

15
OSOBNÍCH
ZKUŠENOSTÍ,
které vám pomohou
zorientovat se v dnešní
době.

iStock
Credit: Gears

A SVĚT SE TOČÍ DÁL

Asi jste si všimli, že náš život „frčí“ dopředu čím dál rychleji. Než se vyspíte, je na trhu nový iPhone. Jak už kdysi řekl řecký filozof Herakleitos, jedinou jistotou je změna. A tak jsme se zeptali odborníků z nejrůznějších oblastí, v čem se za posledních deset let změnil jejich „svět“.

TEXT: JANA UHLÍŘOVÁ



Gastronomie

Marek Fichtner,
šéfkuchař restaurace Červený Jelen

„Můj kuchařský svět se změnil hned v několika směrech. Pozitivně určitě ve škále a dostupnosti surovin, k dostání je mnohem více lokálních produktů. I když je to pořád nesrovnatelné se sousedními zeměmi, které si nemusely projít obdobím komunismu. Negativně se to už delší dobu horší ve věci kvality personálu, ale to je údajně napříč všemi obory. Navíc práce v gastronomii, to je nepravidelná pracovní doba a také práce o víkendech. A lidé, obzvláště v posledních pandemických letech, tomuto tempu bohužel odvykli.“



Školství

Eva Křížová,
učitelka odborných předmětů na SZeŠ Čáslav

„Jsou znát změny nejen v obsahu učiva, ale i v metodách výuky. Jako odborná škola nemůžeme být znalostně pozadu za vývojem v nabízených oborech. Vedení školy podporuje zavádění výuky moderních technologií a učitelé se musejí neustále vzdělávat. U nás je to například znalost navigačních systémů, precizního zemědělství, informačních technologií apod. Stejnou rychlostí, jako se se vyvíjejí tyto oblasti, se musí vyvíjet i škola. Změny vzdělávání souvisejí i s množstvím informací, které mají studenti online k dispozici. ve kterých mají často problém se vyznat, neumí je třdit a vyhodnocovat. Výuka se proto zaměřuje také na kritické myšlení a digitální vzdělávání.“



Ekologie

Zuzana Ryšavá, členka Fashion Revolution a provozovatelka půjčovny pre-loved a designer fashion O patro výš v Brně

„Jsem spíše rozpačitá. V roce 2014 poprvé největší globální slow fashion hnutí Fashion Revolution žádalo happenigem #whomademyclothes od módních značek transparentnost dodavatelů. Globální značky v roce 2024 stále transparentní nejsou. Jako odpověď na požadavky ekologičtějšího přístupu k výrobě přišel greenwashing, na který reagují legislativní opatření, která při marketingu zakazují použití určitých slov. Módní průmysl zpomalil jen v době pandemie. Oděvní značky stále nenesou odpovědnost na dopady lidí, kteří v vyrábějí jejich produkty. V Bangladéši při protestech za zvýšení minimální mzdy opět došlo k brutálním represím. Second-handový trh roste třikrát rychleji než trh s novým oblečením, kterému dominuje čínský ultra fast fashion gigant, který prodává velmi levné zboží formou e-shopu. A kamenné prodejny pomalu mizí.“



Technologie

Tomáš Čermák, marketingový ředitel, zakladatel a člen představenstva společnosti eMan, českého technologického holdingu

„V eManu se zabýváme vývojem softwaru, v technologiích se tak pohybují každý den. Tento segment má za sebou nejdynamičtější dekádu hned z několika důvodů. Chytré telefony jsou samozřejmostí, a koho by před deseti lety napadlo, že telefonem zaplatíme, prokážeme se na úřadě, natočíme film a u toho ho můžeme ovládat hlasem. Výzvou bylo období pandemie, kdy nám technologie umožnily pracovat, ale zároveň se vidat s blízkými odkudkoliv. Tento trend zůstává, i práce na dálku je díky vývoji technologií samozřejmostí. Pozoruhodný je vzestup umělé inteligence, nemusíme se ale bát. Roboti neovládnou svět ani nás nenahradí. Lidská práce bude stále v řadě úkolů nezastupitelná.“



Fitness

Aleš Urban, provozovatel SK. Fitness Slavia, Trenérská škola SK Fitness Slavia a SK Sauna Slavia

„Ve fitness je více brán zřetel na vědomí o správném postupu cvičení. A je jedno, zda nadšenec fitness inklinuje k silovému tréninku, k tréninku na zdatnost, funkčním skupinovým programům nebo k tréninkům pro redukci hmotnosti. Lidé, zvláště mladší, ustupují svému egu a snaží se získat metodiku různých tipů tréninkových jednotek z ověřených zdrojů. Na úrovni osobních tréninků s trenéry se klienti více dotazují a informují o postupu tréninku. Trenér disponující nejen povědomím rozličných tréninků, ale také znalých základních fyzioterapeutických znalostí je dnes klenotem každého fitness centra.“



Zahraniční cestování

Kateřina Pavlíková, tisková mluvčí Čedoku

„Díky silnému českému pasu a lepší ekonomické situaci cestujeme do zahraničí častěji. Chceme lepší služby, lépe mluvíme anglicky. Využíváme přímé lety, nabídka destinací se rozšiřuje a otevřely se možnosti i pro individuální balíčky dovolené na míru nebo speciální zážitky. Do prodeje zájezdů i komunikace se zákazníky zavádíme řadu technologií, k osobnímu kontaktu se kromě rezervací přes web a call centrum přidává i výběr přes mobilní aplikaci. Upustilo se od tištění katalogů na každou sezónu, ale jedna věc se nezměnila: Češi chtějí objevovat nová místa.“



Domácí cestování

František Reismüller,
ředitel České centrály cestovního ruchu

„Za poslední dekádu se chování českých turistů změnilo v několika ohledech. Jednak lidé hledají nové formy turismu. Stále častěji volí dálkové pěší trasy. V kurzu jsou pobyty, kdy jsou lidé blíže přírodě a přibýlo i těch, kteří míří za přírodními památkami. Stoupl zájem o venkovskou turistiku i o jiné formy dovolené jako glamping či bikepacking. Lidé jsou ochotni si za dovolenou připlatit. Pokud jde o udržitelnost, tuto oblast řeší mladší generace. Turisté jsou během cestování zvyklí šetřit vodou a třídřit odpad, nicméně většina cestovatelů (72%) jede na dovolenou s cílem odpočívat.“

Média

Doc. PhDr. Barbora Osvaldová,
Fakulta sociálních věd UK, mediální znalec

„Zajímavé je srovnat obsahy médií pro ženy dnes a z minulého století – například v časopise Vesna (čtrnáctideník ku zábavě a poučení českých žen) se tiskla původní i přeložená próza, portréty žen se zajímavými osudy, zprávy o ženském hnutí i články o kosmetice a módě. V podstatě to obsahem byly materiály, které časopisy pro ženy publikují dodnes. To, co se změnilo, byl jazyk a důraz na informace, které byly pro média v té době nemožné. Jak se svět médií změnil? Pod vlivem feminismu se začalo psát o sexuálním obtěžování, padla mnohá tabu. Ženy začaly zastávat důležitější post, ve vizuálních médiích už není jejich role jen být pěkně upravená moderátorka, která čte text někoho jiného. Funguje klub žen – novinářek, ženy pracují jako reportérky včetně válečných oblastí. Je třeba zmínit používání internetu i rozšíření podcastů.“



Biohacking

Vlasta Lisková, mentorka, koučka

„Biohacking, jehož podstatou je zlepšení kvality života, se stalo známější a čím dál častěji se o něm mluví. Tento lifestyl se rozšiřuje, protože lidé se zajímají o zlepšení funkcí těla i mozku. Do biohackingu se zapojilo mnoho vědeckých odvětví, rozvinul se v tradičních oblastech jako kvalitní výživa, pohybová i mentální aktivita, dobrý spánek, střídání aktivity a odpočinku, symbióza s přírodou, otužování, obohacení života o sociální aktivity apod. Rozvinul se i v mnoha nových oblastech, jako jsou např. aplikace pro optimální efektivitu výkonu a zlepšení regenerace, nové suplementy pro podporu těla i mozku, moderní technologie pro regeneraci a zdraví jako např. terapie červeným světlem. Díky biohackingu můžete získat více energie, lepší myšlení, soustředění, paměť aj., vyšší produktivitu, lepší náladu a v neposlední řadě dlouhověkost.“

Gerontologie

Jiří Hrabě, ředitel, Elpida, o.p.s.



„Zatímco se senioři i stáří samotné proměňují výrazně, už proto, že se za posledních třicet let výrazně prodloužil věk dožití, postoje k němu se mění pomalu. Společnost bez ageismu (negativní hodnocení na základě věku) je iluze, toho docílit nelze, byl tu vždy, záleží ale na míře. Česko léta patřilo k v EU k zemím s vysokou mírou ageismu. Souvisí s tím řada stereotypů, které ke stáří jako společnost máme, a které se mění pomalu. Dnes do důchodu odcházejí lidé, kteří žili polovinu aktivního života v demokracii. Umějí pracovat s technologiemi, více cestují, věnují se koníčkům i vnučátkům. Babička v šátku krmící holuby v parku jsou dnes fikce. Nežijeme v době Boženy Němcové. Senioři a stáří se nedá hodnotit obecně, tím, jak stárneme, se od sebe čím dál tím více lišíme. Mezi seniory jsou lidé chudí i bohatí, rozdíl je mezi těmi, kteří žijí ve městě či na vesnici a mezi těmi, kteří žijí sami či v rodinách. Změnit pohled na stáří je i cílem společnosti Elpida. Víme, že v médiích jsou senioři a stáří zobrazováni často negativně, například pouze v souvislosti s důchody či fyzickým hendikepem. Realita je taková, že pokud seniorům slouží zdraví, žijí aktivní a naplněné životy. Abychom k smysluplnému trávení času přispěli, spustili jsme online kurzy na platformě elbot.cz, které si může kdokoliv zdarma vyzkoušet.“

Informační technologie

Jan Schönbauer, specialista vztahů s médii, Czechitas

„Před deseti lety jsme zakládali naši neziskovou organizaci Czechitas, která otevírá ženám svět IT. Nečekali jsme, jaký bude mezi ženami o studium zájem. Od roku 2014 jsme zrealizovali přes 1850 vzdělávacích kurzů, kurzy zaměřenými na datovou analýzu, programování, testování prošlo přes 76 000 účastnic bez ohledu na věk, předchozí vzdělání nebo zkušenosti. A za deset let se změnilo hodně. Tehdy jsme museli firmám vysvětlovat, proč ženy do IT patří. Dnes s nimi hledáme odpověď na otázku, jak dostat více žen do IT, protože většina firem už nepochybuje o tom, že diverzita v týmech je prospěšná. Pokud se budeme bavit o technických znalostech, zpočátku jsme se orientovali na grafiku, vývoj webu a programování. Za deset let se poptávka po IT odbornících změnila. Dnes jsou více poptávány i pozice související s kybernetickou bezpečností, daty a umělou inteligencí. Do budoucna vidíme v Czechitas obrovskou příležitost v rámci generativní umělé inteligence, která ještě zrychlí změnu kariéry.“



Personalistika

Markéta Šveda, headhunterka

„Velké změny v mém oboru přinesly pandemie, válka a krize. Mnohé obory zaznamenaly pokles, mnoho firem omezuje provoz: gastronomie, hotelnictví, cestovní a finanční služby, některá výrobní odvětví. Lidé ve všech oborech jsou v hledání nové práce opatrnější, preferují stabilitu a jistotu. Mladá generace se hodně zajímá o start-upy, střední a pokročilejší generace pak spíše o obory, kde může své zkušenosti zužitkovat. U kandidátů klesá zájem o bankovníctví, automotive průmysl a klasický retail.“

Sociologie

Michaela Trtíková Vojtková, senior sociolog, BehaviorLabs



„Během 10 let se dostala do popředí tři témata – zkoumání vlivu klimatické změny, proměny vnímání genderu a LGBTQ+ komunit a vliv sociálních sítí a digitalizace. Příkladem, jak se tato témata posunula, může být diskuze okolo Taylor Swift. Vliv této ženy přesahuje svět hudby, důležitá je pro lidi i její uhlíková stopa. Na druhé straně se díky sociálním sítím řeší každý detail jejího života. Díky sítím vzniká u sledujících jednostranný pocit přátelství s konkrétní postavou v médiích. Silou osobnosti a sociálních sítí může ovlivnit výsledky voleb, a tedy i směřování USA. Díky globalizaci a pandemii došlo i v sociologii k technologickým skokům, používáme k analýze velká data, zapojujeme AI a využíváme online nástroje.“



Finance

Pavel Najman, finanční poradce a spolupracovník projektu Zodpovědné hraní

„V 90. letech byl trh finančního poradenství džungle. Poradce si mohl říkat skoro každý, z tohoto období má řada klientů nedůvěru. Svět se ale mění. Finanční poradce je něco jako rodinný přítel, který je s klientem mnoho let. Odvětví se profesionalizuje. Za to mohou jednak požadavky klientů, kteří už nechtějí poradce, kteří mají prioritu v jiném zaměstnání, ale i zkušenosti nás všech s tržní ekonomikou. Řada klientů si uvědomuje, že finanční trh je pro laika nepřehledný a řešit jen akutní problémy nestačí. Každý potřebujeme plán, cestu nebo strategii a s tou nám nejlépe pomůže někdo zvenčí, někdo s více zkušenostmi. Stoupá i finanční gramotnost klientů. Ne tak rychle, jak by měla a mohla, ale stoupá.“

Psychologie

Helena Kubovská, psychologka

„Přetížení psychiky, které stoupá, posiluje bombardování naší mysli na míru cíleným marketingem, návykovost sociálních sítí i přemíra podnětů z TV. Vše zmíněné nás odděluje od přímého obsahu vlastního života. Dopamin, který při konzumaci podnětů mozek vyplavuje, je návykový. Téměř vymizel čas klidu, ‚nudý‘ a nicnedělání, kdy se nervy zklidní, smysly se zbystří a je nám lehký. Zde leží psychická pohoda a naladění na sebe. Zaznamenáváme zhoršení psychologického prospívání lidí v důsledku pandemie či mezinárodních konfliktů. Zvýšil se počet úzkostných a depresivních obtíží i závislostí. Mladí dospělí přicházejí k psychologovi pečovat o psychiku častěji než dříve. Vnímám to jako odraz posunu ve výchově, která je více respektující a empatická k potřebám dítěte. Ale lidé všech věkových skupin jsou ochotnější vzít zodpovědnost za sebe do svých rukou.“