětu v oblasti zdraví a spokojenosti ve společnostech v Česku a na Slovensku.

Ať už se k vám Cloud 9 NEWS dostal jakkoliv, nic není náhoda. Vítejte ve světě všech, kteří se čas od času odrazí do oblak. Vítejte ve světě Cloud 9 Institute.

S úsměvem, Markéta Gabzdyl Tichá
Zakladatelka Cloud 9 Institute

Ze zákulisí Cloudu

Rádi bychom tento článek uvedli větou: „Pořád se nás ptáte, jak to děláme, že za pouhý jeden rok uspořádáme takové množství akcí?“ Pravdou ale je, že se nás na to ve skutečnosti moc lidí neptá. Nicméně někdy je to naše tempo opravdu zběsilé. Jak to tedy je s naší prací? (pokračování na straně 2)



Před začátkem akce u klienta

24 firem
1 709 spokojených klientů
279 hodin individuálních konzultací
120 akcí



„Zájem mezi zaměstnanci o aktivity Cloud 9 Institute jen potvrzuje, že jsme se vydali správným směrem.“
Jan Nepejchal, Atlas Copco



„Cloud 9 je pro mě srdeční záležitostí. Pokaždé vymyslíme něco zajímavého v oblasti well-being. Já jim tleskám.“
Klára Sejková, T-mobile

Ze zákulisí Cloudu (pokračování)

Jak pravil Thomas A. Edison: „Nic, co by stálo za to, jsem neudělal náhodou. Vždy za tím byla poctivá práce.“

Začíná to zvukem „crrrrr“. Zvoní telefon a vzápětí se ozve „Dobrý den, měli bychom zájem o vaše služby“. Začíná kolotoč dílčích kroků, které předchází samotné akci.

Sladit termíny, domluvit aktivity, zajistit prostory. Paralelně pracujeme na propagaci.



*Slavnostní zahájení
NLC programu pro
manažerky,
Filharmonie Brno*

Navrhujeme letáky a newsletter. Vypadá to velmi dobře. Opojeni nadšením však neusínáme na vavřínech. Je totiž nejvyšší čas zaměřit se také na připravovaný NLC program.

Děláme řešerše k pokladům a prezentacím. Od manických stavů nás chrání přesně vypracovaný termínovník. Jen díky němu víme, co je ještě za den.



Akce pro naše klienty

Obesíláme firmy. Jedna akce střídá druhou. Vypracováváme závěrečné zprávy, komunikujeme se zaměstnanci, odpovídáme na otázky.

Přednášet je velkým privilegiem. Ve slozech je moc. Pro nás se tato moc skrývá v podnítění zájmu o zdravější a spokojenější život. Cítíme zadostiučinění, vděčnost a zároveň velkou pokoru.

Tak přesně takhle to asi vypadá, když člověk dělá to, co ho naplňuje. Chvíli si tyto pocity opravdu vychutnáváme. Z myšlenek nás vytrhne opět až ten známý zvuk - „crrrrr“! Po-myslný kolotoč se znovu roztáčí.

Netradiční recept od Karly na boj s únavou

RECEPT NA ÚNAVU

Málo pohybu, žádná příroda
Negativní myšlenky
Hodně cukru a sladkostí
Polotovary
Moučná jídla
Příliš mnoho mléčných výrobků
Málo vody
Povrchové dýchání
Málo spánku



RECEPT PROTI ÚNAVĚ

Dostatek pohybu, pobyt v přírodě
Veselá mysl
Semínka, ořechy, ovoce
Čerstvé sezónní potraviny
Střídání lepkových a bezlepkových potravin
Mléčný výrobek pouze jako pochutina
Dostatek vody
Hlubší dýchání
Dostatečný spánek

NLC program

Program pro klíčové ženy ve vedoucích pozicích

Přiznáme se, že jsme nikdy netoužily po pořádání akcí pouze pro ženy. Nahrála k tomu situace: v týmu máme ženy a naši klienti z řad firem podobné aktivity poptávali. Daly jsme tedy s kolegyněmi hlavy dohromady a sepsaly, co bychom chtěly případným účastnicím předat. Sečteno a podtrženo, najednou jsme před sebou měly koncept: **praktické informace, networking a inspirativní osobnosti**. První ročník je za námi a s radostí se ohlížíme za uplynulými měsíci.



Věříme totiž, že se nám podařilo navodit atmosféru umožňující plnohodnotné sdílení zkušeností. „**Psychické wellness**“ ve spojení se zkušenostmi takových osobností jakými jsou například byznysmenka **Margareta Křížová**, herečka **Bára Seidlová** a dámy z Malých Her, se nám všem nesmazatelně zarylo pod kůži. Dokonce tak



“Program mi nastavil zrcadlo a pomohl k uvědomění, že investice do sebe samé není luxus. Jednotlivá setkání se skupinou bezva žen bylo vždy pohodové a inspirativní. Skvělé!”

Alena Haláková
Ředitelka odboru Lidské zdroje
Hypoteční banka



“NLC program mohu rozhodně doporučit všem ženám, které se chtějí posunout dál a najít pár chvil v roce k zamyšlení se nad sebou a svým konáním.”

Martina Břínková
Obchodní ředitelka
BRAVIS reality



Tip k rozvoji od Jany Dosahujte výsledků!

- Krok 1 - Přestaňte čekat na „někdy“.
- Krok 2 - Naplánujte si splnění jednoho malého krůčku a datum jeho splnění si dejte do kalendáře o něco dříve.
- Krok 3 - Dbejte na pravidelnost a za svou důslednost se něčím odměňte.
- Krok 4 - Představujte si, že jste již dosáhli svého úspěchu. Motivujte se tak k překonání lenosti.

Tip k rozvoji od Markéty Bud'te sebe-vědomí a ukažte světu, jak jste úžasní!

Stoupněte si, nohy mějte na šířku pánve. Zhluboka se nadechněte a podívejte se na oblohu/do stropu. Rozpřáhněte ruce, jako byste chtěli nasát energii z nebes. V duchu zakřičte mantru "Jsem hrdina/hrdinka!" Máte-li možnost, zakřičte nahlas! Když totiž slyšíte svůj hlas, váš mozek snázeji dané mantře uvěří.

„Pomáhat má smysl“

Jsmo přesvědčeni, že člověk, který s dobrým srdcem a čistým úmyslem usiluje o pomoc druhému, dostane na oplátku to nejcennější – vděk, uznání a především dobrý pocit ze sebe samého. To není tak úplně málo, co myslíte? Těší nás tedy, že jsme v letošním roce byli součástí hned několika dobročinných skutků.

Začneme dubnovým Plesem pro Fenix, díky kterému se podařilo získat finanční prostředky pro klienty neziskové organizace **ParaCENTRUM Fenix**. Nejen že Cloud přispěl do benefiční dražby, ale zakladatelka Cloudu Markéta G. Tichá se chopila moderátorského žezla a bez nároku na honorář provázela hosty plesu po celý večer.

DUBEN



Na začátku léta pak náš tým pro změnu „adoptoval“ mlýnek na obilí, čímž jsme podpořili vznik unikátního **bezobalového supermarketu** v Praze. Bezobalovému nakupování totiž velmi fandíme! Až půjdete v Praze 6 kolem bezobalího obchodu, nakoukněte dovnitř, usměje se na vás naše logo na zmiňovaném mlýnku.

O letních prázdninách jsme také nezaháleli. Markéta si odskočila na **AEGEE univerzitu** pro mezinárodní studenty, kde ji organizátoři požádali, zdali by mohla vést anglický workshop na téma meditace a uvolnění stresu. „Workshop byl opravdu báječný, moc jsem si ho užila a věřím, že i studenti,“ dodává Markéta. Příjemná a přátelská atmosféra společně se spokojeností účastníků byly odměnou za tento dobrý skutek.



ZÁŘÍ

„V září jsme si připadaly jako hvězdy amerického bijáku pro teenagery,“ říká Karla Večeřová. Společně s Markétou přijaly totiž pozvání firmy **Dixons Carphone** a přišly na jejich „střešní“ koncert, kde za Cloud finančně podpořily rodiny, které bojují s rakovinou.

Rok utekl, ani nevíme jak. Přemýšleli jsme, jak bychom mohli shrnout vše, co se přihodilo. Jak jinak, než jednoduše a stručně: „**Pomáhat má smysl**“.

CLOUD 9 INSTITUTE

A: CYRILSKÁ 7, 602 00 BRNO

M: +420 723 857 491

E: INFO@CLOUD9INSTITUTE.CZ

W: WWW.CLOUD9INSTITUTE.CZ

FB: CLOUD9INSTITUTE

Lidé CLOUDU

3 hesla, která nás vystihují

Markéta



pozitivní přístup
začni hned
Vesmír

Karla



výživa a psyché
žij naplno
umění

Jana



vztahy a sebeúcta
pečuj o sebe
děti a příroda

