ACTIVA

MAGAZÍN

číslo 4
podzim 2014
www.activa.cz

BRNĚNSKÁ POBOČKA
SEHRANÝ TÝM OBCHODNÍKŮ

PAPÍR A MODERNÍ DOBA

ROSTOUCÍ TREND JMÉNEM HOME OFFICE

ACTIVA

REPUBLIC OF **Fritz Hansen**

PAVILON.

židle DROP™
Arne Jacobsen, 1958

stůl SUPER-ELLIPTICAL™
Piet Hein and Bruno Mathusson, 1968

Praha 2, Vinohradská 1200/50, T/ +420–286 017 701-4
WWW. PAVILON.CZ WWW.STOCKIST.CZ

FRITZHANSEN.COM

Obsah

04 ACTIVA – společnost, které neujel vlak
06 Papír a moderní doba
09 Móda do kanceláře: Víte, co na sebe?
12 Svačina je důležitá nejen pro děti
16 Elektronická komunikace osobní přístup nikdy nenahradí
18 Rostoucí trend jménem home office
22 Syndrom vymačkaného citronu
25 Pokoj pro školáka: Důležitá je židle a stůl
28 Představení pobočky společnosti ACTIVA v Brně
31 Čím méně lhostejnosti, tím větší šance pro pomoc potřebným
32 Dary a dárky
34 Stockist: Designové židle do každého interiéru
36 Kreativní dárky pro děti
38 Kontakty

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

dovolte mi podělit se s vámi o skutečný příběh. Náš nový zákazník, říkejme mu pan Novák, si objednal v rámci své první objednávky opravdu velké množství kancelářských potřeb. Naši skladníci zboží pečlivě zabalili do několika krabic a připravili pro bezpečnou dopravu. Náš řidič mu následující den zboží doručil a složil do určené kanceláře. Večer, v klidu, pan Novák otevřel první krabici, ve které byl mimo jiné i kvalitní odlamovací nůž. Správně vyhodnotil, že s nožem rozbalí ostatní krabice rychleji.

První krabici otevřel ovšem tak nešikovně, že si značkovým nožem Maped (obj. č. 0190/9085110) rozřízl břicho a začal silně krvácet. Naštěstí přímo navrchu otevřené krabice ležela samolepicí páska Tartan (obj. č. 0114/4403000), kterou si břicho pohotově několikrát omotal a krvácení tak zastavil. Následně se sám odvezl na pohotovost, kde na něj po ošetření čekala policie. Lékaři totiž nevěřili, že si takové zranění způsobil sám, a podezřívali jej, že kryje trestný čin.

Přes to všechno je pan Novák i nadále naším zákazníkem. Děkujeme proto všem, kteří s námi zůstávají, i když se občas něco nepovede.

Arnošt Brož, jednatel

Tiráž

ACTIVA magazín
Ročník II., vydání 2/2014
Vydavatel: ACTIVA spol. s r. o., Veselská 686, 199 00 Praha 9

tel.: +420 286 007 100
fax: +420 286 007 208
e-mail: obchod@activa.cz
www.activa.cz

Produkce a grafické zpracování:
Corporate Publishing, s. r. o.,
Hornoměcholupská 565, 109 00 Praha 10
www.copu.cz
Redakce: Petra Škeříková, Ivana Ašenbrenerová, Jarmila Tománková, Gabriela Bartošová
Client service manager: Markéta Klimentová
Jazyková úprava: Lucie Malušková
Inzerce: Ing. Jana Martínková,
jana.martinkova@activa.cz,
tel.: +420 737 251 526
Foto: archiv ACTIVA spol. s r. o.,
Tereza Melicharová, www.shutterstock.com, archiv firem
Tisk: ASTRON print, s. r. o.
Registrace MK ČR E 21090
Volně neprodejné
Titulní fotografie: **Jaroslav Češka, Jiří Ječmínek, Petr Procházka, Kateřina Pěnčíková, Igor Sideropulos, Jan Sobotka**
Foto: Ludmila Kadlecová, ACTIVA
Make-up: Marika Janečková

ACTIVA - SPOLEČNOST, KTERÉ NEUJEL VLAK

ACTIVA je v současné době kapitálově nejsilnější českou společností v oboru kancelářských potřeb na našem trhu. Za dobu působení si vybudovala pozici tuzemské jedničky v dodávkách kancelářských potřeb všem typům subjektů, včetně mezinárodních firem a státní správy.

Společnost ACTIVA působí na trhu od roku 1992 pod stejným obchodním jménem, s původním českým kapitálem i právní subjektivitou. Strategie firmy je založena na maximálně vstřícném přístupu ke klientům, vysokému standardu a komplexnosti služeb. Nabídky produktů – elektronizace a automatizace příjmu objednávek i dalších procesů; včetně elektronické fakturace, kterou ACTIVA zavedla jako první ve svém oboru, jsou samozřejmostí.

ACTIVA je nejen distributorem kancelářských potřeb, značkového zboží, úklidových a hygienických prostředků, ale také firmou, kde je odpovědné podnikání součástí každodenní činnosti ve všech aspektech – nejen ekonomickém, ale také sociálním a ekologickém.

- V rámci svého projektu ACTIVNĚ dětem firma podporuje dětské domovy a regionální organizace pomáhající dětem – k 31. 12. 2013 věnovala zboží v hodnotě překračující částku 5 322 600 korun.
- V projektu ACTIVNĚ přírodě se společnost přizpůsobuje ochraně životního prostředí veškerou svou činností, což dokládají získané certifikáty ISO 14001:2004 nebo např. certifikát EKO-KOM.
- Neméně důležitým počinem je zařazení se do projektu Řídím dobře. Více jak 80 firemních dodávek křižuje silnice ve všech okresech republiky s logem tohoto projektu, čímž ACTIVA jasně dává najevo svou podporu záměru snížit nehodovost v silničním provozu.

Společnosti ACTIVA rozhodně vlak neujel. Trvale expanduje a neustále posiluje svou pozici na trhu kancelářských potřeb. Kvalitu služeb, kterou společnost nabízí, potvrzuje i rostoucí počet zákazníků, mezinárodní certifikáty ISO nebo členství v oborových organizacích.

ACTIVA disponuje propojenou sítí regionálních poboček v sedmi krajských městech.

STOCKIST
PAVILON.

Ikony dánského nábytku Danish Furniture Icons

08/10—
—29/11/2014

Galerie Pavilon

Galerie Pavilon — Vinohradská 50,
120 00 Praha 2, **www.stockist.cz,**
www.pavilon.cz

PAPÍR A MODERNÍ DOBA

S papírem je spojená celá historie lidské civilizace. Tento „psací materiál" umožnil šíření myšlenek, kulturních hodnot i výměnu informací. Dnes se může zdát, že jsou jeho dny pomalu sečteny a že v bitvě s digitalizací nemá šanci vyhrát. Jaká je skutečnost? Panuje spousta mýtů – o jeho budoucnosti i způsobu používání.

ABY VAŠE PREZENTACE ZÍSKALA BARVY A UPOUTALA POZORNOST, DOPORUČUJEME POUŽÍT PAPÍR ZNAČKY REY ADAGIO V CELÉ ŠKÁLE PASTELOVÝCH I SYTÝCH BAREV. HODÍ SE BEZ PROBLÉMŮ I K POUŽITÍ NA LASEROVÝCH A INKOUSTOVÝCH TISKÁRNÁCH.

Jak šel čas

Papír údajně Číňané vyráběli už kolem roku 3000 před Kristem z konopí. Oficiálně je však výroba papíru v Číně doložená až kolem 1. století po Kristu. Prostřednictvím muslimských dobyvatelů se pak rozšířila přes arabské země, Afriku a Španělsko (asi polovina 12. století) do Evropy. Od 2. poloviny 15. století se pak papír stává hlavním nosičem informací a s vynálezem knihtisku jeho spotřeba raketově stoupá.

V českých zemích vznikla první papírna zřejmě už za Karla IV., ale první písemná zpráva pojednávající o výrobě papíru v Čechách pochází až z 15. století. K rozkvětu papírenského průmyslu u nás došlo už na počátku 16. století, v 17. a 18. století se rozšířila manufakturní výroba papíru a v českých zemích se tehdy vyrábělo asi 40 % veškeré produkce papíru v celé habsburské monarchii.

Od 19. století se papír začíná vyrábět strojově, a tím pádem se mění i základní surovina a technologické postupy – hadrovinu nahrazuje dřevovina a později dřevná buničina (celulóza). Dnes patří mezi nejnovější trendy bezchlorové bělení, zvyšování podílu recyklace a zavádění stále modernějších automatizačních prvků a počítačově řízené výroby.

Bourání papírových mýtů

Snižování nákladů je zaklínací formulí prakticky všech firem už od ekonomické krize v roce 2008. Ať už někoho tento aspekt trápí či nikoli, všichni se při používání papíru cítíme tak trochu provinile nebo se zaklínáme kouzelnou formulkou „recyklace" coby univerzálním receptem. Je proto načase rozbořit několik hluboce zakořeněných mýtů.

Mýtus č. 1: Budoucnost je digitální.

Nic není tak horké. Papír má totiž jednu obrovskou výhodu. Nepotřebuje žádný návod, baterii ani aktualizace. Podle průzkumu společnosti Nielsen Norman Research Group z července 2010 je pro nás navíc stále pohodlnější a rychlejší přečíst si informace na papíře než na obrazovce.

Dokáže si někdo představit kancelář bez papíru? Stále se ukazuje, že by to nebylo příliš prak-

tické řešení. Možná jste si v rámci úsporných opatření už někdy vytiskli všech šest snímků prezentace na jeden papír nebo barevnou tabulku jen v černobílé barvě a... Museli jste vše opět tisknout znovu, protože prezentaci jste nemohli přečíst a v černobílé tabulce jste se zkrátka nevyznali. Kolik jste tímto způsobem firmě uspořili?

Papír také prokazatelně podporuje kreativitu – myšlenky „tečou" po papíře rychleji – a učení. Bez papíru a tužky byste se jen těžko naučili psát a velmi těžko byste si uspořádali myšlenky.

Mýtus č. 2: Když budu papírem šetřit, ochráním tím naše lesy.

Omyl. K ničení lesů dnes skutečně dochází jen v tropických oblastech a hlavním důvodem je získat zemědělskou půdu, nikoliv použít stromy na výrobu papíru – tyto stromy jsou navíc pro papírenský průmysl zcela nepoužitelné. Z celkově vytěženého dřeva v Evropě se na výrobu papírenských vláken používá méně než 30 %. Valná většina vytěženého dřeva je použita ve stavebnictví a nábytkářském průmyslu.

Papírenský průmysl používá v drtivé většině stromy z řízeného lesního hospodářství. To znamená, že za každý pokácený strom na výrobu papíru se vysadí 3–4 stromy nové. Odhaduje se, že v rozvinutém světě je tak dnes o 25 % více stromů, než bylo v roce 1901. Jenom v Evropě se lesy každoročně rozšiřují o plochu více než 1,5 milionů fotbalových hřišť. Je ostatně jenom logické, že papírenský průmysl, který je na stromech závislý, potřebuje prosperující lesy. Je to v jeho vlastním zájmu. Mladé stromy mají navíc schopnost rychle vázat uhlík, takže pro naše životní prostředí jsou nejvíc prospěšné mladé a zdravé lesy, kde se stromy pravidelně kácí a znovu pěstují.

Ano, papír skutečně dělá stromy a poptávka po papíru zvyšuje plochu lesů. To je kouzlo obnovitelného zdroje. Papírenské odvětví je tak prakticky jediným průmyslovým oborem, který využívá trvale obnovitelné zdroje (tedy dřevo).

Mýtus č. 3: Recyklace je ekologická.

Další omyl. Proces recyklace je k životnímu prostředí značně necitlivý. Technologie odstraňování tiskařských barev je energeticky náročná. V důsledku je pak papír z prvovýroby vlastně levnější než papír recyklovaný. Vzniklý odpad se navíc draze spaluje jako velmi nebezpečný. Recyklace je také velmi prašná. Celulózovým prachem se rychleji zanášejí stroje a zkracuje se i životnost mechanických částí tiskáren a kopírek, na kterých se recyklovaný papír používá.

Není papír jako papír – druhy papíru

Vyrobené papíry se dělí v základním členění podle hmotnosti na papíry (do cca 150 g/m2)

NÁŠ TIP

PRO KAŽDODENNÍ KANCELÁŘSKÉ POUŽITÍ SE TAK NAPŘÍKLAD HODÍ KVALITNÍ XEROGRAFICKÝ PAPÍR REY, KTERÝ VYRÁBÍ SPOLEČNOST INTERNATIONAL PAPER. JE VHODNÝ PRO MONOCHROMATICKÝ INKOUSTOVÝ A LASEROVÝ TISK, KOPÍROVÁNÍ A FAXY.

INTERNATIONAL PAPER
REY
Adagio
Nová řada barevných papírů!

a lepenky (včetně kartonů). Podle svého užití se papír rozděluje na tři základní kategorie:

1. **kulturní / komunikační papír**
– především novinový, tiskový a psací papír
2. **technický papír**
– slouží k dalšímu zpracování např. na vlnité lepenky, sáčky, tašky, pytle atd.
3. **hygienický papír**
– toaletní papír, ubrousky, kapesníčky, ručníky, plenky atd.

Mezi tři klíčové parametry papíru, které ovlivňují jeho zrakové vnímání, patří bělost, jasnost a odstín. Pochopení těchto parametrů je nezbytné pro výběr toho správného druhu papíru.

Jasnost představuje množství světla odraženého od povrchu papíru měřeného na stupnici od nuly do stovky. Papír s jasností 98 tedy odráží více světla než např. papír s jasností 84 nebo 95. U jasnosti se ovšem měří pouze část viditelného světelného spektra a tento parametr vlastně ignoruje odstín, takže dva vzorky se stejnou hodnotou jasnosti se mohou očím jevit jako zcela odlišné.

Bělost představuje množství odraženého světla všech vlnových délek, které v souhrnu tvoří celé viditelné světelné spektrum. Její míra přímo ovlivňuje to, jak vizuálně vnímáme vzhled papíru. Jinými slovy – bělost představuje širší míru odrazu světla než jasnost.

Odstín představuje jemné rozdíly v barvách viditelné části světelného spektra. Je důležitou charakteristikou v rámci definice bělosti papíru. Především při barevném tisku může mít velký vliv na správný vzhled a dojem z vytištěných obrázků. Existují tři odstíny bílé barvy: pravá bílá, která odráží všechny barvy světelného spektra rovnoměrně, krémová bílá, která pohlcuje modré a studené barvy a je pro lidské oko komfortnější, a modrobílá, která pohlcuje teplé barvy a vytváří zdání jasnosti a bělosti. Většina knih se proto tiskne na papíře odstínu pravá bílá nebo krémově bílá, modrobílý odstín zase podtrhuje grafiku a čitelnost.

Další důležité sledované vlastnosti a parametry papírů jsou např. plošná hmotnost (gramáž), opacita (neprůhlednost), vlhkost, tloušťka, hladkost, propustnost vzduchu, pevnost, zaklížení atd...

Jak si správně vybrat

Kvalitu papíru neoficiálně označují takzvané třídy A, B a C, které se ještě dále dělí na podtřídy. Tato klasifikace umožňuje lepší orientaci a usnadňuje výběr. Nejméně kvalitní a nejlevnější je papír třídy C, papír třídy A je pak nejkvalitnější a nejdražší. Kvůli prudkému nárůstu cen buničiny na světových trzích už dnes cenové rozdíly mezi papíry té nejvyšší a nejnižší kvality nejsou nijak propastné.

Nejprodávanější papíry jsou stále papíry třídy C. Na kancelářských strojích nižší kategorie lze tento papír používat bez obav. Nehodí se však pro tisk na laserových tiskárnách, protože se vyznačuje vyšší prašností, ani pro tisk na inkoustových tiskárnách, protože u něj může docházet k rozpíjení inkoustu.

Papíry třídy B mohou vyhovovat i náročnějším kancelářským strojům. Bohužel nelze jasně specifikovat jakým, takže o jejich vhodnosti lze rozhodnout pouze po vyzkoušení. Zcela jistě však nevyhovují vysokorychlostním kopírovacím strojům (40 a více kopií za minutu) nebo výkonným laserovým tiskárnám (cca 10 kopií za minutu a více).

Nejméně prodávanou třídou jsou papíry třídy A. Významná úspora při zdánlivě drahém nákupu se však projeví na nízkém opotřebování klíčových součástí kancelářských strojů, jako jsou optické válce, stírací lišty, podávací kolečka atd.

Co jste o výrobě papíru možná nevěděli

Hlavní surovinou na výrobu papíru je dřevo, ze kterého se získávají papírenská vlákna (buď mechanicky, nebo chemicky). Ta se dále zřeďují ve vodě a melou. Do takto získané papíroviny se přidávají další nevláknité přísady (plnidla, barviva, klížicí prostředky, pojiva). Získaná směs se odvodňuje, lisuje a suší, čímž vzniká papír. Tolik běžný postup.

Věděli jste ale, že:

- papír se může vyrábět i z jiných vláknitých surovin, než je dřevo – např. z bavlny, lnu nebo konopí, z hedvábí či vlny, nebo dokonce skla či čediče.
- až do 19. století, kdy se papír začal vyrábět strojově, byly jeho hlavní výrobní surovinou hadry. Výroba papíru tedy vlastně téměř 3 000 let závisela na recyklaci již použitého materiálu.
- k výrobě některých speciálních papírů, například bankovkového, se i nadále používá hadrovina.

MÓDA DO KANCELÁŘE: VÍTE, CO NA SEBE?

Chystáte se do nového zaměstnání nebo vyrážíte na pracovní pohovor? Nezapomínejte na to, jak budete vypadat a co si obléknete. Dávno už totiž neplatí, že stačí jen to, co máte v hlavě. Profesionální a upravený vzhled jsou základem dobrého prvního dojmu.

Oblečení má svou vlastní řeč i své zákony, určité typy oblečení jsou odpovídající pro jednotlivé situace a okolnosti. Je tedy velký rozdíl mezi oblečením do zaměstnání a volnočasovou módou. Samozřejmě také záleží na tom, kde pracujete. Pokud se ucházíte o práci asistentky ve velké právnické společnosti, kde se vyžaduje příjemné vystupování spojené s nenucenou elegancí, asi na konkurz ani do práce nepřijdete v minišortkách, ze kterých vám kouká zadeček, piercingem v pupíku a tetováním na celé ruce. A když byste si k tomu vzala ještě žvýkačku do pusy, asi byste brzy dostala výpověď. Jak říká první certifikovaná koučka stylu pro ČR a SR Ing. Dagmar Gabulová, bez ohledu na to, co děláme a čím se živíme, jsme každý tváří své osobní značky. „Svým vzhledem reprezentujeme jak vlastní značku, tak značku společnosti, pro kterou pracujeme. Proto je důležité i navenek komunikovat profesionalitu, odhodlání a důvěryhodnost. Způsob, jakým se oblékáme, nám k tomu může výrazně dopomoct."

Co je to dress code?
Jde o obecně uznávaný vzor a soubor pravidel v oblékání. Určuje, jaké oblečení můžete nosit v zaměstnání, na úřadě, při obchodních jednáních či společenských událostech. V případě více formálních událostí bývá dress code, tedy to, co si máte obléknout, specifikován přímo na pozvánce. Když to na pozvánce uvedeno není, měli byste přihlédnout k místu konání, času, charakteru akce a také úrovni formálnosti akce. Těmto pravidlům byste měli věnovat pozornost. I první moment může rozhodnout o tom, jestli se ztrapníte nebo někoho urazíte. A pokud se to týká třeba vaší budoucnosti, pak je skutečně velmi důležité myslet na to, co si obléknete. Podle psychologů se o vaší kariéře rozhodne v 75–95 % případů v prvních dvou až třech minutách osobního setkání. Oblečení tedy v tomto případě hraje svou velkou roli – díky správné volbě podtrhnete vaše silné stránky a zakryjete ty slabé, takže vhodný dress code vám může hodně pomoct.

SPRÁVNÁ VOLBA OBLEČENÍ PODTRHNE VAŠE SILNÉ STRÁNKY A ZAKRYJE TY SLABÉ.

TIPY, JAK SE NALÍČIT DO KANCELÁŘE

Oční stíny
Marionnaud
479 Kč

Rtěnka Ultra Color
Avon
119 Kč

Rozjasňující korektor
Marionnaud
349 Kč

- Základem je dokonalý make-up, ve kterém budete vypadat nenápadně a přirozeně.
- Aby nalíčení vydrželo déle, použijte podkladovou bázi.
- Určitě nezapomeňte na korektor, který sjednotí vaši pleť a zakryje nedostatky. Vždy vybírejte odstín, který je podobný barvě vaší pleti.
- Než nanesete make-up, použijte zmatňující bázi, pak teprve make-up. Můžete použít BB nebo CC krém.
- U líčení očí dbejte na přirozenost, takže volte barvy tělové, například hnědou, béžovou, světle růžovou, fialovou nebo šedou. Tužku použijte, ale raději jen na horní víčko. Spodní víčko zvýrazněte spíše jen béžovým stínem.
- Nezapomeňte na rtěnku – pro denní líčení jsou vhodnější světlejší odstíny nebo jen lesk na rty.

CELEBRITY, KTERÝM SLUŠÍ KOSTÝMKY

Alexa Chung
Televizní moderátorka, modelka a módní ikona pocházející z Anglie. Miluje módu a libuje si i v kostýmech. Zřejmě moc dobře ví, že mužský styl je „in" a obleky na ženách vypadají dobře. Je považovaná za módní ikonu a jednu z nejlépe oblékaných žen na světě.

Angelina Jolie
Herečka a matka šesti dětí, z nichž tři jsou adoptované, je považovaná za jednu z nejkrásnějších žen planety. Ať si vezme na sebe cokoli, vypadá v tom skvěle. Sluší jí to nejen ve večerní róbě, ale i v jednoduchém outfitu do kanceláře. S bílou halenkou a černou sukní neuděláte chybu ani vy – natož Angelina.

foto: ČTK

Kim Kardashian
Americká hvězda reality show, módní návrhářka, podnikatelka, modelka i herečka, je známá svými módními výstřelky a excesy. Nechvalně ji proslavily outfity, které jí přidávají kila navíc a které nejsou vůbec její styl. Nicméně, čas od času jí to vyjde, to když si například oblékne střízlivý tmavý kostým.

Jana Švandová
Česká herečka snad nestárne. Vypadá sexy a ráda se obléká. Jak sama říká, nezná ženu, která by nebyla parádivá. Kromě toho má vkus, takže jí sekne všechno, co si oblékne, třeba obyčejný kostým, ve kterém vyniknou její sexy křivky.

foto: archiv firem

CO SI OBLÉKNOUT DO KANCELÁŘE? TŘEBA TYHLE KOUSKY...

Košile
Takko
499 Kč

Halenka
Esprit
1199 Kč

Kabát
Esprit
2799 Kč

Šedé šaty
Esprit
2799 Kč

Šátek
Takko
149 Kč

Černé sako
Esprit
3799 Kč

Kalhoty
Takko
699 Kč

Business Formal a Business Casual

Velmi často používané termíny pro prostředí kanceláří, klubů a neformálních akcí. Liší se mírou formálnosti. Co tedy zvolit pro jednotlivé styly?

Business Formal

- Kalhotový nebo sukňový kostým.
- Pouzdrové šaty se sakem.
- Jako základ zvolit tmavé byznys barvy: černou, tmavě modrou, tmavě šedou.
- Košile nebo halenka s dlouhým, případně tříčtvrtečním rukávem.
- Konzervativní výstřih, například lodičkový nebo kulatý.
- Volte jemné barvy topů: bílou, smetanovou, pudrové barevné odstíny.
- Silonové punčochy tělové nebo tmavé barvy bez vzorů.
- Uzavřené lodičky s podpatkem zabezpečujícím komfortní pohyb.
- Decentní líčení a manikúru.
- Na rozzáření použijte jemné doplňky ve formě šátků, hedvábného šálu, perličkových, zlatých či stříbrných šperků a elegantních hodinek.

Business Casual

Jde o méně formální dress code. Znamená, že ženy mohou odložit sako a nahradit jej pouze halenkou, topem či twinsetem. Vlastně jde o nedbalou eleganci, která však má svoje mantinely. „Casual" rozhodně neznamená, že si obléknete šortky, džíny a triko s potisky. Co si tedy v tomto případě můžete všechno dovolit?

- Halenky, topy či twinset.
- Elegantní kalhoty nebo sukni.
- Košili, halenku, svetřík.
- Lodičky, elegantní balerínky nebo mokasíny.
- Povoleny jsou svěžejší barevné kombinace a o něco výraznější doplňky.

Zeptali jsme se...

Ing. Dagmar Gabulové, koučky stylu, www.dagmarstyle.com/cz

Čemu bychom se měli v případě kancelářské módy vyhnout?

Výraznému líčení, extravagantní manikúře a velkým ozdobám ve vlasech. Dále bychom měli zapomenout na džínové, manšestrové a jiné neformální materiály, sportovní a outdoorovou obuv. Do kanceláře se nehodí ani topy a šaty s odhalenými rameny a zády, hluboké výstřihy, krátké sukně a moc přiléhavé oblečení. Nevhodné jsou průhledné materiály, svítivé barvy a výrazné vzory, boty na platformě, sandálky a kozačky. A zcela určitě se nehodí, abychom používali silné parfémy a těžké vůně.

SVAČINA JE DŮLEŽITÁ NEJEN PRO DĚTI

Zdravá snídaně by měla patřit k nejdůležitějším jídlům dne. Ovšem zapomínat bychom neměli ani na zdravé svačiny, které nám dodají potřebnou energii na celý den. A svačit bychom neměli nutit jen naše děti, ale i sami sebe. Jak říká výživový kouč Martin Škába, většina obézních jsou ti lidé, kteří jedí méně než 3x denně. V domnění, že dělají pro svoje tělo to nejlepší. Nejíst = zhubnout. Ale tak to vůbec nefunguje. Pokud totiž budeme jíst jen 3x denně nebo ještě méně, největší spotřebu jídla budeme mít večer. Není divu, že velikost porce pak bude obrovská. Většina studií zaměřených na prevenci civilizačních chorob propaguje zcela logicky jídla v menších porcích a častěji za den. „Statistiky mluví jasně. Jen padesát procent lidí v pracovní době obědvá, což je alarmující. A pokud tak málo z nich obědvá, kolik asi svačí? Jen pět procent lidí se stravuje každé tři hodiny," říká Martin Škába.

Proč bychom měli svačit?
Není na tom nic těžkého k pochopení. Když si dopřejeme dopolední svačinu, budeme mít během dne menší hlad, takže nás nezaskočí velké chutě na nezdravé potraviny. Jak říká nutriční poradkyně Lada Nosková z Diet Planu, včasná svačina zabrání vlčímu hladu. Navíc energii přijímáme během celého dne tak, abychom ji mohli co nejefektivněji spalovat a aby nám co nejméně kolísala hladina krevního cukru. Nesvačit je jednoduše špatný návyk – vyhladovělý člověk má mnohem

OVESNÉ TYČINKY JSOU ZDRAVOU ALTERNATIVOU SVAČINY DOMA, V KANCELÁŘI NEBO NA CESTÁCH.

větší chuť na nezdravé sladkosti, kterým pak většinou neodolá.

Svačiny pro dospělé
Kolikrát jste si říkali, že byste i rádi svačili, ale je to moc složité na přípravu? A kdo říká, že musí být? Rozhodně tím ale není myšleno, že byste si měli svačinu kupovat u benzínové

Je vaším prvním jídlem během dne oběd? Pro svoje tělo děláte to nejhorší, co můžete. Jíst bychom měli totiž aspoň pětkrát denně a neměli bychom zapomínat ani na svačiny. Proč? Protože nám dodají energii na celý den a zabrání nám, aby nás přepadl vlčí hlad.

pumpy nebo ve fast foodu – tyto potraviny jsou bohaté na tuky a cukry, a ty rozhodně do zdravého jídelníčku nepatří. Podle odborníků je zdravá svačina ta, kterou si buď sami připravíte do dvou minut, nebo si budete pečlivě vybírat v nabídce na trhu. Jedině tak budete mít jistotu, že jíte zdravou, vyváženou a také chutnou svačinu. Zdravá svačina by v sobě měla kombinovat sacharidy, bílkoviny a tuky, takže vhodné je ovoce (jablka, banány nebo pomeranče či jiné čerstvé ovoce), sucharky, knackebroty, suché směsi z cereálií.

Müsli tyčinky a sušenky

Naprosto ideální jsou ke svačině müsli tyčinky, například EMCO (na výběr máte z mnoha

variant a příchutí – cereální tyčinky s čokoládou a ořechy, ovesné tyčinky borůvky a maliny nebo ovesné tyčinky banán a čokoláda). Jsou praktické, protože se snadno přenášejí v kapsách i kabelce, jsou zabalené, takže nehrozí, že by se vám vysypaly do tašky, a hlavně jsou po ruce. Vybírejte ale ty bez polevy, poleva je zbytečný zdroj nasycených tuků a z polevy nemáte žádný nutriční přínos. Ovesné tyčinky EMCO jsou zdravou alternativou svačiny doma, v kanceláři nebo na cestách. Protože obsahují velký podíl ovesných vloček (až 23,5 %), rychle zaženou pocit hladu. Ovesná vláknina betaglukan navíc podle

CHLADÍCÍ AUTOMATY
HAPPYSNACK NABÍZÍ VÝROBKY, KTERÉ JSOU GARANTOVANÉ ODBORNÍKY Z PORADENSKÉHO CENTRA VÝŽIVA DĚTÍ.

nejnovějších výzkumů snižuje hladinu cholesterolu. I nutriční poradkyně Lada Nosková doporučuje ovesné sušenky, protože dodávají tělu složité cukry (díky vláknině) a slouží jako dlouhodobý zdroj energie.

Dětské svačiny? Víte, jak na ně?

„Moji synové nosí každý den do školy svačinu. Není mi zatěžko ji připravit, protože vím, že aby jim to ve škole myslelo, potřebují zejména dopoledne dostatek zdravých sacharidů. Bez nich to prostě nejde“, říká pětatřicetiletá maminka tří synů Jana. Aby děti svačinu jedly a snědly, snažte se, aby taková svačina byla po ruce, aby dítěti chutnala a hlavně aby nebyla každý den stejná. Budete-li dávat do aktovky svému dítěti pokaždé jen bílý rohlík s máslem a jablko, asi je za týden začne vyhazovat do popelnice. Základem svačiny by měly být sacharidy, které jsou jakýmsi palivem v podobě energie. Kromě nich pak také bílkoviny a tuky. Bílkoviny najdete v mléce, jogurtu, sýru, tvarohu, vejcích, šunce nebo pomazánkách z luštěnin. K dopolední svačině se tedy hodí mléčné výrobky, třeba jogurtové mléko, kousek ovoce apod., k odpolední svačině se hodí namazaný kousek pečiva kvalitním tukem obložený šunkou nebo sýrem a k tomu zelenina. Součástí může být i malá sladkost, ale pozor na to, jaká.

Happysnack školní automat na zdravou svačinku

Nechce se vám připravovat každý den svačinu? V některých školách už byly nainstalovány automaty na zdravé svačiny Happysnack. Najdete je na 480 základních a středních školách po téměř celé České republice. Výběr výrobků z automatu probíhá prostřednictvím bezhotovostně dobíjitelných karet. Rodiče si na nich mohou sami provádět různá nastavení a mají tak perfektní kontrolu nad tím, co si jejich dítě z automatu vybírá. Z celkového počtu žáků na těchto školách jich aktivně z automatů odebírá zdravé svačiny celá třetina, přičemž 80 % tvoří děti ze

základních škol. Nejoblíbenější svačinou jsou mléčné výrobky a mléko, z doplňkového prodeje pak cereální výrobky. Chladicí automaty Happysnack nabízí výrobky, které jsou garantované odborníky z Poradenského centra Výživa dětí, takže se bát nemusíte, že by dětem z automatu „vypadlo“ něco nezdravého.

Myslete i na pitný režim

Co dát dětem i sobě ke svačině, už víme. Ovšem neměli bychom zapomínat ani na pitný režim. Zatímco dospělým se doporučuje vypít 2–2,5 litru tekutin denně, děti potřebují tekutin více, protože dětský organismus je tvořen větším podílem vody. Množství tekutin pro dítě tedy závisí na věku a tělesné hmotnosti. Čím menší dítě, tím více tekutin na jeden kilogram váhy. Pokud si vaše dítě stěžuje na bolest hlavy, únavu a vyčerpanost, pak zřejmě málo pije. Nedostatek tekutin má vliv i na jeho výsledky ve škole. Příjem tekutin by měl být ale rozdělený rovnoměrně do menších dávek během celého dne, vypít naráz dvě dvoulitrové vody vhodné není. A co by měly děti pít? Základem je pitná neperlivá voda, ředěný ovocný sirup či ovocné čaje. Spousta rodičů dává dětem kupované nápoje, obvykle v plastové lahvi. Mnohem praktičtější je ale použití tzv. Zdravé lahve®. Jde o unikátní český výrobek, který se hodí do školy, do práce, ale i pro sport. Tyto lahve jsou vyrobené z polypropylenu určeného pro lékařské a farmaceutické použití, takže zabraňují šíření plísní a zápachu. Neobsahují ftaláty ani změkčovadla, ani těžké kovy a bisfenol, takže jsou zdravotně absolutně nezávadné. Mají uzamykatelnou zátku, jsou lehké a mají praktické transparentní provedení. Lze je mýt v myčce nebo vyvářet jako kojenecké lahve.

www.vyzivadeti.cz

S dětmi na výletě – jaká svačina je vhodná

Vhodné je zabalit si s sebou do krabičky ovoce nebo zeleninu. Doma ji můžete oloupat, nakrájet a připravit ke konzumaci. Místo sušenek, čokolády a jiných sladkostí, které mají zbytečně moc nezdravého cukru a tuku, zpestřete svačinku něčím vhodnějším, například müsli tyčinkami bez polevy (Emco Mysli na zdraví Ovesná tyčinka borůvky a maliny). Protože obsahují velký podíl ovesných vloček, rychle zaženou pocit hladu. Nedávejte dětem sladké limonády, které zvyšují energetický příjem a navíc mohou způsobit nevolnost a zvracení. Zapomeňte na řízky, uzené maso, kuře, paštiky a uzeniny. Podléhají snadno zkáze a hrozí střevní obtíže. Pokud přesto chcete udělat dětem radost domácími řízky, pak byste je měli sníst do čtyř hodin od jejich přípravy a přepravovat je ideálně v přenosné lednici. Místo uzenin jsou vhodnější sýry – nejlépe ve vakuovém balení.

Zdroj: www.vyzivadeti.cz

ACTIVA

ZDRAVÁ LAHEV®

- z materiálu speciálně vyvinutého pro lékařské a farmaceutické účely
- bez ftalátů, změkčovadel, BPA
- bez zápachů a plísní

www.activacek.cz

ELEKTRONICKÁ KOMUNIKACE OSOBNÍ PŘÍSTUP NIKDY NENAHRADÍ

O zákazníky ACTIVY se stará na padesát obchodních zástupců. Více jak osmdesát procent objednávek ale realizují zákazníci prostřednictvím e-shopu obchod.activa.cz nebo prostřednictvím přímého propojení svých účetních systémů. Jaká je tedy dnes role obchodních zástupců v ACTIVĚ? Jsou historickým přežitkem nebo mají stále svůj význam? Proč na rozdíl od konkurenčních firem v oboru počet obchodních zástupců u ACTIVY neklesá?

Na to, zda ACTIVA potřebuje ještě obchodní zástupce, jsme se zeptali vedoucího oddělení klíčových zákazníků Jaroslava Trhlíka a vedoucího elektronického obchodu Čeňka Vedrala.

Jaroslav Trhlík
vedoucí key account
v ACTIVĚ 5 let

Jaroslav Trhlík
Doba, kdy obchodní zástupce nosil do firmy objednávky na papíře, je už naštěstí nenávratně pryč. Jeho úkolem je především znát svého zákazníka a jeho potřeby. Obchodní zástupce

Čeněk Vedral
vedoucí elektronického obchodu
v ACTIVĚ 12 let

zboží neprodává, ostatně by to ani nebylo v jeho silách – ACTIVA má ve svém katalogu více než 8 500 produktů. Klientovi by měl nabídnout řešení, jak minimalizovat starosti o chod jeho kanceláře. Zároveň musí brát ohled na to, že každý zákazník je individuální, má specifické potřeby a různé možnosti, a na tuto různorodost adekvátně reagovat. Nemá smysl klienta udolat šíří naší nabídky – nejde o kvantitu, ale o kvalitu. Nabídky musí být pro klienta zajímavé a užitečné.

Čeněk Vedral
V B2B segmentu nemůže e-shop, ať už je jakkoliv uživatelsky personalizovaný, nahradit osobní přístup. Obchodní zástupce je ten, kdo sjednává obchody, řeší smlouvy, a když je potřeba, vyslechne i osobnější problémy svých zákazníků. E-shop je pak „pouze" nástroj, jehož prostřednictvím najde zákazník požadované zboží a dokončí objednávku. Na druhou stra-

ÚKOLEM OBCHODNÍHO ZÁSTUPCE JE PŘEDEVŠÍM ZNÁT SVÉHO ZÁKAZNÍKA A JEHO POTŘEBY.

nu v něm musí být vše maximálně jednoduché a rychlé. Musí umět reagovat na co největší počet zákaznických potřeb; např. finanční limity, schvalovací procesy, speciální katalogy atp. Je také potřeba přihlížet k tomu, že kancelářské potřeby nejsou zboží, u kterého by chtěl zákazník trávit tolik času, jako při výběru parfému nebo elektroniky.

Jaroslav Trhlík
K nejvýznamnějším rolím obchodního zástupce patří spolupráce se stávajícími klienty, vyhledávání a akvizice nových zákazníků. U stávajících klientů pracuje na naplnění jejich potřeb v rámci služeb ACTIVY. Stává se jejich obchodním partnerem, odborným konzultantem a mnohdy také blízkým spolupracovníkem. Přátelské jednání ve spojení s profesionalitou jsou v každodenním obchodu neméně důležité.

V případě, že se obchodní zástupce uchází o nového klienta, potřebuje znát jeho aktuální, ale i budoucí potřeby. Aby mu mohl nabídnout efektivní osobní řešení při objednávání prostřednictvím e-shopu, musí zjistit, jakým způsobem potenciální zákazník objednává: např. objednávají-li jednotlivá oddělení nebo jsou-li kompetence centralizované do pozice office managera, jestli objednávky podléhají víceúrovňovému schvalování, zda má zákazník zájem o celý sortiment nebo chce nastavit speciální nabídku atd. Obchodní zástupce hraje důležitou roli v procesu komunikace se zákazníkem, neboť přináší jeho informace i pocity, které se v čistě internetové komunikaci nikdy neobjeví.

Čeněk Vedral
Na základě takto zjištěných informací jsme pak schopni nastavit pro každého zákazníka e-shop přesně na míru. Role obchodního zástupce se pak lehce upozadí a v každodenním kontaktu ho začne nahrazovat právě e-shop, kde začne stoupat důležitost jeho použitelnosti a celkové spokojenosti s jeho funkcemi vůbec. Role obchodního zástupce tím ale určitě nekončí, pořád je důležité udržovat kontakt se zákazníkem a na základě jeho nových potřeb upravovat různá nastavení a procesy.

Jaroslav Trhlík
A nesmíme zapomenout na technický pokrok. Internetové prostředí včetně sociálních sítí nám nabízí stále více informací o relevantních potřebách zákazníků. V budoucnosti tedy zřejmě dojde ještě k většímu propojení virtuálního prostředí v obchodní komunikaci. Nicméně nevěřím, že by možnosti internetu v brzkém časovém horizontu mohly zcela nahradit práci našich obchodních zástupců.

Čeněk Vedral
I když je v dnešní době čím dál vyšší tlak na elektronizaci a automatizaci obchodních dokumentů, která samozřejmě vede k vyšší rychlosti jejich zpracování, minimalizaci lidského zásahu a tím snižování chybovosti, tak myslím, že bez lidské podpory, v tomto případě obchodního zástupce, to nepůjde. Pokud bychom je nahradili čistě elektronickou komunikací, zařadili bychom se do nepřeberného množství e-shopů s téměř identickou nabídkou zboží a služeb bez přidané hodnoty. A touto cestou se ACTIVA jít nechystá.

ROSTOUCÍ TREND JMÉNEM HOME OFFICE PRÁCE Z DOMOVA VŠAK NENÍ PRO KAŽDÉHO

Home office, práce z domova, je u nás čím dál oblíbenější. Za rostoucí popularitou stojí i fakt, že se na pracující z domova přestalo nahlížet jako na lenochy bez disciplíny, v domácím režimu totiž dnes běžně fungují i vysoce postavení manažeři. Práce z domácí kanceláře však kromě patřičně vybaveného zázemí vyžaduje především přísnou sebekázeň.

Práce z domova patří mezi nejžádanější zaměstnanecké benefity. Vyhledává ji nejčastěji mladá generace, ženy na mateřské či rodičovské dovolené, lidé s kreativním povoláním a také ti, kteří bydlí daleko od místa zaměstnání a musejí dojíždět. Dnes takto pracuje přes 22 milionů Evropanů, což je 10 % všech kancelářských zaměstnanců. Podle výzkumu by jejich počet mohl do roku 2015 vzrůst až na 40 %. Ačkoliv celosvětově tento trend prudce narůstá, Česká republika je v tomto směru poněkud pozadu, čeští zaměstnavatelé jsou nedůvěřiví a neumožňují zaměstnancům pracovat z domova především z obavy, že by nad nimi ztratili dohled.

I mezi Čechy o home office roste zájem, avšak ne každá pracovní pozice je pro tento režim vhodná a ne každý zvládne z domova pracovat bezproblémově. Aby mohl člověk spolehlivě a efektivně vykonávat profesi z domácí kanceláře, musí prokazovat dvě zásadní schopnosti – self-management (sebeřízení) a schopnost zorganizovat si čas. Je dokázáno, že pokud tyto schopnosti ovládáte, můžete být pro zaměstnavatele dokonce přínosnější než lidé přímo v kanceláři.

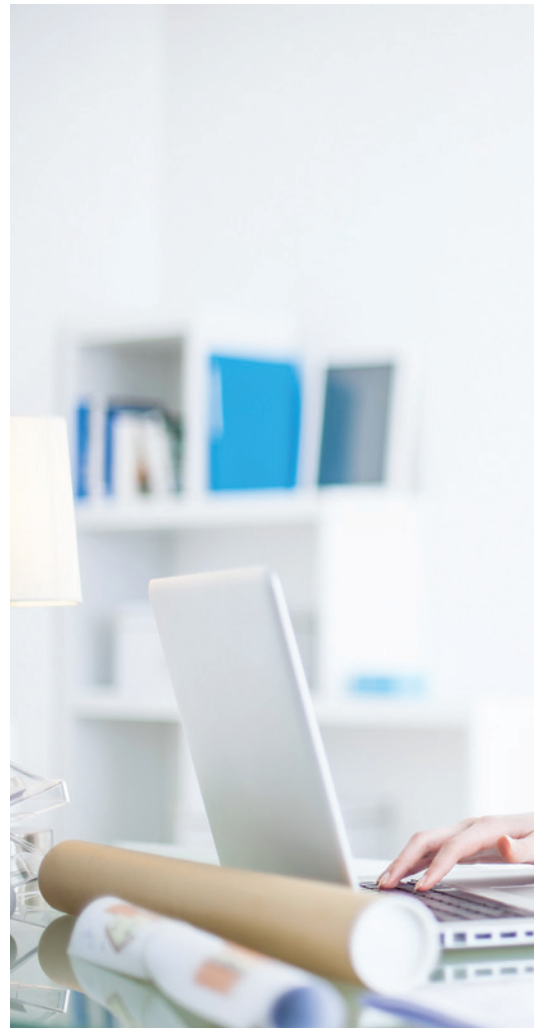
Proč pracovat z home office

Hlavním plusem domácí kanceláře je, že nemusíte nikam dojíždět. To znamená, že denně ušetříte spoustu času stráveného nejen cestováním, ale i přípravou do zaměstnání. U těch, kteří ráno v koupelně tráví dlouhé desítky minut, to může v součtu znamenat úsporu i více než tří hodin denně. Navíc doma si nastavíte takové podmínky, které vám vyhovují – absolutní klid, nebo naopak příjemná hudba, žádné hlasité telefonování a povídání kolegů atd. Další výhodou je, že si můžete zorganizovat další činnosti a povinnosti podle sebe, nemusíte si brát půl dne volna, když k vám má přijít řemeslník, když potřebujete vyzvednout dítě nebo čekáte balík z pošty. Ve většině případů jste pány svého času.

Pokud máte dobře zorganizovanou svou domácí kancelář, dosáhnete lepší rovnováhy mezi pracovním a osobním životem. Zaměstnanci, kteří pracují v home office, často uvádějí, že se cítí více motivovaní a spokojenější než ti, kteří tuto možnost nemají. V klidu domova se jim pracuje většinou lépe, snadněji, intenzivněji, jsou soustředěnější, mají kratší pauzy a jsou zkrátka pracovitější. Ženy pracující z domova jsou schopny skloubit práci s chodem domácnosti a díky tomu pak mají klidnější večery bez stresu, což se pozitivně odráží na jejich psychice. Podle výzkumu lidé pracující z domova mívají až o 25 % vyšší produktivitu práce a jsou také méně často nemocní.

PODLE VÝZKUMŮ LIDÉ PRACUJÍCÍ Z DOMOVA MÍVAJÍ AŽ O 25 % VYŠŠÍ PRODUKTIVITU PRÁCE A JSOU TAKÉ MÉNĚ ČASTO NEMOCNÍ.

Čtou-li tyto řádky lidé, kteří pracují standardně v kancelářích, možná zrovna nesouhlasně kroutí hlavou, ale srovnejme si jejich denní režim s režimem home office pracovníků. U některých jedinců (rozhodně ne u všech) totiž můžeme najít markantní rozdíly: zatímco zástupci první skupiny utíká čas, když se ráno chystá do práce, pak jde na MHD nebo sedá do auta, nedobrovolně tráví čas v dopravní zácpě, hledá místo k zaparkování, po příchodu do práce se zdrží úvodními ranními pozdravy s kolegy, v po-



ACTIVA

Drobnosti, které máte volně na pracovním stole, snadno uklidíte do stylových krabic Leitz Click & Store. Vyrábějí se v různých velikostech a barvách, takže fungují i jako designový prvek v domácí pracovně. Při úklidu stačí laminovaný povrch krabic lehce přetřít hadříkem.

BUĎTE O KROK NAPŘED
S VÝROBKY LEITZ

1 KUPUJTE VÝROBKY LEITZ označené samolepkou „Be Ahead" s hodnotou 5, 10 nebo 25 bodů. Pod každou samolepkou najdete unikátní kód.

2 ZAREGISTRUJTE SE NA WEBU a přidávejte na své konto body za každý nákup.
www.leitz.com/ahead

3 VYMĚŇTE BODY za odměny dle svého výběru!

1.11.2014 - 31.3.2015
SAMSUNG
BE AHEAD
LEITZ
www.leitz.com/ahead

LEITZ®
JOB WELL DONE

V ACTIVĚ home office funguje

Společnost ACTIVA umožňuje využít režim home office těm zaměstnancům, kteří v minulosti svými pracovními výkony a nasazením opakovaně potvrdili svoji důležitou roli v pracovním týmu a kteří mají zájem zůstat v kontaktu s firmou i s ohledem na změny ve svém soukromém životě. Předpokladem je samozřejmě i to, že jejich práce takový režim umožňuje. Z domova tak nyní pro naši společnost pracuje například projektová manažerka, specialistka on-line marketingu či specialista elektronického obchodu.

Monika Havlasová, specialistka on-line marketingu: „Momentálně jsem na mateřské dovolené s ročním synem Vítkem. V rámci home office pracuji od jeho 6 měsíců dvakrát týdně a jsem spokojená, že mohu své mateřské povinnosti prostřídat s těmi pracovními."

Robert Vítek, specialista elektronického obchodu pro klíčové zákazníky: „Odstěhoval jsem se 179 km od Prahy, kde sídlí naše firma. Jsem rád, že změna mého bydliště nemusela být důvodem k ukončení pracovního poměru a že mohu pracovat z domova."

Lenka Dohnalová, projektová manažerka: „Dříve bylo nemyslitelné být na mateřské dovolené se dvěma dětmi a k tomu pracovat. ACTIVA mi však dala tu možnost, a já tak zvládám skloubit práci z domova s péčí o děti."

ledne je více než hodinu na obědě, pak se znovu zdrží na kávě v odpočinkové místnosti, poté ho čeká stejně dlouhá cesta domů... Oproti tomu zástupce home office skupiny už může půl hodiny po probuzení sedět u počítače a za popíjení ranní kávy plnit pracovní povinnosti, a to až do večerních hodin. Home office přináší výhody také pro zaměstnavatele, které lze i vyčíslit – nižší provozní náklady na kanceláře, topení, elektřinu či vodu... Zaměstnanci s pružnou pracovní dobou jsou navíc schopni plnit i náročnější úkoly, bývají odolnější vůči stresu apod.

Podíváme-li se na věc z druhé strany, pochopitelně objevíme i určitě nevýhody. Zaměstnavatelé mají nad svými mobilními pracovníky menší kontrolu, proto tento benefit nenabízejí každému. Většinou získají možnost home office spíše dlouhodobě ověření zaměstnanci z vyšších pracovních pozic, u kterých si je zaměstnavatel jistější jejich pracovním výkonem, lidé

Mini sešívačka a děrovačka Leitz díky gumovým podložkám nepoškrábou váš stůl. Metalické barvy WOW doplní váš interiér domácí kanceláře a kompaktní velikost mini setu nezabere příliš místa na pracovním stole.

Ani v domácí kanceláři se nevyhnete papírování. Oceníte proto vlastnosti moderního pořadače Leitz 180° v barvách WOW. Vejde se do něj až 600 listů, vydrží časté používání a jeho stálé barvy rozzáří váš pracovní prostor.

samostatní, spolehliví, komunikativní a asertivní. Doprovodnou nevýhodou home office může být i přístup k firemní síti a potenciální nebezpečí ztráty citlivých firemních dat, ale dnes už je technika natolik vyspělá, že firmy jsou schopny zajistit bezpečný přístup svých zaměstnanců k firemní síti i z prostředí domova. Firmy většinou dbají na celkovou osvětu a dostatečné proškolení všech zaměstnanců. Nevýhodou pro zaměstnance v domácím režimu je pak ztráta osobního kontaktu. Ačkoli jsou neustále on-line, chybí jim osobní komunikace s kolegy a nadřízenými, což s sebou většinou nese nedostatečnou zpětnou vazbu a v neposlední řadě také omezený přístup k nejrůznějším interním informacím.

Disciplína na prvním místě

Začínáte-li pracovat z domova, od začátku si nastavte správný pracovní režim, v němž bude hrát prim vaše disciplína. Ráno vstávejte ve stejnou dobu. Nemělo by se vám stát, že si jeden den trochu přispíte – jakmile si začnete ulevovat, ujistíte se, že už vám to jednou prošlo, a budete hledat další a další úlevy. Převlékněte se také z pyžama. Nemusíte si oblékat šaty či oblek, ale vezměte si na sebe pohodlné oblečení, ve kterém nespíte.

Stejně tak ještě před prvním usednutím k počítači proveďte základní hygienu. Dámy si nemusí zrovna foukat vlasy a nanášet rtěnku, ale měly by pro klid své duše vypadat tak, aby mohly v případě potřeby okamžitě vyběhnout ven. Možná vám to zní legračně, ale tohle všechno napomáhá tomu, abyste simulovali běžný pracovní den a nastavili si zodpovědný přístup k práci. Navíc – pokud používáte Skype nebo videokonference, váš obličej bude na monitoru vidět...

Předem si rozvrhněte čas, kdy se budete věnovat jen práci a kdy například dítěti, vaření, nákupu, praní apod., a dodržujte ho. Jakmile budete k těmto činnostem neomezeně odbíhat, spadnete do režimu prokrastinace, tedy odkládání povinností na později. Řekněte si, že nyní je důležitější vypracovat daný úkol a že myčku vyklidíte až v odpoledních hodinách. Nepodléhejte pokušením, která rozptylují pozornost a kradou čas vymezený na práci. Jestliže zrovna v televizi běží váš oblíbený pořad, nahrajte si ho a pusťte až ve večerních hodinách. Jakmile začnete pokukovat od počítače k televizi, zhroutí se vaše disciplína.

Aby se vám doma dobře pracovalo

Vytvořte si doma příjemné pracovní prostředí. Základem je pracovní stůl a kvalitní ergonomická židle. Práce od kuchyňského stolu rozhodně není ideální, už vůbec ne z postele. Čím více času trávíte doma, tím vyšší by měly být vaše nároky na kvalitu prostoru. „Pracovní prostředí, ve kterém člověk tráví většinu pracovního času, má velký vliv na jeho psychiku, a tedy i zdravotní stav. A vůbec nezáleží na tom, jestli je to v kanceláři organizace či v domácnosti," uvádí v knize Práce na dálku její autor Michal Martoch. Výrobci nábytku a kancelářských potřeb dnes pružně reagují na potřeby home office pracovníků a jejich nabídka je široká. Vybírat můžete z moderních, nápaditých, multifunkčních i designových kousků. Svou domácí kancelář můžete hravě sjednotit s designem interiéru vašeho bytu či domu. V současné době je módní pořizovat si designové výrobky prémiových řad, které se do kanceláře jinak běžně neobjednávají. Jedná se o pořadače v retro stylu, originální diáře v hladké vazbě nebo třeba celokovové barevné sešívačky a děrovačky. Faktem je, že na pěkně zařízeném, personalizovaném pracovním místě se cítíme lépe a odvádíme až o 30 procent efektivnější výkon.

Pracujete z domova? Vyvarujte se těchto chyb:

- **Prokrastinace.** Rozvrhněte si čas a plňte své povinnosti podle plánu. Neodbíhejte si vyřídit „něco jiného", pokud to není nezbytné. Zakažte si sledování televize a surfování na internetu.
- **Komunikační izolace.** Telefon ani Skype nenahradí osobní kontakt. Je dobré se občas setkat s kolegy, prokládejte proto home office osobními schůzkami a poradami.
- **Všední den jako víkend.** Oddělte své pracovní dny od těch víkendových. Zatímco v sobotu můžete celý den zůstat v pyžamu a vyhýbat se zrcadlu, ve všední dny o sebe pečujte, jako kdybyste chodili do zaměstnání.
- **Absence oběda.** Když jste celý den doma, pravděpodobně se k obědu odbydete něčím nezdravým, jako je instantní polévka. Stravujte se pestře a dodržujte pitný režim, aby vaše tělo a mozek mohly spolehlivě fungovat. Pokud nechcete vařit, zajděte si na rychlý oběd anebo si jídlo objednejte domů.
- **Sebeobelhávání.** Buďte sami k sobě upřímní, nenamlouvejte si, že „dřete jako kůň", když jste si odpoledne stihli skočit do kina. Pokud z nějakého důvodu nedodržíte pracovní plán, uvědomte si svou chybu a snažte se ji neopakovat.

SYNDROM VYMAČKANÉHO CITRONU

Někdy známe důvody, proč se tak cítíme, jindy netušíme, proč nám není do řeči, natož do skoku. Najednou máme pocit, že nám chybí energie. S postupujícím podzimem a nastupující zimou se méně usmíváme a je nám tak nějak neveselo, cítíme se osamělí, sebevědomí je v minusu, prací jsme přímo zavaleni. S největší pravděpodobností jsme se stali adepty na diagnózu - podzimní deprese.

Pod pojmem podzimní deprese se u většiny z nás spíše jedná o špatnou náladu než o depresi samotnou. U někoho trvá jen několik dní, jiného potrápí déle. Odborně se podzimní deprese nazývá sub-syndromální sezónní onemocnění (Sub-SAD). Pokud ale splíny a bezdůvodné trápení nezmizí s příchodem jarního sluníčka a vyskytují se závažnější příznaky, např. méněcennost a somatické obtíže, tehdy by se skutečně mohlo jednat o projev deprese, při níž je nutné vyhledat lékařskou pomoc.

Už zase deprese?

Proč člověk ve větší míře propadá změnám nálady právě v podzimním i zimním období a cítí se jako vymačkaný citron? Odpověď je celkem prostá. Změna ročního období znamená také změnu pro lidské tělo. To se musí přizpůsobit tomu, že bude mít k dispozici méně denního světla i slunečních paprsků, a tím i menší dávku hormonů štěstí serotoninu a endorfinu. A navíc se v kůži vlivem nedostatku sluníčka vytváří méně vitaminu D, což se odráží ve zvýšené citlivosti a nervozitě. Pokud víte, že máte k tzv. podzimní depresi sklony, můžete se na ni předem připravit anebo vyzkoušet několik rad, které vám nabízíme. Třeba vám pomohou a opět zvednou náladu.

Neprospěte podzim

Pokud se doma zavřeme na dva západy a začneme se ve svém neveselém, truchlivém stavu utápět a litovat, zcela určitě tísnivým stavům podlehneme. Důležité je jít mezi lidičky, prostě pro sebe něco užitečného udělat. Zkuste si

naplánovat svůj den a věnujte se alespoň jedné činnosti, která vás baví. Je dokázáno, že deprese z počasí doléhá nejvíce na lidi v okamžiku, kdy nemají co dělat.

Aktivní pohyb je k nezaplacení

Pohyb venku – Třebaže sychravé počasí nabádá spíše k tomu, zalézt si pod deku a spát, pro své duševní i fyzické zdraví uděláte lépe, když se teple oblečete a vyrazíte ven. Není nutné podávat velké sportovní výkony, postačí procházky v parku, v lese, prostě na čerstvém vzduchu a třeba i s hůlkami na nordic walking. Uvidíte, že vám nálada stoupne bez ohledu na klesající rtuť venkovního teploměru.

Sport – Jestliže nejste nadšení chodci nebo běžci, kteří vybíhají pro svou porci kilometrů za každého počasí, neznamená to, že byste měli přes zimu sport ignorovat. Je jedno, zda si zajdete do posilovny nebo si dáte několik bazénů v lázních, vezmete partnera či partnerku na squash, hodinu spinningu nebo zda objevíte nové zajímavé pohybové aktivity, např. irské tance, tai-chi či lambaaerobik... Prostě se hýbejte! Pomůže vám to překonat nejen nepříznivé počasí, ale vyplavené endorfiny se postarají o lepší náladu a ještě možná poznáte nové přátele.

Udělejte si čas na relax

K regeneraci a znovu nalezení ztracených sil je nejenom třeba dostatek pohybu, konzumovat zdravou a vyváženou stravu, ale také si v překotném týdnu vyhradit čas na relaxaci a odpočinek. Připravte si šálek dobrého bylinkového čaje, vypněte mobil, nezapínejte počítač, pusťte si oblíbenou hudbu, zapalte vonnou svíčku, pohodlně se usaďte a... relaxujte.

Šálek po šálku

Příprava bylinných čajů může být velmi jednoduchá v případě, že si bylinkové čaje zakoupíte. Nic nezkazíte popíjením čajem ze šalvěje, meduňky, brutnáku nebo dobromysli. Zklidnit vás dokáže kozlík lékařský, jasmínový čaj navodí optimismus, levandule uklidní a pomůže lépe usnout a heřmánek povzbudí chuť k jídlu, třezalka vás zbaví úzkosti. Bylinné směsi jsou k mání nejen v lékárnách a ve specializovaných obchodech.

Lipový čaj: Čaj z lipového květu je zdrojem důležitých látek - silic, tříslovin, je vhodným a zároveň lahodným nápojem pro období zvýšeného výskytu nachlazení a chorob horních cest dýchacích.

Čaj šípek s ibiškem: Tento čaj obsahuje vydatný podíl vitaminu C (což je asi nejpozoruhodnější vlastnost šípků), antioxidantů a dalších látek, které příznivě ovlivňují odolnost organizmu.

Bylinný čaj Meduňka: Voňavý čaj z lístků meduňky patří mezi osvědčené nápoje užívané k úlevě od vypětí a neklidu, v neposlední řadě navozuje příjemný spánek, ale i dobré zažívání.

V NABÍDCE Z ŘADY PANDA NATUR NAJDETE HNED NĚKOLIK BYLINNÝCH ČAJŮ, OBZVLÁŠTĚ VHODNÝCH PRO PODZIMNÍ A ZIMNÍ OBDOBÍ. INSPIRUJTE SE!

A CO JEŠTĚ POMÁHÁ?
HODNĚ SVĚTLA, AŤ SLUNEČNÍHO NEBO UMĚLÉHO. ČERPEJTE DENNÍ SVĚTLO, CO MOŽNÁ NEJVÍC TO JDE. I V TMAVÝCH ZIMNÍCH DNECH SVÍTÍ SLUNCE PŘES MRAKY INTENZITOU AŽ 1 500 LUXŮ – PRŮMĚRNÁ INTENZITA SVĚTLA V BYTĚ ČI KANCELÁŘI JE PŘITOM PŘIBLIŽNĚ JEN 500 LUXŮ.

Z NABÍDKY BYLINNÝCH ČAJŮ SI VYBERETE I NA OBCHOD.ACTIVA.CZ.

V Japonsku se říká, že šálek čaje dokáže očistit duši. Něco na tomto rčení určitě je.

Wellness
Pokud se chcete oprostit od únavy, nadměrné psychické zátěže i chmur pozdního podzimu, uvolnění najdete při relaxačních masážích nebo také v klasické nebo parní sauně. Wellness si můžete připravit i doma pomocí koupele prosycené vůní bylinek. Regenerační a stimulační bylinkové koupele jsou pro povzbuzení organizmu a odstranění stresu tím pravým ořechovým. Máta, meduňka, měsíček, tužebník, chmel... Takovou zásobu bylin doma nemáte? V bylinkářských obchůdcích nebo v lékárnách si můžete vybrat nejrůznější koupelové směsi, stačí jen říct, co vás trápí, a večerní koupel si už můžete užívat ve společnosti přírody. Ponoření do koupele prosycené vůní bylinek pocítí jak vaše tělo, tak i duše. Pokud máte možnost, nechte se hýčkat na některém z víkendových wellness pobytů, kde se o vás postarají odborníci. Opravdu nádhera, která vám vrátí ztracenou vitalitu!

Vyzkoušejte aromaterapii
Aromatické oleje se skvěle hodí pro navození optimismu i povzbuzení, a vhodně zvolené vůně umí zázraky. Důležité ovšem je používat kvalitní přírodní oleje – mají výraznější účinky. Proti splínům pomůže bergamot, grapefruit, jalovec, mateřídouška nebo meduňka. Bolesti hlavy vás zbaví eukalyptus, heřmánek a levandule. V případě, že doma žádný aromatický olej zrovna nemáte, stačí dát do aromalampičky trochu vody a do ní vložit pár hřebíčků z kořenky v kuchyni. Příjemně vám provoní byt a hlavně – odbourá negativní energii a navodí pocit pohody.

POKOJ PRO ŠKOLÁKA: DŮLEŽITÁ JE ŽIDLE A STŮL

Zařídit funkční dětský pokoj není nic jednoduchého. Takový pokoj, ve kterém bydlí malý školák, musí být nejen praktický a bezpečný, ale i veselý. Nutné je také brát ohledy na to, aby nábytek, který do pokoje pořizujeme, splňoval všechny požadavky nejen na bezpečnost, ale aby také zohledňoval věk dítěte.

Dětský pokoj je naprosto unikátní místnost, a zcela se odlišuje od jiných místností v bytě. Proto při zařizování dětského pokoje myslete na to, že dítě ve svém pokoji de facto stráví celé dětství a že v něm poroste. Abyste nemuseli každý rok vybavení pokoje měnit, je dobré už při zařizování vybírat takový nábytek, který je funkční a jednoduchý. Ideální je vybavit pokoj tzv. rostoucím nábytkem. Týká se to hlavně stolu a židle, které by měly být rozměrově přestavitelné tak, aby vyhovovaly konkrétnímu věku dítěte.

Zdravé a vhodné sezení je nutnost

Dnešní děti stráví spoustu času sezením. Dopoledne ve škole, odpoledne doma u psacího stolu. A to nejen psaním domácích úkolů, ale také hraním počítačových her u počítače. Řada dětí nechodí do žádného sportovního kroužku, takže jejich pohybové aktivity jsou téměř nulové. V první řadě by tedy rodiče měli myslet na to, jak děti „vyhnat" ven, aby si rozhýbaly tělo, v druhé řadě by měli pamatovat na to, aby doma seděly děti na kvalitní židli, která neničí záda. Ideální je, aby se takový nábytek, který splňuje i zdravotní hledisko, pořizoval do dětského pokoje už v předškolním věku. Kromě kvalitní židle je ale důležitý také kvalitní stůl. Hodně záleží na tom, jaký je a jak se u něj bude dítěti pracovat. Židle a stůl musí odpovídat rozměrem aktuální výšce dítěte – proto není pro sedmiletého školáka vhodný stůl, u kterého pracují rodiče. Vhodnější je proto rostoucí stůl a židle, u kterých můžete nastavit výšku. Zatímco prvňáčkovi vystačí výška stolu pouze 50 cm, starší školáci už potřebují o dalších 20–30 cm více. Rostoucí židle a stoly

MAYER CZ

Historie značky Mayer Sitzmöbel spadá do konce 19. století. Tehdy byla v německé obci Mannsgereuth v horním Bavorsku založena nábytkářská firma Mayer. Od konce 60. let 20. století se věnuje výhradně výrobě sedacího nábytku. V České republice působí značka od roku 1996, kdy byla založena firma BOHEMIA MULTIP, která se stala výhradním distributorem produktů Mayer pro ČR a SR. V roce 2002 firma změnila název na MAYER CZ a postupně začala vyvážet i do dalších evropských států. Základem sortimentu je speciální dětský rostoucí nábytek, speciální židle a stoličky pro zdravotnické, laboratorní a podobné provozy, a také ucelený sortiment sedacího nábytku pro kanceláře, zejména velmi kvalitní kožená manažerská křesla vlastní výroby. Důraz je kladen na zdravé sezení a kvalitu, důležitý je také atraktivní vzhled a bezpečnost. Prioritami jsou profesionalita, ochota a zkušenost.

jsou pro školáky velmi praktické, protože lze snadno měnit základní rozměry, a to nejen výšku sezení, ale i hloubku sezení a výšku stolové desky.

Rostoucí židle? Pro školáka ideální!
Ulehčete dětem jejich život a podpořte jejich růst správnou židlí a správně nastaveným stolem. Správný výběr židle nabídne dětem nejen uvolnění, ale i podporu, napomůže zdravému držení těla a zlepší tím i koncentraci. Soustřeďte se na práci, když se vám špatně sedí – to nejde ani dospělému, natož dítěti. Jak tedy vybrat dětskou židli? Určitě nejen podle barvy a vzhledu, to by mělo být až druhořadé. Základním požadavkem by měla být možnost nastavitelnosti. A to tak, aby se mohla postupně měnit výška a hloubka sezení. Určitě nám dáte za pravdu, protože taková rostoucí židle je velmi praktická a také ekonomická (ušetříte poměrně dost peněz).

Jak nastavit židli a stůl pro dítě?
Nohy musí stát pevně na zemi a svírat v kolenou úhel přibližně 90 stupňů. Pak nastavte hloubku sezení, to je vzdálenost zádové opěrky od přední hrany sedáku tak, aby se dítě mohlo pohodlně opírat celými zády, zároveň musí být podepřeny asi 2/3 stehen. Když nastavíte židli, pak musíte zkontrolovat nastavení stolové desky. Ta by měla být asi 1–2 cm pod úrovní spuštěných loktů dítěte. Nastavovat nábytek by mělo být snadné, pokud ne, něco není v pořádku. Kontrolu nastavení výšky a hloubky pak provádějte minimálně 2–3x ročně.

Na bezpečnosti a kvalitě nešetřete!
Židle FREAKY jsou kvalitní židle z dílny Mayer a odpovídají požadavkům na kvalitu, ergonomii a bezpečnost. Samozřejmostí je pětiletá záruka na kostru židle a také GS certifikát zaručující nejvyšší možný standard bezpečnosti. Na výběr máte z mnoha židlí – židle s otáčivým či neotáčivým pístem, kolečky či kluzáky, područkami či bez nich. Záleží na vás, čemu dáte přednost. Pro hodně aktivní děti, které chvíli neposedí, se hodí židle s neotáčivým pístem. Nastavit výšku sezení můžete, otáčet do stran však nikoli. Díky tomu se dítě neustále netočí, sezení je stabilnější a při psaní úkolů je tedy více soustředěné (židle FREAKY PN Stabil).

1 **Rostoucí židle Mayer Actikid**
Tahle židle určitě potěší všechny malé školačky. Má moderní design a sportovní čalounění, které se dá snadno vyčistit. I tato židle se dá použít až do studentských let – do výšky 180 cm. Má bezestupňové nastavení hloubky sezení, nastavení výšky opěrky (až 6 pozic) a univerzální kolečka pro všechny typy podlah. Nemá loketní područky, ale má madlo pro snadnou manipulaci. Područky děti moc nepoužívají, a proto jsou téměř zbytečné.

1

2

3

4

Tip: Úložný kontejner (nejen) pro hračky

V žádném dětském pokoji by neměly chybět úložné prostory pro hračky a školní potřeby. Pro menší děti se hodí plastové bedny a krabice, pro ty větší už je vhodné pořídit pevné nebo zasouvací kontejnery, které umožňují třídit hračky. Například kontejner MAYER Profi3 se zámkem. Hodí se k rostoucímu stolu Profi3 nebo Junior. Kovový korpus má stříbrné provedení, je vybaven 5 kolečky (přední dvě nosná kolečka mají mechanickou brzdu – došlapem můžete zablokovat pozici kontejneru), z toho střední přední kolečko slouží jako pojistka proti překlopení kontejneru při plném vysunutí i těžkého spodního šuplíku. Horní zásuvka je standardně vybavená posuvnými mini organizéry pro psací potřeby, dolní zásuvka má jednu mobilní přepážku. K dispozici je až 8 poloh. Zajímavostí je, že kontejner má sedací plochu, a to buď z lamina, nebo z odlité pěny s čalouněním. Nosnost je 80 kg.

2 Rostoucí židle Mayer Freaky

Atraktivní židle, která poroste s vašimi dětmi, a navíc se jim bude líbit. Je vhodná pro děti od 4 let do 18 let (od výšky 110 cm do výšky 190 cm). Hlavními přednostmi je perfektní ergonomie a také to, že s dětmi poroste. Má zdravé a komfortní čalounění, které se dá dobře čistit, tvarované pěnové díly i vnitřní dřevěné díly. Nastavit hloubku sezení se dá jedním kliknutím. Má extrémně odolný umělohmotný kloub a univerzální kolečka pro koberce i tvrdé podlahy.

3 Rostoucí židle Mayer Freaky Sport

Sportovnější design ocení všechny sportovně založené děti. I tuto židli můžete koupit už v předškolním věku – je vhodná pro děti od 4 let a výšky 110 cm až po téměř dospělé (do 18 let a výšky 190 cm). Potahový materiál se dá snadno čistit, hloubka sezení se dá nastavit jedním kliknutím a židle má odolný umělohmotný kloub, který vyhovuje požadavkům na testy i pro židle pro dospělé. Židle se prodává s univerzálními kolečky pro koberce i tvrdé podlahy.

Rostoucí stůl Mayer

4 I stůl může s dětmi růst, například tento Young College Profi3, který se hodí nejen pro začínající školáky, ale i pro maturanty. Jednoduše se ovládá a má bohaté standardní vybavení. Oceníte stabilnější konstrukci, vodorovné boční díly jako odkládací plochy, kvalitní oblé hrany a zakulacené rohy pro bezpečný pohyb, podporu zápětí s pravítkem, velký výsuvný organizér pro školní pomůcky a držáky pro školní aktovku. Je vhodný pro výšku postavy od 113 cm do 190 cm.

Nábytek je možné koupit na www.activacek.cz.

JAROSLAV ČEŠKA – VEDOUCÍ BRNĚNSKÉ POBOČKY ACTIVY: „DÍKY DLOUHODOBÉ SPOLUPRÁCI NAŠICH OBCHODNÍCH ZÁSTUPCŮ S KLIENTY JSME VELMI ČASTO VZTAHY POSUNULI ZA OBCHODNÍ HRANICE.“

Do ACTIVY nastoupil na pozici obchodního zástupce v červnu 2002. Z předešlého zaměstnání měl Jaroslav Češka praxi v obchodní činnosti, a to i jako vedoucí obchodního týmu. Po necelém roce dostal příležitost vést obchodní tým, poté tým řidičů a referenty. Za důležité považuje to, že vedoucím pobočky se nestal hned. Důležitý je pro něj i fakt, že má možnost stále obchodovat. Má své zákazníky, se kterými je stále v kontaktu, a tím pádem neztrácí přehled v obchodních aktivitách. A hlavně, obchod ho vždy bavil.

Jak dlouho funguje brněnská pobočka?
V Brně byla pobočka založena jako samostatná společnost s vlastním IČ v roce 1993, hned po založení společnosti ACTIVA v Praze. Po určitém čase (myslím někdy v roce 2003) došlo k integraci pod společné IČ. Takže brněnská pobočka má poměrně dlouhou historii.

Můžete přiblížit, jak vznikal tým?
Kolektiv spolehlivých a pracovitých lidí se vytváří velmi těžko, a to i v době vysoké nezaměstnanosti. Když jsem hledal nové spolupracovníky do týmu, často to bylo na doporučení. Ne vždy to bylo jednoduché. Samozřejmě se našli i jedinci, kteří do kolektivu ideálně nezapadli a po určité době odešli. O to víc mě těší skutečnost, že mám v týmu spolehlivé a pracovité kolegy a kolegyně a že nejsou až na výjimky žádnými nováčky. Osobně mi totiž záleží na dlouhodobém pracovním vztahu, který je kvalitní a oboustranně výhodný.

Jaké je personální obsazení pobočky?
V současné době pracovní skupinu tvoří spolu se mnou tři obchodní zástupci, jeden key account manager, referentka a sedm řidičů. Tým je až na kolegyni Katku Pěnčíkovou ryze mužský, ale ona v našem kolektivu rozhodně nestrádá, což dokládá i fakt, že u nás pracuje již sedmým rokem. Více jak 5 let zde pracuje i většina obchodníků. Na rozdíl od jiných „rychlokvašek“ na pozicích obchodních zástupců tak můžeme našim zákazníkům poskytnout opravdu kvalitní servis. Díky této

OSOBNĚ MI ZÁLEŽÍ NA DLOUHODOBÉM PRACOVNÍM VZTAHU, KTERÝ JE KVALITNÍ A OBOUSTRANNĚ VÝHODNÝ.

dlouhodobé spolupráci jsme vztahy s klienty velmi často posunuli za obchodní hranice.

V nedávné době jste se přestěhovali. Proč? Bylo vám na minulé adrese těsno?
Ano, pobočku jsme museli přestěhovat z několika důvodů. Od roku 2008 jsme byli v areálu CTZone Brno, kde nám ze začátku prostory pro kanceláře a především sklad velikostně vyhovovaly. Do roku 2013 se stalo hodně změn. Skladové prostory nám přestaly stačit a rozšíření v areálu CTZone bylo možné pouze za nesmírně vysokou cenu a dlouhodobý závazek bez možnosti se rozumně dohodnout na případném odstupném. Několikrát (i ostatní nájemci) jsme žádali o slibované služby, o případnou kompenzaci nájmu, pokud není vše v pořádku, ale bezúspěšně. Z CTZone nás nikdo nekontaktoval, nezeptal se, jak jsme spokojení, zda něco nepotřebujeme, co plánujeme... Proto jsme se rozhodli odejít a změnit adresu. Doba stěhování pro

kores®

CZECH Superbrands AWARD 2014

HIGH LINER PLUS

Zvýrazňovače Kores
- Seříznutý klínový hrot:
  Tenký High Liner 0,5-3,5 mm
  Silný High Liner Plus 0,5-5 mm
- UV odolný inkoust na vodní bázi
- Dlouhá životnost

www.kores-praha.cz

KAŽDÝ ŘIDIČ DENNĚ NAJEDE V PRŮMĚRU 200 KM A VYLOŽÍ ZBOŽÍ U 25 ZÁKAZNÍKŮ.

nás byla celkem komplikovaná nejen časově, ale i finančně. Stejně jako naše společnost poskytuje našim zákazníkům služby na vysoké úrovni, očekáváme takové chování i od našich dodavatelů. Nyní jsme v areálu AMAR a s majitelem je zcela jiná komunikace. Máme větší klid na práci a on se stará, aby bylo vše v pořádku.

Kolik máte zákazníků?
V našem regionu nakupuje každý měsíc 1 200–1 400 zákazníků. Počet závisí také na ročním období; nejvyšší zájem klientů evidujeme od října do prosince. V těchto měsících jsou nejsilnější prodeje v roce, a to i díky utrácení státních institucí. Koresponduje to s trendem v rámci celé ACTIVY.

Jde o velké firmy nebo spíš menší? Můžete některé zmínit?
Skladba zákazníků je různorodá. Našimi klienty jsou velké nadnárodní i české společnosti, ale také středně velké podniky i živnostníci, a to z nejrůznějších oblastí obchodu, služeb a výroby. Nesmím zapomenout ani na školy všech typů, školky, stacionáře, domovy důchodců a jiné příspěvkové organizace. Často se zúčastňujeme různých veřejných zakázek, které odpovídají našemu sortimentu, a občas tak získáme nové zákazníky. Není možné jmenovat jen některé klienty, všichni jsou pro nás důležití a na vyjmenování všech nemáme prostor. Každopádně si vážíme všech. A co je hlavní, se všemi se snažíme budovat dlouhodobé a seriózní vazby.

Odlišují se něčím vaši klienti od zákazníků jiných poboček?
Nemyslím si, že by mezi našimi zákazníky byl nějaký větší rozdíl. Každá oblast v republice je něčím specifická, významná a zajímavá, ale klienti jsou podle mého názoru velmi podobní.

Velikost vašeho regionu není malá. Jaké území do něj patří a kolik rozvozových kilometrů vaši řidiči denně najedou?
Naše obchodní aktivity pokrývají území jižní Moravy a částečně Vysočinu. Dá se říci, že severní hranici máme u Svitav, severovýchodní u Vyškova, na východ zajíždíme pod Uherské Hradiště a na jihu až ke státním hranicím. Mezi nejvzdálenější místa patří Světlá nad Sázavou a Pelhřimov.

Řidiči dodávek začínají s rozvozem v centru Brna ráno, jelikož tam mohou dle vyhlášky zavážet zboží pouze do 9.00 hodin. Poté se postupně rozjíždějí po svých trasách. Podle směrů, kterých máme definovaných sedm, ve skladě připraví zboží, což usnadňuje práci a šetří čas hlavně řidičům při nakládce.

ČÍM MÉNĚ LHOSTEJNOSTI, TÍM VĚTŠÍ ŠANCE PRO POMOC POTŘEBNÝM

V České republice jsou v současné době tři SOS dětské vesničky. Ty sice prošly v posledních letech významnými změnami, přesto ale stále stojí na okraji zájmu společnosti a potřebují pomocnou ruku. Toho si je vědoma společnost ACTIVA, která nabízí konkrétní pomoc SOS dětským vesničkám v podobě školních a kancelářských potřeb. A nejen jim.

Každý zákazník ACTIVY svou objednávkou na obchod.activa.cz přispívá do charitativního projektu společnosti ACTIVNĚ dětem, ze kterého jsou sponzorovány různé organizace. S rostoucím počtem internetových objednávek roste i částka, kterou ACTIVA v rámci projektu věnuje potřebným subjektům.

SOS Sluníčka pomáhají dětem v nouzi

SOS Sluníčko je zařízením pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Dětem, které se ocitly v těžké životní situaci, např. v důsledku hospitalizace nebo úmrtí rodiče, ale i dětem týraným nebo zneužívaným poskytuje bezpečné a láskyplné útočiště. Tety o děti pečují 24 hodin denně, nakupují, vaří, perou a starají se o chod domácnosti a výchovu jako v každé běžné rodině. K dispozici je dětský psycholog, pedagog a lékař, kteří pomáhají dětem vyrovnat se s traumatizujícími zážitky.

V zařízení pobývají děti od 0 do 18 let. Maximální doba pobytu je 6 měsíců, avšak snahou SOS dětských vesniček je, aby pobyt dětí zde byl co nejkratší. Proto současně s ochranou dětí pomáhají rodinám prostřednictvím střediska sociálně aktivizačních služeb SOS Kompas.

První SOS Sluníčko bylo otevřeno loni v Karlových Varech v areálu SOS dětské vesničky a je v Karlovarském kraji prvním zařízením tohoto typu. SOS dětské vesničky nyní intenzivně připravují otevření dalšího SOS Sluníčka v Praze.

Pomoc ohroženým dětem, kdykoli to potřebují

Dlouhodobou vizí SOS dětských vesniček je pomáhat co nejvíce dětem, které jsou ohroženy ztrátou své biologické rodiny. Formy podpory jsou různé s ohledem na potřebnost pomoci každého jednotlivého dítěte.

Komplexní systém péče o ohrožené děti má čtyři hlavní pilíře:

- preventivní péči terénních sociálních pracovníků střediska **SOS Kompas**
- provozování nízkoprahového zařízení **SOS Kajuta**
- okamžitou pomoc dětem v zařízení **SOS Sluníčko**
- poskytování služeb pro pěstouny žijící ve vesničkách i mimo vesničky v programech **SOS Přístav a SOS Maják**

Systém doplňuje následná péče o mladé lidi v zařízení sociálně výchovné činnosti **SOS Kormidlo** a domu na půl cesty **SOS Kotva.**

Podpořit činnost SOS dětských vesniček mohou jednotlivci jako pravidelní dárci zřízením trvalého příkazu ve prospěch účtu 120777711/0300, jednorázově bankovním převodem, online platební kartou přes platební bránu na webu sos-vesnicky.cz nebo odesláním DMS ve tvaru DMS VESNICKY na číslo 87777. Pokud se zajímáte o nové poznatky a problematiku SOS dětských vesniček, informace najdete na adrese sos-vesnicky.cz.

DARY A DÁRKY

Už Oscar Wilde řekl, že malé dary přátelství upevňují, velké je ohrožují. V obchodním styku to platí dvojnásob. Dárek představuje dobrý způsob, jak obchodnímu partnerovi symbolicky projevit poděkování za dosavadní vzájemnou spolupráci nebo vyjádřit uznání. Na aktu darování je ovšem ceněna právě ona symboličnost.

Nevhodné dárky

Nevhodný dárek může v obchodních vztazích hodně pokazit. Nezbytná je velká citlivost a smysl pro patřičnost zvláště proto, že v podnikání a obchodním styku neexistují žádné formální a obecně dané normy, které by problematice přijímání darů a obdarování dávaly nějaký rámec. Jisté je pouze to, že za zcela nevhodný a nepřípustný dárek se obecně považuje hotovost.

Jaké dary tedy darovat a jaké přijímat, případně odmítat? Pokud máte obavy dárek přijmout nebo darovat kvůli tomu, že by to protistrana mohla považovat za úplatek, je dobré položit si alespoň tyto dvě otázky:

1. Ohrozí přijetí nebo darování dárku mou nestrannost v budoucích jednáních a rozhodováních?
2. Bude okolí (mí nadřízení, podřízení, kolegové, obchodní partneři, zákazníci nebo veřejnost) považovat přijetí nebo darování dárku za bezúhonné?

Odpověď se přitom u stejného dárku může výrazně lišit podle odvětví, ve kterém firma působí, i podle úrovně daného obchodního vztahu. Řada firem se proto snaží vymezit vlastní pravidla etického darování nebo přijímání dárků, a především u zahraničních firem je běžné, že tato pravidla tvoří součást jejich etických kodexů. Není žádnou výjimkou, když tyto kodexy stanovují také konkrétní maximální hodnotu daru, který lze darovat nebo přijmout.

INSPIRACI PRO VHODNÉ VÁNOČNÍ DÁRKY, AŤ UŽ PRO OBCHODNÍ PARTNERY NEBO KOLEGY, NAJDETE NA **OBCHOD.ACTIVA.CZ /VANOCE.**

Zlatá pravidla

1. Načasování

Jedno z nejdůležitějších pravidel je dávat dárek v ten správný okamžik. Dárky dávejte při příležitosti svátku, odchodu do důchodu, povýšení, osobní události, jako je například narození dítěte nebo svatba, ale také samozřejmě na oslavu dokončení zakázky nebo uzavření nové spolupráce. Nikdy dárky nedávejte při podpisu smluv, vyjednávání, nebo když čekáte na rozhodnutí obchodního partnera. Právě v takové situaci může být dárek považován spíš za úplatek.

2. Cena daru

Řada společností (zvláště těch zahraničních) má striktně daná pravidla, v jaké hodnotě mohou zaměstnanci dary přijímat, případně odmítat. Obecně platí, že bychom neměli darovat něco, co protistrana nemůže oplatit. Řada společností má dokonce tzv. „no-gift policy" a její zaměstnanci nemohou dary přijímat vůbec. Jedná se hlavně o státní úřady nebo státem vlastněné podniky. Pokud si nejste jistí, stojí zato si v dané firmě nejdříve ověřit, zda nějaké standardy ohledně darů používá.

3. Etiketa

Darujte vkusné, kvalitní věci – dárek nemusí být drahý, ale měl by odrážet hodnotu vašeho obchodního vztahu. U mezinárodních partnerů si nezapomeňte ověřit kulturní rozdíly.

Aby radost z dárku nezhořkla

Dary mají pro ekonomické subjekty samozřejmě také určité daňové dopady, a to jak na dárce, tak na příjemce. Vhodně či nevhodně zvolené dárky tak mohou zajímavě optimalizovat daňovou povinnost dárce, ale také dost negativně ovlivnit základ daně příjemce. Vše ztěžuje ještě fakt, že problematika poskytování a přijímání darů je v České republice poměrně složitá a řeší ji několik ustanovení různých zákonů.

Podle zákona o daních z příjmů se dary považují za daňově neuznatelný základ. Pro fyzické i právnické osoby však tento zákon také definuje veřejně prospěšné účely, pro které dary uznané pro daňové účely poskytovat lze. Takže při obdarování např. neziskových organizací je možné dary uplatnit jako odčitatelné položky od základu daně. Výše odpočtu je však limitována.

ŘADA FIREM SE SNAŽÍ VYMEZIT VLASTNÍ PRAVIDLA ETICKÉHO DAROVÁNÍ NEBO PŘIJÍMÁNÍ DÁRKŮ.

U fyzických osob platí, že základ daně je možné snížit, pokud celková hodnota poskytnutých darů v daném zdaňovacím období činí alespoň 1 000 Kč nebo přesáhla 2 % ze základu daně. U právnických osob se dary odečítají od základu daně už poníženého o daňovou ztrátu a náklady na projekty výzkumu a vývoje. I tady je stanovena minimální hodnota darů, která činí 2 000 Kč, což je ale minimální hodnota pro každý jednotlivý dar, nikoli jejich součet. Pro fyzické i právnické osoby pak zákon stanovuje také horní hranici hodnoty darů, o které lze daňový základ snížit.

Podle zákona o dani z přidané hodnoty se dary považují za plnění, u kterého si podnikatel nemůže uplatnit nárok na odpočet DPH na vstupu.

Osobní dárky nebo reklamní předměty

Za daňově uznatelné se však považují tzv. reklamní a propagační předměty. Jak má takový „daňově uznatelný" dárek vypadat?

- Je označený obchodní firmou nebo ochrannou známkou toho, kdo jej poskytuje (případně názvem propagovaného zboží nebo služby).
- Jeho hodnota bez DPH není vyšší než 500 Kč.
- Nepodléhá spotřební dani (výjimku tvoří tzv. tiché víno, tj. víno, které nešumí, není tedy ani perlivé, ani sekt).

Ať už vás letos vánoční atmosféra pohltí jakkoli, v obchodním styku platí obecné nepsané pravidlo: druhá strana se nesmí cítit přijetím dárku zavázána. Jakýkoli dárek, včetně toho vánočního, nepředstavuje v žádném případě způsob, jak rozšířit řady svých zákazníků nebo jak získat výhodnější zakázky pro firmu.

STOCKIST: DESIGNOVÉ ŽIDLE DO KAŽDÉHO INTERIÉRU

Všichni se jistě shodneme, že centrálním bodem každého interiéru by měl být dostatečně velký stůl a k němu vhodně zvolený typ židlí. Místo, kde se můžeme sejít s rodinou či přáteli a pohodlně strávit společný čas. Proto je velmi důležité si židli pečlivě vybrat podle požadavků na zdravé a pohodlné sezení i podle vlastní každodenní potřeby. Židle by primárně měla sloužit ke správnému a zdravému podpírání těla, nároky dnešní doby u tohoto požadavku ale zdaleka nekončí. Mnohem detailněji hodnotíme pohodlí, provedení a design vybíraných kusů. Sortiment STOCKIST nabízí široký výběr židlí různých materiálů, designů, provedení a funkcí. Například židle bez područek nám uspoří prostor, naopak židle s područkami nabídne komfortnější posezení i širší využití. Stačí si vybrat tu pravou.

My jsme se pro vás rozhodli vybrat židle od dvou velmi populárních dánských značek Muuto a Hay, jejichž design vychází z tradic a jednoduchosti severského citu pro detail i celek. Tvarově nadčasové židle se snadno kombinují s moderním i tradičním rázem interiéru. Pojďte si s námi tyto sympatické kusy prohlédnout a přičichnout k dánské atmosféře, která je tak ojedinělá. Neváhejte také navštívit naše showroomy, ve kterých naleznete tyto i jiné designové kusy a mnoho další inspirace.

Muuto – Visu Chair

- jídelní židli navrhl designér Mika Tolvanen roku 2012
- sedák s opěrákem z jednoho kusu ohýbané dýhy
- lze vybírat ze tří typů podnoží – ocelové ližiny, dřevěné nebo ocelové nohy
- dostupná v několika barevných variacích
- možnost polstrovaného sedáku kvalitními textiliemi od firmy Kvadrat nebo kůží Camo

Cena od 7 759 Kč do 20 259 Kč

HAY – AAC22

- židli navrhl designér Hee Welling ve spolupráci se společností Hay
- podnoží lze pořídit v dýhovém provedení: mýdlovaný, lakovaný nebo černě mořený dub
- skořepina je vyrobena z probarvovaného polypropylenu v 6 barevných odstínech
- za příplatek lze pořídit fixní sedák (pěna, 10 mm), nebo přední polstrování sedáku
- kvalitní textilie Kvadrat ručí pohodlím i odolností, stejně tak jako kůže Camo

Cena od 6 099 Kč do 11 045 Kč

Muuto – Fiber Chair

- židle s područkami navržená designérským studiem Iskos Berlin roku 2014
- sedák je společně s podpěrkami z jednoho kusu plastu
- na výběr ze čtyř typů podnoží – může sloužit jako jídelní nebo jako pracovní otočná židle
- možnost polstrování textiliemi nebo kůží

Cena od 8 437 Kč do 33 508 Kč

MUUTO New Nordic

HAY

ACTIVA

HAY – kolekce FDB: J110/ J107/ J104/ J44

- filozofií kolekce FDB je funkční, kvalitní design za přijatelnou cenu
- kolekce oživuje původní klasický dánský design
- židle jsou vyrobeny z masivního bukového dřeva se dvěma typy úprav: přírodní mýdlovaná úprava nebo lakovaná – červená, bílá, černá, šedá
- kolekce získala řadu designových ocenění, např. roku 2012 Bo Bedre Award za nejlepší znovuuvedení

Cena od 3 829 Kč do 6 505 Kč

Muuto – Nerd

- židle navržená Davidem Geckelerem roku 2012
- nápadité spojení zádové opěrky a sedáku
- precizní zpracování dřeva
- dostupná v 8 barvách: dub, černá, šedá, červená, zelená, žlutá, růžová, petrolejová

Cena 11 825 Kč

HAY – AAS38/ AAS39

- barová stolička s podnožím z nerez oceli nebo lakované oceli na černo či bílo
- polypropylenový sedák v několika barvách a typech polstrování textiliemi Kvadrat
- vybírat lze ze dvou výšek podnoží (65 cm, 74 cm)

Cena od 4 981 Kč do 10 673 Kč

SHOWROOMY STOCKIST

PAVILON,
VINOHRADSKÁ 50,
PRAHA 2
VINOHRADSKÁ 41,
PRAHA 2
WWW.STOCKIST.CZ

KREATIVNÍ DÁRKY PRO DĚTI

Děti dostávají spousty různých dárků, ale ty s nápadem potěší vždy nejvíce. Kreativní dárečky nejenže udělají největší radost, ale jejich prostřednictvím mohou děti rozvíjet svou představivost, motoriku, trpělivost a další dovednosti. Tvořivá hra je inspirativní, neomrzí a děti vyzývá k vymýšlení stále nových výrobků. Třeba takovým výtvorem odmění i vás. Přinášíme tipy na kreativní dárky z nabídky e-shopu activacek.cz, který je od podzimu ve zbrusu novém atraktivním kabátě. Inspirujte se! Vybírat dárky může být i zábavné.

Zákazníci ACTIVY mají na vše 10% slevu na www.activacek.cz po zadání kódu ACT2015.

Umělecké nůžky
Kreativní nůžky Maped
Stříhají papír a pěnovku, nestříhají textil, vlasy ani kůži, což jistě ocení rodiče malých dětí. Nůžkami vytvoříte ozdobné okraje, a dodáte tak svým papírovým projektům nevšední vzhled. Jednotlivé čepele ze skelného vlákna jsou snadno vyměnitelné.
Cena od 40 Kč.

Malování barevným pískem
Netradiční malůvky
Pomocí sad Djeco určených pro malování barevným pískem, neboli pískování, vytvoříte krásné a originální obrázky. Podle přiložených návodů je možné výtvarně ztvárnit nejrůznější motivy. Hotové obrázky můžete zarámovat. Sady obsahují vše potřebné pro dětskou tvorbu.
Cena od 380 Kč.

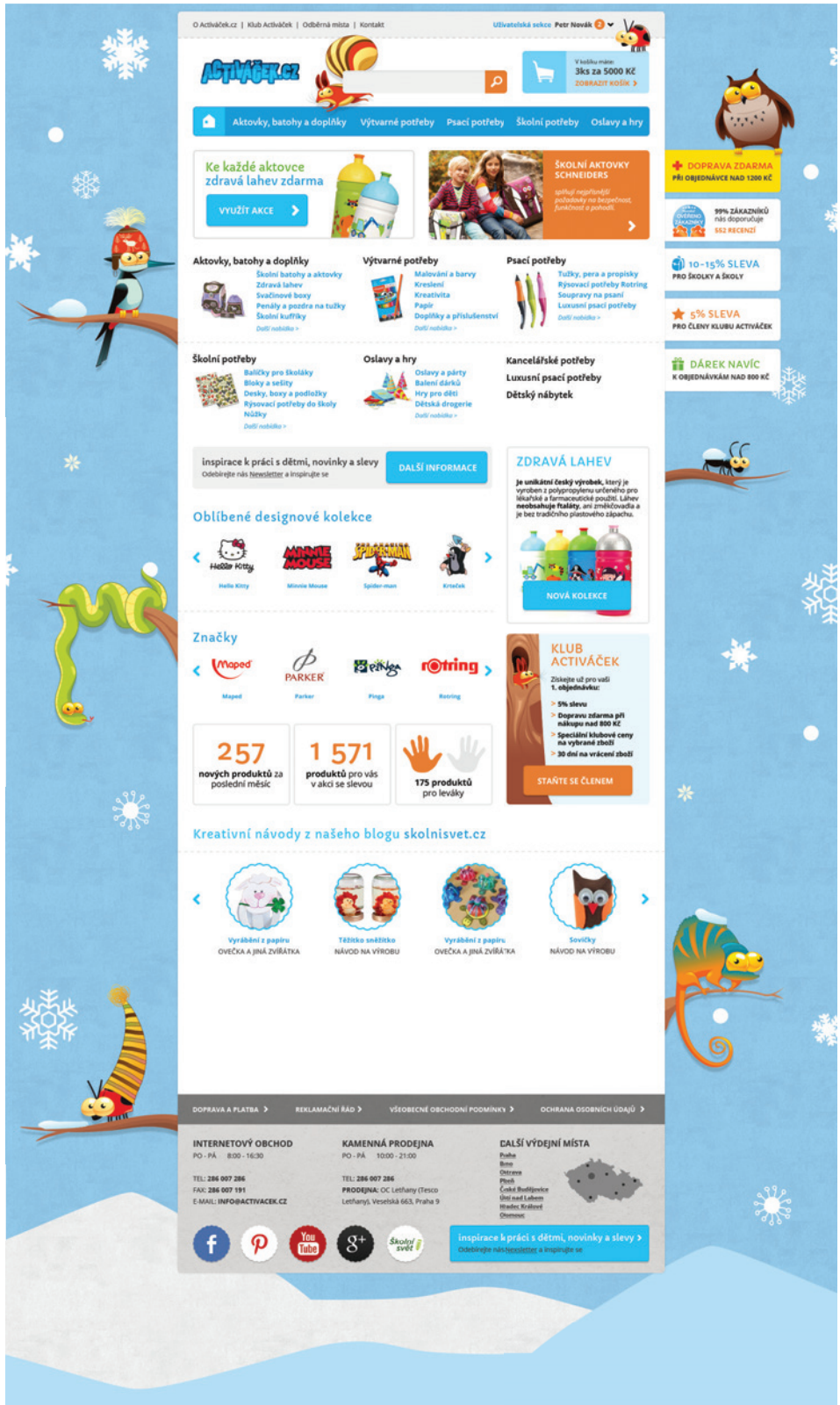
DALŠÍ TIPY NA SUPER DÁRKY PRO VAŠE RATOLESTI NEBO I PRO DĚTI ZAMĚSTNANCŮ NA VAŠI FIREMNÍ AKCI VÁM POSKYTNE ACTIVÁČEK.

Dětská dekorační a textilní razítka AladinE
Bavte se a tiskněte
Tematické sady razítek AladinE jsou vhodné už pro děti od 18 měsíců. Razítka mají různorodé využití; můžete s nimi tisknout na papír, vytvářet originální přáníčka technikou scrapbooking, vlastní potisky triček, zdobit keramiku, a pokud je zájem, třeba orazítkovat stěny či nábytek. Dětská razítka se dají využít i na textilní projekty; stačí zaměnit podušku nebo použít barvu na textil apod.
Cena od 280 Kč.

Sametové, odkrývací nebo vyškrabávací obrázky Djeco
Sametové obrázky jsou určeny nejmenším všeumělům. Sametový podklad jim totiž nedovolí přetáhnout a jejich dílka budou vždy perfektní. Odkrývací obrázky neboli omalovánka s překvapením: po vymalování obrázku odkryjete označená místa a plastický obrázek je na světě. Obrázky vyškrabávací odkryjí celý obrázek skrytý v předloze až po setření vrchní vrstvy. Všechny sady obsahují podrobný návod na tvoření.
Cena od 89 Kč.

Barevné gumičky a stav
Rubber Loops a Craze Loops
Fenomenální gumičky
Z různobarevných gumiček Rubber Loops a Craze Loops se stavem lze vytvářet náramky, řetízky i dekorační předměty z nepřeberného množství vzorů, barev a kombinací. Úžasné módní doplňky vlastní výroby by neměly chybět žádné malé parádnici. Gumičky, které zakoupíte na e-shopu activáček.cz, neobsahují latex ani ftaláty a jsou testovány na nezávadnost pro děti do 3 let.
Cena od 41 Kč.

Taška Walker En Walk
Nepromokavá taška
Kvalitně zpracovaná kabelka (nákupní taška) od rakouské společnosti Schneiders je vyrobena z nepromokavého materiálu, hlavní kapsa s vnitřní kapsičkou je opatřena zipem. Může se nosit na rameni nebo díky nastavitelnému popruhu i přes rameno. Rozměry 40 x 36 x 15 cm a objem 22 l.
Cena 890 Kč.



ACTIVA

VOLEJTE NEBO FAXUJTE ZDARMA
INFO LINKA **800 228 482**
FAX **800 166 111**

PRAHA

ACTIVA spol. s r.o.
Veselská 686
199 00 Praha 9 – Letňany
T 286 007 100, 200
F 286 007 208
obchod@activa.cz

BRNO

ACTIVA spol. s r.o.
Podolí 488
627 00 Brno
T 511 120 190
F 511 120 191
brno@activa.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

ACTIVA spol. s r.o.
Dobrovodská 130
370 01 České Budějovice
T 386 102 411
F 386 102 428
budejovice@activa.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

ACTIVA spol. s r.o.
Na Brně 1972
500 06 Hradec Králové
T 495 537 037
T/F 495 537 034
hradec@activa.cz

LIBEREC

ACTIVA spol. s r.o.
Dlouhomostecká 1137
463 11 Liberec
T/F 485 100 066
liberec@activa.cz

OLOMOUC

ACTIVA spol. s r.o.
Dolní novosadská 336/90
779 00 Olomouc
T 585 230 714
T/F 585 226 472
olomouc@activa.cz

OSTRAVA

ACTIVA spol. s r.o.
1. máje 3236/103
703 00 Ostrava
T 596 636 302
F 596 634 890
ostrava@activa.cz

PLZEŇ

ACTIVA spol. s r.o.
Božkovské nám. 17/21
326 00 Plzeň
T 377 261 611
T/F 377 260 226
plzen@activa.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

ACTIVA spol. s r.o.
Předlická 461/9
400 01 Ústí nad Labem
T 475 500 312
T/F 475 503 433
usti@activa.cz

SLOVENSKO

ACTIVA SLOVAKIA s.r.o.
Mokráň záhon 4
821 04 Bratislava
T (02) 44 46 23 04-5
F (02) 44 64 08 61
predaj@activa.sk

WWW.ACTIVA.CZ
WWW.ACTIVACEK.CZ

PARKER

895 Kč

Urban Amethyst
Roller s pouzdrem zdarma.

RB 1501 / 2583703

WATERMAN
PARIS

1125 Kč

Hémisphère Rosewood CT
Kuličková tužka s diářem zdarma.

KT 1507 / 2869019

Možnosti značení
- potisk
- laser na tělo
- laser na korunku

LAMY

3390 Kč

2000 Blackwood
Kuličková tužka z mučenkového dřeva se stojánkem.

KT 1506 / 2037345

Možnosti značení
- potisk
- laser na klip

Vyžádejte si katalog Firemní dárky 2014 - vánoční nabídku.

Nabídka platí od 15. 9. do 31. 12. 2014 nebo do vyčerpání zásob. Uvedené ceny nejsou určeny k maloobchodnímu prodeji, jsou bez DPH a neobsahují cenu za potisk a laser.

Distributor pro ČR: ACTIVA spol. s r. o.,
www.activa.cz, www.facebook.com/parker.pera

FIREMNÍ

vánoční nabídka DÁRKY 2014

ACTIVA

100%

800 228 482
www.activa.cz

pokrytí signálem ACTIVA