



CLOUD 9 NEWS

zprávy z oblak a blízkého okolí

Každý má své místo

A my máme nové...



Celé tři roky jste nás mohli navštěvovat v budově brněnského Impact Hubu na ulici Cyrilská. Náš vztah s tamní komunitou zůstává nadále nadstandardně přátelský, nicméně bylo načase udělat další krok.

Ne z rozmařilosti, ale proto, že jsme cítili potřebu růst a také potřebu většího klidu. Přece jen dělat terapeutické aktivity v budově, která neustále pulzuje aktivitou lidí, nebylo dlouhodobě udržitelné. A stejně jako zrál Hub, zráli jsme i my.

A tak nás nově najdete na ulici Sportovní 3, hned vedle oblíbeného parku Lužánky. Našli jsme prostory, o kterých jsme ani netušili, že je hledáme, s výkladními skříněmi. Díky nim jsme spojení s brněnským švitořením a zároveň si uvnitř vytváříme oázu klidu, která je pro nás tolik důležitá.

Po dvou letech práce pouze pro korporátní klienty se tímto alespoň částečně vrátíme i k veřejným seminářům. Jednou za čas se tak můžete těšit na večerní besedu či workshop, který vám určitě nejen zvedne náladu, ale také dá vhled do některého z témat, o kterých lektorujeme.

A na to se už teď moc těšíme. Protože kontakt s vámi, našimi klienty a přáteli, je to, co nás na naší cestě tolik baví. Zve-me vás tímto k nám, k nám do oblak!

S úsměvem, Markéta Gabzdyl Tichá
Zakladatelka Cloud 9 Institute

Dny zdraví ve firmách

Oblíbená aktivita

Rok 2018 jsme začali zhurta a totiž těmi největšími a na organizaci jistě nejsložitějšími aktivitami, které pořádáme - takzvanými Dny zdraví. V rámci jednoho takového dne přinášíme zaměstnancům konkrétní firmy či její pobočky několik zajímavých zdravotně-preventivních aktivit. (pokračování na straně 2)



Foto: Den zdraví ve společnosti T-Mobile

Semináře pro ženy

Jak na chutné a zdravé svačinky

Termín: 4. dubna 2018
Čas: 17:30-19:30
Místo: Sportovní 3, Brno
Lektorka: K. Večeřová

Jak budovat osobní značku a sebe-vědomí

Termín: 18. dubna 2018
Čas: 17:30-19:30
Místo: Sportovní 3, Brno
Lektorka: M. G. Tichá

Více na našem webu www.cloud9institute.cz

Dny zdraví ve firmách

(pokračování ze strany 1)

Letos máme dvě novinky - workshop zaměřený na praktickou přípravu zdravých a chutných svačinek a také workshop k péči o pleť. Zajímavostí je, že na workshop o svačinkách se hlásí, na rozdíl od našeho předpokladu, více mužů než žen.



Foto: Den zdraví ve společnosti T-Mobile

Stálíci při těchto akcích bývají aktivity jako je měření zraku, měření složení těla a BMI, krátké přednášky na různá témata a hlavně zdravé občerstvení pro všechny s výkladem výživových poradkyň.

Často je naším “partnerem při činu” Oborová zdravotní pojišťovna, která na podobné programy ve firmách v některých případech i finančně přispívá. Jak vidí Dny zdraví právě oni, se můžete dozvědět na straně 3.

Potraviny na jaře a v létě



Odbornice: Karla Večeřová

V teplém období se organismu hodí takzvané termicky studené potraviny, které nás svou podstatou ochlazují. Sem patří “vodnaté” ovoce, zelenina, v létě pak můžeme využít i mléčné výrobky. Letní ovoce má v sobě velký podíl vitamínů a antioxidantů. Takové ovoce můžete třeba využít na přípravu smoothie.

Na jaře podpořte činnost žlučníku a jater třeba pomocí oleje z ostropestřce mariánského. Zařaďte semínka a oleje ze semínek a ořechů, které tělu dodají potřebné nenasycené mastné kyseliny.

V létě podpořte své srdce a tenké střevo tak, že začnete užívat kyselinu listovou, vitaminy B6, B12, niacin a jezte jednoduše a pravidelně.

Neuškodí ani půst, který by ovšem měl probíhat během celého roku. K celoroční detoxikaci doporučuji pravidelné a hluboké dýchání, pravidelný pitný režim, pravidelné užívání kyseliny listové, a vitamínů skupiny B, pravidelnou pohybovou aktivitu a také pravidelnou relaxaci organismu.

Ona pravidelnost je nejtěžším, zároveň ale nejúčinnějším prvkem jakékoliv změny.

Recept na ovocno-semínkové smoothie

1 lžička chia semínek
1 lžička lněného oleje
1 a 1/2 hrnku červených nebo modrých hroznů
1/2 hrnku borůvek
1/2 hrnku vody (nebo dle potřeby)

Vše dobře rozmixujte v mixéru a můžete podávat.

Toto smoothie je plné vitamínu C, atioxidantů, manganu, draslíku. Prostě všeho, co si váš organismus může přát pro své šťastné fungování. Léto nás tímto láká na zahradu a do přírody.



Dny zdraví v podání OZP

Shrňme to například takto: být svým pojištěncům na blízku, stát se partnerem v nadstandardní prevenci a šířit osvětu v oblasti well-beingu. Pokud chcete začít s něčím, co má smysl a odvádět svou práci kvalitně, potřebujete mít jasně definované cíle.

K výše uvedeným cílům už šestým rokem s odhodláním míří Oborová zdravotní pojišťovna (OZP) se svým konceptem firemních Dnů zdraví, jejichž úroveň se každým rokem zvyšuje. Za uplynulých 5 let uspořádala OZP stovky Dnů zdraví, díky kterým rozšířila povědomí o významu prevence pro zdraví člověka.



Foto: Den zdraví ve společnosti Atlas Copco

Spektrum prevence, kterou Oborová zdravotní pojišťovna ve firmách nabízí je nesmírně široké, o čemž vypovídá také paleta a počet odborníků, kteří s ní spolupracují.

Nezůstává však pouze u fyzická. „Cílem nadstandardní prevence a preventivních programů, které mohou zaměstnanci firem využívat přímo na pracovišti, je mimo jiné podpořit celkový well-being člověka s důrazem na psychickou pohodu a zdraví,“ přibližuje význam Dnů zdraví vedoucí oddělení zdravotních programů Ladislav Wagner.

Celkem běžná je tak na firemních dnech zdraví přítomnost psychologa nebo kouče, kteří zaměstnancům například pomáhají vypořádat se se stresem. Díky preventivnímu vyšetření přímo na pracovišti zaměstnanci pak třeba zjistí, že za jejich bolesti hlavy může zhoršený zrak a potřebují proto dioptrické brýle.



Foto: Den zdraví ve společnosti Atlas Copco

„Není ani výjimkou, že dermatologové, kteří na Dni zdraví kontrolují pigmentová znaménka, objeví melanom. Dá se tedy říct, zcela bez nadsázky, že jeden Den zdraví může zachránit život člověku, který by ve svém volném čase na podobné vyšetření nezašel,“ říká L. Wagner.

Konceptem Dnů zdraví usiluje OZP mimo jiné o to, aby se lidé neostýchali se svými zdravotními problémy obrátit právě na zdravotní pojišťovnu a vyvrátit tak mýtus nedobytné administrativní instituce. Na dnech zdraví radí zástupci OZP v oblasti prevence, zdraví a také výhod, které plynou z veřejného zdravotního pojištění. „Nejdůležitější pro nás je, abychom v lidech probudili zájem a potřebu zajímat se o své zdraví.“ dodává L. Wagner.

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

Psychologie odívání

Vhled do lidské duše skrze naši druhou kůži



Odbornice: Jana Demjanová

Náš styl a způsob chování formuje mnoho faktorů - genetika, vnější prostředí, rodina, výchova, společnost, ale i média. Denně vycházíme ze svého soukromí s "kůží na trh".

Umožňuje-li nám naše druhá kůže, tedy náš oděv, být sami sebou při každé příležitosti, v každém prostředí, je to velká podpora naší osobnosti a tedy velmi dobrý komunikační prostředek. I v přírodě si můžeme všimnout, že lední medvěd potřebuje zcela jiné prostředí, životní podmínky a zacházení, než třeba vlk.

Uvědoměním si, ve kterých barvách, tvarech, vzorech, materiálech, botách a doplncích se cítíme dobře, můžeme objevit různé aspekty své osobnosti a vědomě vyjadřovat své silné stránky a talenty a být autentičtější a důvěryhodnější pro své okolí. Náš oděvní styl pak posiluje naši osobnost a ostatním pomáhá vidět, kdo skutečně uvnitř jsme.

Ne nadarmo se říká, že šaty dělají člověka. Jakého člověka dělají z vás?

Věděli jste, že ohrnuté rukávy u košile...

... znamenají, že se jedná o člověka kreativního, svobodomyšlného, který potřebuje prostor pro seberealizaci a vlastní tvorbu? Příliš přísná pravidla a rád by ho spoutávaly a ubíjely. Je možné, že prošel příliš autoritativní výchovou a nevyhovuje mu direktivní způsob vedení.

Skrytý význam dress code

Dress code rozhodně není žádný přežitek. Náš vzhled o nás mnohé prozrazuje ještě dříve než promluvíme. Vhodným, elegantním a kultivovaným vzhledem reprezentujeme sebe i firmu. Každý prvek našeho šatníku ukazuje zda jsme analytici, systematici, kreativci, zda jsme vstřícní a otevření, či uzavření, ale zato vytrvalí a odhodlaní.



Možná je to k nevíře, ale firemní dress code nám může pomoci lépe se soustředit na práci, nepodléhat přehnaným emocím a "držet na uzdě" své vášně. Je tedy mnohdy důležitou součástí naší pracovní morálky.

Věděli jste, že tyrkysová barva...

... napomáhá toku informací? Může pomoci k lepšímu vyjádření myšlenek a emocí a lepšímu naslouchání druhým, tedy zkvalitnit a zefektivnit komunikaci. A to zejména tehdy, použijeme-li ji v oblasti krku - tyrkysové náušnice, náhrdelník, šátek, ale třeba i na obroučky brýlí.

CLOUD 9 INSTITUTE

A: SPORTOVNÍ 3, 602 00 BRNO

M: +420 723 857 491

E: INFO@CLOUD9INSTITUTE.CZ

W: WWW.CLOUD9INSTITUTE.CZ

FB: CLOUD9INSTITUTE

FOTO: PAVEL GABZDYL, DREAMSTIME

