

# Transformace efektivního manažera v inspirujícího lídra

Každý může posilovat potenciál, který v sobě má. Ale nikdo to za nás neudělá, říká předseda představenstva společnosti ABSL, kouč a lektor alternativních zdravotních metod Ota Kulhánek. V našem rozhovoru se například dozvíte, jak být skutečným lídrem, správně relaxovat a utužovat zdraví.

**Patříte k předním českým top manažerům. Kde a jak začala vaše profesní cesta na vrchol?**

Hned na začátku bych rád řekl, že nejsem příznivcem hodnocení. Co to znamená vrchol? Pro každého to je něco jiného. V dnešní době chtějí všichni všechno a co možná nejrychleji, s co nejmenším úsilím. Vytyč si cíl, čím ambicióznější, tím lepší, a běž tvrdě za ním. Můj začátek byl dost obyčejný. Nastoupil jsem do prvního zaměstnání za starého režimu, a protože jsme právě založili rodinu, chtěl jsem hlavně získat byt. Potom následovaly bouřlivé 90. roky, kdy člověk jen změnou zaměstnavatele mohl poskočit na kariérním žebříčku nahoru. I když dnes je situace úplně jiná, stále kolem sebe vidím, že pro hodně lidí kariérní postup znamená hlavně vyšší pracovní titul a větší odměnu. Pokud se člověk příliš zaměří na takové cíle, časem zjistí, že ho dosažené mety neuspokojují. Navíc takové ambice ne vždy korespondují se znalostmi, dovednostmi a zkušenostmi. Nechci, aby to znělo jako fráze z nějaké seberozvojové knížky, ale já jsem se vždy snažil dělat věci, jak nejlépe jsem mohl. Aby člověk mohl neustále rozšiřovat obzory svých znalostí, tak to, co dělá, ho musí bavit a mělo by být v souladu s jeho osobním uspokojením. To neznamená, že by měl sedět někde v rohu a čekat, až si toho někdo všimne. Myslím, že znalosti, dovednosti a zkušenosti by měly být správně vybalancovány s ambicemi a sebezprezentací. Pokud tyto složky pracují v rovnováze, tak kariérní příležitosti přicházejí přirozeně.

**Co podle vás dělá manažera manažerem a jak si vedou Češi v mezinárodní konkurenci? Vyrstli nám už noví Baťové?**

Nechci dělat obecné závěry. Já jsem prakticky celý svůj profesní život strávil v oblasti služeb, kde je naprosto klíčovou záležitostí práce s lidmi. Dokonce bych s klidem mohl říct, že můžete být jen tak úspěšný, jak dobré lidi máte kolem sebe. Možná bych přeformuloval vaši otázku na to, co dělá manažera lídrem. Protože právě transformace efektivního manažera v inspirujícího lídra je zásadní pro úspěch jak na lokálním trhu, tak i v mezinárodní konkurenci. Je to především schopnost najít cestu

kupředu a navigovat, schopnost osobním příkladem nadchnout ostatní a vyvolat v nich motivaci. Je to také podpora týmové spolupráce a přirozená schopnost vzbudit týmového ducha a kreativitu. Teprve až když jste přijati v srdcích a myslích lidí, se kterými pracujete, teprve tehdy se stáváte pravým lídrem. Tím se nemůžete jmenovat sám, takhle vás musí vidět ti druzí. Z tohoto pohledu si myslím, že Češi mají do mezinárodní konkurence nakročeno výborně. Někdy nám možná chybí více sebevědomí a příležitosti. Přece jenom není mnoho českých globálních firem a prosadit se v nadnárodních koncernech z naší malé země dá mnohem více práce.



Ota Kulhánek

**Ke špičkovým výkonům v práci, sportu, kultuře patří i plnohodnotná relaxace. Jak „dobijete baterky“ vy a co doporučujete ostatním?**

Jedno z největších témat dnešní doby je všudypřítomný stres. Stres, pokud je akutní, tak to je skvělá věc, která nás dokáže povzbudit k většímu výkonu. Problémem je, pokud se stres stane chronickým a my nejsme schopni ze stresové zátěže vystoupit. Dnes se obecně uznává, že chronický stres je jedním z hlavních faktorů mnoha onemocnění. Takže je velmi důležité stresové nebo aktivní okamžiky našeho každodenního života střídát s okamžiky odpočinku a relaxace. Což nemusí znamenat jen ležet na pohovce a koukat na televizi. Já trávím většinu svého pracovního času za stolem a zvláště

v dnešní době stále online. Takže pro mě je relaxací jít běhat nebo si vyjet na kole. Čas od času potřebujeme dobít svoji základní energii, a to můžeme udělat jen tím, že neděláme nic. Prostě jen existujeme. Výborný způsob odpočívání od vnějšího světa je meditace.

**Vaše další odbornost spadá do kategorie zdravého životního stylu. Na svých webových stránkách nabízíte koučink několika alternativních metod. Co si pod tím představíte?**

Téma relaxace, odreagování od každodenního pracovního shonu a zdravotní komplikace, které jsem měl já nebo jsem je viděl kolem sebe, mě přivedly na cestu hledání zdravějšího životního stylu. Vzhledem k tomu, že jsem v mládí závodně sportoval, tak to byl nejdříve sport a potom se přidalo otužování a dýchání. Kromě koučinku v současné době dělám lektora několika metod – Wim Hof, Oxygen Advantage a ChiRunning. Tyto metody se skvěle doplňují a věřím, že spojení zdravého pohybu, vědomého otužování, správného dýchání spolu s pozitivním nastavením mysli je jeden z nejlepších způsobů, jak posilovat svoji odolnost a lépe využívat své přirozené síly. Praktikováním těchto technik získáte vyšší imunitu a energii, lépe spíte a koncentrujete se, a navíc výrazně snižujete hladinu stresu. Sám to mám vyzkoušené. Proto se snažím v těchto oblastech předávat ostatním, co jsem se naučil a zažil. To, že se dlouhodobě věnuji koučinku, mi k tomu dost pomáhá. Navíc je to pro mne druh relaxace od každodenních manažerských povinností.

**Dokáže každý člověk překonávat hranice možného, může se stát výjimečným, pokud opravdu chce? Mám teď na mysli možnost udržet si do vysokého věku zdraví, být odolný proti nemocem, což je velkým přáním lidí zejména v dnešní době...**

Osobně věřím, že odolnost není výsadou výjimečných superjedinců. Tuto schopnost můžeme rozvíjet my všichni bez ohledu na věk. Každý může posilovat skrytý potenciál, který má v sobě. Má to ale jeden háček. Nikdo to za nás neudělá. Je to jen na nás, není na co se vmílovat. Vyžaduje to práci a disciplínu, ale postupem času můžeme být připraveni zvládnout cokoli, co nám život připraví, aniž by to na nás muselo mít nepříznivé účinky. Trénink těla i mysli ovlivní pozitivně mnoho aspektů našeho života.

za odpovědi a inspiraci poděkoval Pavel Kačer