

# Zajímají mě lidské příběhy

**Markéta Šveda** je velmi zkušená a úspěšná headhunterka, která se ve své profesi už před více než čtvrtstoletím „našla.“ Byla jednou z prvních, kteří se tomuto oboru u nás začali věnovat, když se k nám ze zahraničí dostávalo know how pro oblast HR a výběr top manažerů do mezinárodních i tuzemských společností. Stále ji baví hledat pro klienty ty nejvhodnější kandidáty do vysokých manažerských pozic a sestavovat efektivně fungující týmy. Ale moc dobře ví, jak důležité pro to, aby svou práci dělala co nejlépe, je volný čas trávený jinak než pracovně.



„**O**dpočívám aktivně fyzicky i mentálně. Pro mě je odpočinek čas, když si odvedu hlavu od práce a starostí,“ říká Markéta Šveda. Pokud si má cíleně udržet rovnováhu mezi prací a svým osobním životem, je podle ní velice důležité si rozdělení práce a osobního života pečlivě plánovat. „Mám jen jeden diář, kam si plánuji práci, volnočasové aktivity a i mimopracovní povinnosti. Můj plán je přístupný jak v práci kolegům, tak i doma rodině. A abych tu rovnováhu udržela, musím nejen plánovat, ale i ten plán skutečně dodržovat. Je fajn dát si do diáře 3x týdně trénink a občasnou kulturu, ale když bych své aktivity pár hodin před začátkem kvůli práci rušila, tak bych rovnováhy pravděpodobně nikdy nedosáhla a zůstala bych u dobrého pocitu z barevného a pestrého diáře,“ říká s úsměvem Markéta.

### Sport je adrenalin i velká radost

Markéta vypadá velmi křehce a subtilně, ale zdání klame. Náročnou práci kompenzuje často sportovními aktivitami. A bylo to tak odjakživa. Vždy měla a stále má spoustu koníčků. Nejvíc času stále věnuje sportu.

„Ke sportu mě vedli rodiče téměř od narození. Mně i sestře se hodně věnovali. A já svůj pohyb, jak šel čas, přizpůsobovala věku a podmínkám, které jsem měla kolem sebe a pro sebe. Ve školních letech jsem se věnovala lyžování, dálkovému běhu a latinskému tanci. Když jsem se v osmnácti letech přestěhovala na studia do Prahy, začala se otvírat fitness centra a pro mě začala éra aerobiku a následně kickboxu,“ vzpomíná.

Ani narození syna neznamenalo velkou změnu. „Když se narodil syn, tak mi konečně vyrostl parták na lyže a vrátila jsem se jednou nohou na hory, a to tak, že jsem se pustila i do bran a do závodů v rychlostních disciplínách. Prostě ten správný adrenalin, kdy na nic jiného, než trasu, myslet nemůžete.

V padesáti jsem závody zapíchlá, lyžuji stále, ale jen z radosti, občas i jedu na trénink. Koupili jsme si s mužem ski alpy a brázdíme kopce i jiným způsobem. Možná se někdy budu jako instruktorka věnovat výuce malých dětí ve školičce na svahu. V létě jinak jezdíme hodně na kole a na vodě na paddleboardech. Kondičku si udržuji pravidelným cvičením, již téměř 20 let chodím cvičit ke „svému“ trenérovi, který mě zná jak své boty, ví co potřebuji a vždy mě postaví na nohy po úraze nebo operaci,“ vysvětluje.

### Koníčky, při nichž se hodně naučí

Ale Markéta Šveda si udělá čas na klidnější koníčky. „Ty pohladí a rozvíjí mou duši. Chodíme s kamarádkou malovat, jsou na to ideální jarní a podzimní ponuré deštivé večery, moc ráda čtu, alespoň



Velkou láskou je pro Markétu Šveda voda.



Miluje hory a na lyžích jezdila závodně i na mezinárodní úrovni, dnes jsou pro ni nádherným odpočinkem v přírodě.

pár stránek před spaním a na dovolených, a také stále něco studuji. Teď se chystám na certifikát z italštiny, mám 2x týdně hodinu online od 7 hodin ráno, a cestou do práce poslouchám podcasty s gramatikou,“ popisuje své další zájmy.

### Přemíra stresu?

#### Někam zalézt a zhluboka dýchat

Práce, kterou dělá a která ji naplňuje, jí samozřejmě přináší i stresové situace. Ale snaží se s nimi vypořádat. „Myslím, že každému pomáhá něco jiného, musíme si na to přijít sami, ale určitě všichni zkusíme různá doporučení a rady z knih, internetu, od známých koučů. Já, když se dostanu do nějaké nečekané zátěžové situace nebo rychlého stresového momentu, už vím, že nesmím jednat v afektu a okamžitě, to nedopadalo nikdy dobře.

Jsem hodně emocionální a spontánní člověk, tak si musím držet odstup. Ideálně když si někde můžu zalézt nebo se jít na chvíli projít na vzduch, opravdu zhluboka dýchat a uvolnit zatažený hrudník a krční páteř. Stačí pár minut

a okysličený mozek mi funguje hned jinak a chladně jede na plné obrátky,“ sdílí to, co jí ve stresu pomáhá.

A umí zvolnit, musela se to učit? „Ano, dnes už ano. Tělo mi v nedávných letech poslalo pár signálů, dnes umím své tělo poslouchat, a i když, přiznávám, jdu na hranu, v určitý moment si umím říci dost a šlápnu na brzdu,“ přiznává.

Ráda zkusí nové věci, ze zvědavosti a z chuti něco nového poznat. A ráda přebírá zkušenosti od jiných „Před pár lety jsem byla na zajímavé panelové diskuzi, kdy nejmenovaná, v politice vysoce postavená dáma říkala, že si svůj stres „léčí“ na zahradě stříháním stromů a keřů. Že ji uklidňuje a těší, když je vidět výsledek hned. Určitě má perfektně upravenou zahradu, protože její práce je velmi náročná. Já mohu její slova jen potvrdit. Máme na starosti více zahrad, a všechny jsou perfektně zastřížené.“

### Stále mezi lidmi, co s tím

Náplní práce Markéty Švedy je komunikace a setkávání se s lidmi, lidé jsou vlastně obsahem její práce. Netouží se

někdy od nich odštíhnout? „Ano, jsem hodně s lidmi a pracuji s lidmi. Moje práce mi hodně dává, ale i bere. Bývá to náročné, dělám kompromisy v jednání i v komunikaci. Pracujeme v týmu, stavíme týmy. Pokud se s lidmi nesetkávám osobně, trávím i hodně času na telefonu. Určitě nejsem samotář a individualista, to bych nemohla žít, jak žiji, ale samotu mám ráda. Jsem sama ráda a umím být sama. Nehledám v tom nijak sebepoznávání a rovnováhu, to si nijak neuvědomuji, ale spíš mi teď napadá, jak si spolu povídáme, zda v tom není špetka zdravé sobeckosti, nebrat na nikoho chvíli ohledy, pustit si doma oblíbenou hudbu na celý dům, dát si masku na obličej a k tomu dobré velké kafe,“ uvažuje o hodnotě chvílí vytoužené samoty.

#### Papírky s odškrtnutými úkoly

Asi to známe všichni, jak postupuje čas a jak nám přibývají léta, mnohé přehodnocujeme, děláme jinak. „Stárneme, je to přirozené. Sbíráme zkušenosti, ale měníme se i fyzicky, věk nezastavíme. Už nemohu pracovat v takovém záprahu jako před dvaceti lety, ale přijde mi to přirozené, vůbec se tím netrápím. Změnilo se mi pracovní tempo, denní rytmus, fyzický výdej a schopnost mozku absorbovat nové informace nebo si je pamatovat. Mám všude bločky s lepícími papírky, do diáře si zaznamenávám, co mám kdy udělat a komu zavolat. Miluji ten zvuk, kdy papírky trhám, že je splněno, a kdy své úkoly v diáři odklikávám a posílám do koše, že je hotovo,“ směje se Markéta.

#### Pandemie změnila rituály

Máme za sebou nelehkou dobu s covidovou pandemií, která ovlivnila všechny obory a profese. Headhunting nevyjímaje. „Pandemie byla pro mě těžká, ale výborná zkušenost. Mám zkušenosti



Mezi klidnější koníčky Markéty Šveda patří malování, zvláště v ponurých podzimních měsících jí dodává energii a radost.



Antoine de Saint-Exupéry řekl:

„Proměňte svůj život  
v sen, a své sny  
ve skutečnost.“  
Nebojím se plnit  
si své dětské sny  
ani po padesátce.

s ekonomickými poklesy trhu, mám zkušenosti s nečekaným osobním výpadkem, kdy mě z hodiny na hodiny hospitalizovali a nemohla jsem tři měsíce pořádně ani chodit. Ale toto bylo nové, protože jsme neznali vývoj a možný konec.

V pracovním životě jsem se naučila spoustu věcí dělat jinak, změnili jsme organizaci kanceláře a zavedli digitalizaci. Ale hlavně jsme všichni táhli za jeden provaz. V osobním životě jsem nejen své rituály změnila, ale i nové zavedla. Utvrdila jsem se, že mám rituály ráda a že je ráda dodržuji, přestože je jinak můj život docela pestrý na zážitky,“ svěří se Markéta.

#### Osobní rozvoj je nekonečný příběh

Markéta Šveda se na pracovním trhu pohybuje víc jak dvacet let, stále se něco mění a život před nás klade nové výzvy, stále je potřeba se něčemu učit. „Rozvoj osobních schopností řeším, až když mám pocit, že něco konkrétního potřebuji. Osobní rozvoj mám provázaný s profesním rozvojem. Když v devadesátkách přišly počítače a končily faxy, šla jsem na školení Excelu. Teď jsem absolvovala intenzivní školení na zlepšení využití LinkedInu. Do osobních schopností ale také řadím své osobní - privátní dovednosti a znalosti. Prostě když mám pocit, že rozumím kouzlu akrylu, jdu na kurz malby oleje a maluji. A když mám pocit, že po deseti letech samouky italstiny se chci rozmluvit na úroveň „dobré“ konverzace, tak se přihlásím na kurz a šprtám,“ říká.

Ve svém osobním rozvoji nevyužívá ani koučink ani mentoring, sází na sdílení příběhů. „Ráda poslouchám konkrétní zkušenosti a názory zajímavých lidí, a to nemusí být jen úspěšní zástupci businessu. Zajímají mě lidské příběhy, moc si vážím mezilidské tolerance, neurážlivé upřímnosti a tradičních vzťahových hodnot. Jsem velmi racionální člověk a hledám si cestu sama. Ráda ale požádám o odborné rady specialistů, kam moje znalosti a zkušenosti nedosáhnou,“ uzavírá Markéta Šveda. /