

Women In Tech ZEN SPACE

Jóga pomáhá se zvládáním stresu

V roce 2023 proběhl druhý ročník unikátního vzdělávacího programu Women in Tech, který vznikl ve spolupráci Hospodářské komory České republiky, jejího Výzkumného ústavu pro podnikání a inovace a společnosti Huawei. Chceme čtenářům časopisu Komora v tomto roce postupně přiblížit účastnice programu, jež využily nabídku vzdělávat se pod taktovkou expertů v oboru, dále navštívit atraktivní sérii workshopů i zúčastnit se individuálního mentoringu.

Obor technologií je pro ženy často velmi odtahující. Hlavní překážkou bývá nedostatek podpory a genderové stereotypy. „Tento projekt je ojedinelý v tom, že spolupracujeme na podpoře a rozvoji žen, které se nebojí riskovat a vstoupit na neprozkoumaná teritoria,“ uvedl prezident Hospodářské komory Zdeněk Zajíček.

Dnes představujeme projekt ZEN SPACE a účastnici programu Women in Tech Martinu Staimmer. Sedmdesát až devadesát procent chronických onemocnění je podle zahraničních studií způsobeno stresem. Jóga přitom prokazatelně pomáhá snižovat jeho fyzické i mentální projevy. A především ženy, které se starají o rodinu, zároveň pracují, a proto mají tendence upozadovat své vlastní potřeby, jsou ohroženy nejvíce.

Work-life balance s jógou

Proto je tu webová stránka ZenSpace.cz. Ta ženám umožňuje si po pár kliknutí najít lekci, kurz nebo lektora, který jim pomůže nabrat energii, klid a rovnováhu na zvládání každodenního kolotoče. A to i těm, jež jógu třeba nikdy necvičily. Nový program Work-life balance s jógou navíc učí dechové techniky, které pomáhají se zvládáním náročných situací a emocí. Zahrnuje dvě skupinové a dvě individuální mentoringové lekce, jež se účastni-

ZEN SPACE

Projekt založila Martina Staimmer, pro kterou se během patnácti let v korporacích a v marketingové agentuře stala rovnováha v životě základním prvkem mentálního i fyzického zdraví. A jóga k této rovnováze podstatně přispívá.

cím přizpůsobí nejen časově a délkou, ale také obsahem. To znamená, že pokud je žena úplně vyčerpaná a bez energie, tato individuální lekce bude zaměřena více relaxačně a harmonizačně. Pokud naopak někdo potřebuje posílit střed těla či uvolnit bolavá záda, pak tomu lektorka přizpůsobí svůj přístup.

Vybírejte si, co vám sedí

Jógových stylů i lektorů je velké množství. Často zájemkyně jen náhodně vyzkouší kurz v nejbližším



Foto: Zen Space

studiu, protože jí zrovna vyhovuje čas. Pak se ve více než padesáti procentech případů stane, že účastnici lekce nesedne a není možné z cvičení

čerpat kýžené benefity. Na ZenSpace.cz se ženy mohou nejdříve otestovat v jógovém kvízu a zjistit, jaký styl je pro ně ten pravý. Až poté si můžou vybrat kurz, který jim sedne, a budou ho praktikovat dlouhodobě.

Pomáháme také lektorkám se jógou uživit. A to zjednodušením administrativy, lepší organizací kurzů i propracovanějším marketingem. ■



MARTIN BRYCHTA, HK ČR