

CASE STUDIES

SRPEN 2025



EMERGE YOUTH

Empowering the Next Generation of Entrepreneurs
through Stress Management Education in Youth

CASE STUDIES O PODNIKÁNÍ



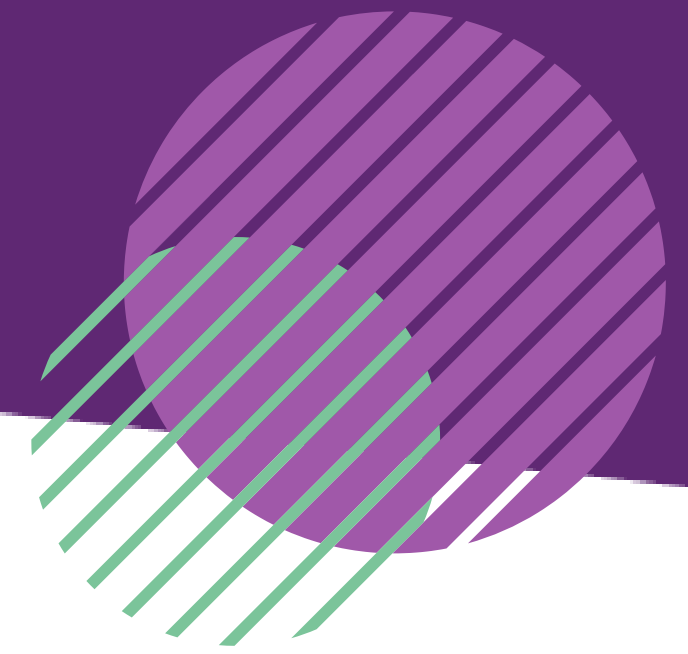
Spolufinancováno
Evropskou unií

Erasmus+ Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

CASE STUDIES

SRPEN 2025



CASE STUDIES O PODNIKÁNÍ

Hlavní autor: VANILLEA INTERNATIONAL

Spoluautoři: AKLUB, MIND THE GAME, TREBAG, ATU, AKNOW

Recenze textu v angličtině: ATU

Překlad do francouzštiny: VANILLEA

Překlad do řečtiny: AKNOW & MIND THE GAME

Překlad do maďarštiny: TREBAG

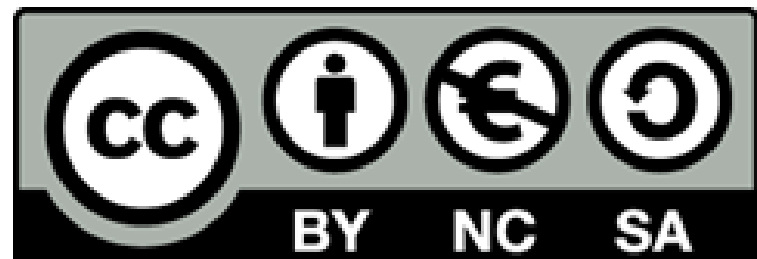
Překlad do češtiny: AKLUB

Autorské právo

© Autorská práva Konsorcium EMERGE Youth

2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Všechna práva vyhrazena.



Stress Management EduPack © 2025 vedle EMERGE Youth Consortium je licencován pod Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Spolufinancováno
Evropskou unií

Erasmus+ Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ELLADA

Kypr



Kdo jsem

Jmenuji se Ellada, je mi 47 let a pocházím z Kypru, kde stále žiji. Podnikatelkou jsem se stala ve 30 letech, pracovala jsem v oblasti divadla a kultury. Kdybych měla popsat svou osobnost třemi slovy, řekla bych, že jsem energická, netrpělivá a cílevědomá, a stejná slova by použili i mí blízcí přátelé a rodina.

Já a stres

Jednou ze situací, která mi během mé podnikatelské cesty způsobila hodně stresu, bylo práce na skupinových projektech, kde mají lidé své vlastní osobní zájmy a zaměřují se spíše na své vlastní cíle než na cíle týmu. Tento druh konfliktu může být velmi náročný a frustrující.

Jak zvládám stres

Abych se s tímto stresem vyrovnala, snažím se zůstat racionální a otevřeně komunikovat s týmem. Probírat věci a řešit nedorozumění včas mi pomáhá snížit napětí a udržet projekt v pohybu. Postupem času jsem si vybudovala lepší mezilidské dovednosti, což znamená, že mě tyto situace nyní stresují méně.

Moje rada

Moje rada pro mladé lidi, kteří se cítí zablokovaní stresem, je pochopit, že stres sám o sobě nelze zastavit, ale můžete jej nasměrovat kreativním způsobem. Klíčová je spolupráce – práce s ostatními a sdílení nápadů může proměnit stres v něco pozitivního.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

IACOVOS

Kypr



Kdo jsem

Jmenuji se Iacovos, je mi 32 let a pocházím z Nikósie na Kypru. Podnikatelem jsem se stal ve 29 letech a nyní pracuji jako samostatně výdělečně činný osobní trenér. Popsal bych se jako ambiciózní, snílek a pohodový. Podle mých přátel a rodiny by však přesnější mohlo být popsat mě jako mrzutého, pesimistického a nepřátelského vůči lidem (haha).

Já a stres

Jednání s veřejnými institucemi mě ve všech podobách stresuje. Byrokracie, nejasnosti, špatná komunikace... často to působí, jako by se od vás očekávalo, že znáte neviditelné pravidla v systému, který je navržen tak, aby zmátl. Je to obzvlášť frustrující při práci v oblasti sociálního podnikání.

Jak zvládám stres

Upřímně řečeno, ještě jsem nepřišel na to, jak snížit tento konkrétní stres, protože je součástí povahy mé práce. Obecně se však snažím udržovat rovnováhu prostřednictvím cestovních přestávek pro inspiraci, rutiny, která mě baví, svých koček, skvělého partnera a času stráveného vařením a pečením. To vše mi pomáhá se zresetovat.

Moje rada

Jednoduše začněte. Zkoušejte věci, seznamujte se s lidmi, dělejte chyby. Objevujte. Vášaň a energie vás mohou posunout daleko – a i když se objeví stres, nemusí vás blokovat. Nechte ho místo toho pohánět vaši zvědavost.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

ADAM

Česká republika



Photo by @schreibrowski

Kdo jsem

Ve 22 letech, ještě jako univerzitní student, jsem spolu s přítelem otevřel pekárnu na kváskový chléb. Vidím se jako emotivní, odvážný a spontánní — i když by mě moji přátelé pravděpodobně popsali jako nepředvídatelného, starostlivého a trochu nerozhodného.

Já a stres

Mám tendenci nechávat věci na poslední chvíli, což často vedlo ke stresujícím a přetěžujícím situacím.

Jak zvládám stres

Snažím se vytvořit akční plán, abych své povinnosti řešil dopředu. Tím, že se soustředím vždy na jeden úkol, se snažím snížit pocit zahlcení a vyhnout se zbytečnému stresu. Zajímavé je, že když čelím výzvám na poslední chvíli, často mě napadne obrátit se na lidi ve svém sociálním okruhu, kteří mohou mít užitečné znalosti nebo zkušenosti a pomoci mi najít řešení — něco, co obvykle přehlížím, když mám více času a snažím se vše řešit sám.

Moje rada

Nevěřte, že problémy jsou nepřekonatelné — většinu výzev lze vyřešit časem, úsilím a správnou podporou. Často jsou lidé kolem vás ochotní pomoci, pokud je prostě požádáte. Pamatujte, že žádná obtíž není příliš velká, pokud ji sdílíte a řešíte společně.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

DANIEL

Česká republika



Kdo jsem

Je mi 28 let a podnikatelem jsem se stal ve 20 letech. Pracuji na volné noze v několika oblastech: jsem hudebník, zpěvák, učitel jazyků a průvodce.

Mou práci si můžete poslechnoutt zde:

 [YouTube Video 1](#)

 [YouTube Video 2](#)

 [YouTube Video 3](#)

Jak zvládám stres

Jediná věc, která mi opravdu pomohla zvládat stres, je vystavení se mu – procházet stresujícími situacemi opakovaně, až jsem si na ně jednoduše zvykl. Postupem času se stejné typy výzev stávaly méně stresujícími.

Já a stres

Jednou z nejvíce stresujících situací, které jsem zažil, byla na začátku mé podnikatelské cesty. Obdržel jsem dopis, který vypadal oficiálně, s žádostí o registrační poplatek pro sdružení podnikatelů. Ukázalo se, že šlo o podvod, ale protože jsem byl v podnikání nový, zaplatil jsem ho. Ta chyba mi způsobila hodně stresu a frustrace.

Moje rada

Pečujte o své tělo i mysl, dobře spěte, správně se stravujte a hýbejte se prostřednictvím sportu nebo cvičení. Stresující situace se v podnikání vždy objeví, ale budete mnohem odolnější, pokud se budete cítit dobře fyzicky i psychicky.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



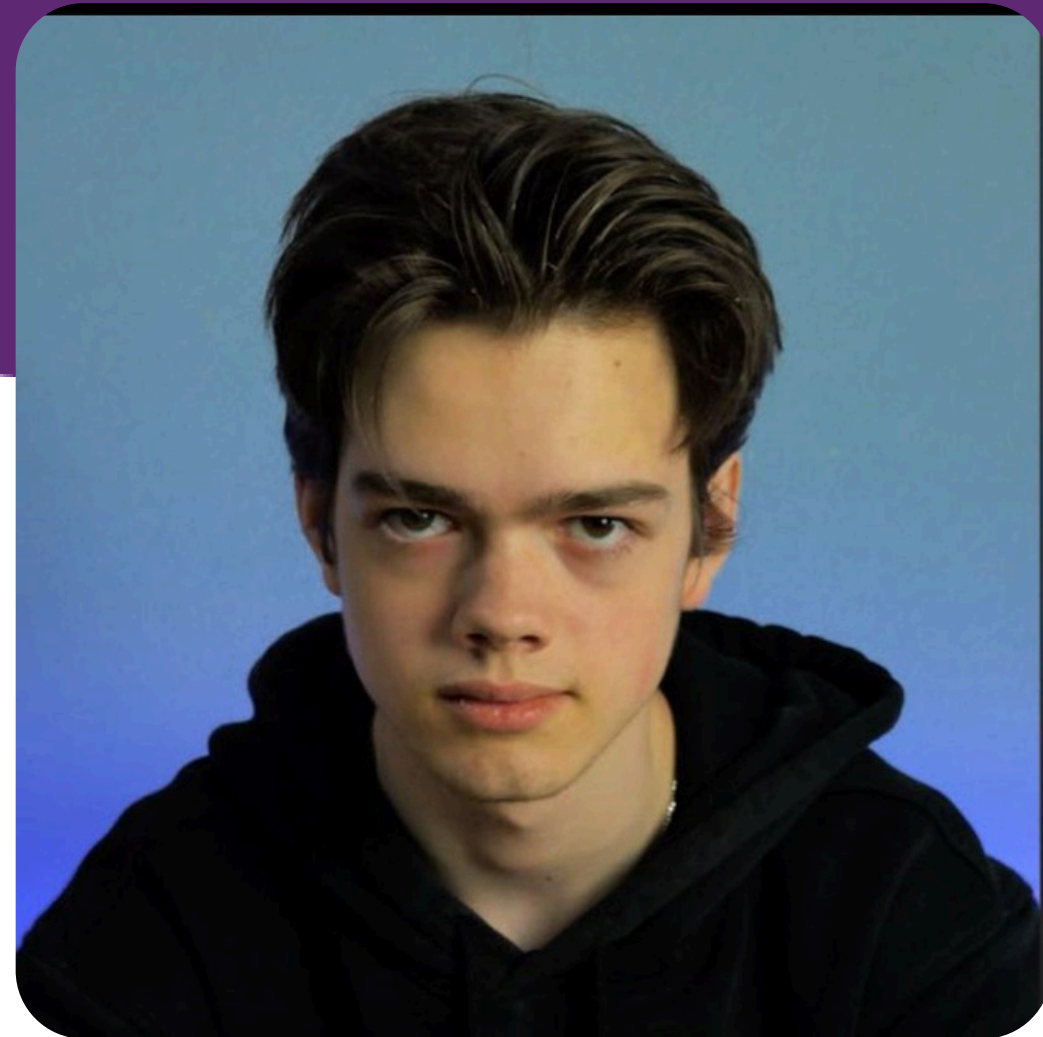
Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

LUKAS

Česká republika



Kdo jsem

Svou podnikatelskou cestu jsem začal ve 15 letech. Kdybych se měl popsat třemi slovy, řekl bych: kreativní, podnikavý a ADHD. Podle mých přátel a rodiny jsem Sigma, podnikatel a fajn chlápek (jak říká můj bratr). Řídím podnik v oblasti video produkce a reklamy na sociálních sítích. Mou práci najdete na Instagramu: @flek.visual

Já a stres

Jednou z nejvíce stresujících situací, které jsem zažil, bylo, když mi klient nezaplatil celou částku za službu.

Další velkou výzvou bylo, když jsem začal najímat lidi do svého týmu. Organizace a řízení týmu pro mě bylo velmi stresující.

Jak zvládám stres

Se stresem se vyrovnávám tím, že udělám krok zpět a řeším situaci klidně, bez emocí. I když stres obvykle nepodporuje mou kreativitu, protože mě spíše demotivuje, zjistil jsem, že meditace hodně pomáhá. Jen sednout si, zavřít oči, soustředit se na dech a nechat mysl odpočinout mi opravdu pomáhá vypnout.

Moje rada

Mladým lidem, kteří se cítí zablokovaní stresem: meditujte. Je to jednoduchý, ale účinný způsob, jak uklidnit mysl a znovu získat soustředění.

Také doporučuji nastavit si jasné hranice mezi pracovním a odpočinkovým časem a držet se tohoto rozvrhu.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

CORENTIN

Francie



Kdo jsem

Jsem Corentin, je mi 24 let a žiji ve Francii. Podnikatelskou cestu jsem začal ve 23 letech jako projektový manažer akcí a virtuální asistent. Popsal bych se jako bystrý, zvědavý a trochu snílek. Lidé kolem mě často říkají, že jsem klidný, pozorný a precizní.

Já a stres

Správa více klientů najednou může být skutečným zdrojem stresu. Někdy všichni potřebují něco ve stejnou dobu, a je tak náročné zůstat organizovaný a být k dispozici každému, aniž byste se příliš rozptýlili.

Jak zvládám stres

Nejvíce mi pomáhá zůstat systematický. Dbám na to, abych úkoly pečlivě upřednostňoval a jasně komunikoval s klienty o reálných termínech. Být otevřený ohledně toho, co je možné udělat a kdy, ulevuje od velké části tlaku a vytváří vzájemnou důvěru.

Moje rada

Komunikujte. Začněte upřímnými rozhovory sami se sebou, abyste našli nejlepší cestu vpřed. Poté komunikujte otevřeně s ostatními – ať už chcete sdílet své nápady, vyjasnit očekávání nebo jednoduše předejít nedorozuměním.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

EMMANUELLE

Francie



Kdo jsem

Jmenuji se Emmanuelle, je mi 30 let a momentálně žiji ve Francii. Podnikatelskou cestu jsem začala ve 25 letech, pracovala jsem na projektech zaměřených na transformaci, inovace a dopad. Kdybych se měla popsat třemi slovy, řekla bych: společenská, štedrá a kreativní. Ráda se spojuji s lidmi, sdílím nápady a buduji věci, které mají pozitivní dopad.

Já a stres

Jednou ze situací, která mě během mé podnikatelské cesty stresovala nejvíce, je práce s klienty, kteří vždy chtějí víc – více úprav, více schůzek, více výsledků – a to všechno se stále těsnějšími termíny. Pak mi přijde, jako by nikdy nebyla být pauza a očekávalo se, že budete neustále podávat nadstandardní výkon.

Jak zvládám stres

Abych se vyrovnala s tímto druhem stresu, obrátila jsem se na profesionální podporu – několikrát jsem podstoupila koučink a také jsem na sobě pracovala prostřednictvím psychoterapie. Obě metody mi pomohly udělat krok zpět a znovu se spojit sama se sebou. Pochopení svých hranic a naučení se říkat „ne“, nebo si jednoduše udělat pauzu, bylo zásadní.

Moje rada

Kdybych mohla mluvit s někým mladším, kdo se cítí paralyzovaný stresem ve své profesní cestě, řekla bych mu toto: vaše myšlenky nejsou fakty. Stresující myšlenky mohou působit velmi skutečně a naléhavě, ale to neznamená, že jsou pravdivé.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

JESSIE

Francie



Kdo jsem

Jmenuji se Jessie, je mi 30 let a žiji ve Francii. Podnikatelskou cestu jsem začala ve 24 letech, zatímco jsem byla zaměstnaná. Nyní podporuji nezávislé samostatné tvůrce her tím, že jim nabízím dynamické online prostředí s coworkingovými prostory, akcemi, školeními a komunitou. Jsem pečující, zvědavá a vášnivá. Moji přátelé říkají, že jsem svobodného ducha a empatická, někdo, kdo naslouchá a následuje své srdce.

Já a stres

Jedním z největších zdrojů stresu pro mě je dodávání práce klientům. Neustále si kladu otázky: je to dostatečně dobré? Splnila jsem jejich očekávání? Ten tlak mě nutí hodně pochybovat o sobě a může mě opravdu vyčerpat. Nejtěžší není jen samotná práce, ale váha vnějších očekávání.

Jak zvládám stres

Abych se vyrovnala s tímto stresem, začala jsem si do sešitu zapisovat všechny pozitivní zpětné vazby, které jsem obdržela. Pomáhá mi to připomenout si, že dělám něco správně, zejména v těžké dny. Skutečná změna však přišla, když jsem si uvědomila, že už nechci pracovat tímto způsobem. Místo neustálého přizpůsobování se potřebám druhých se nyní soustředím na vytváření toho, co má pro mě smysl.

Moje rada

Když se cítím zablokovaná stresem, snažím se ho rozložit na části: čeho se vlastně bojím? Jaké je skutečné riziko? Často to není tak hrozné, jak si představujeme. A navíc, bez ohledu na to, kde se v životě nacházíme, se stále všichni učíme. I ti „nejúspěšnější“ lidé mají pochybnosti.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodrážejí nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JULIEN

Francie



Kdo jsem

Jsem Julien, 35letý podnikatel žijící na Réunionu. Jsem zakladatel Scheduled.so, nástroje pro škálování tvorby obsahu na sociálních sítích přímo z Notion. Předtím jsem spoluzaložil rychle rostoucí startup, který prošel programem Y Combinator. Obecně jsem klidný a vyrovnaný, ale když záleží na věcech, dokážu být tvrdohlavý a odhodlaný. Moji přátelé říkají, že jsem zvědavý a trpělivý.

Jak zvládám stres

Zjistil jsem, že fyzická aktivita je úžasným způsobem, jak uvolnit stres. Sport mi pomáhá uvolnit emocionální zátěž a pročistit mysl jako nic jiného. Klíčem je brát ho jako neoddiskutovatelný rituál, ne něco, co lze zrušit, když se objeví schůzka. Musí to být také něco, co vás baví – ne trest.

Já a stres

Jedno z nejvíce stresujících období, které jsem zažil, bylo na začátku našeho startupu. Všechno se dělo extrémně rychle – získávali jsme financování, najímali tým, připojili se k akceleratoru – a to všechno během několika měsíců. Přesunul jsem se z role zaměstnance na spoluzakladatele s reálnými odpovědnostmi a očekáváními.

Moje rada

Podnikání je stresující. A tento stres obvykle pramení ze strachu: strachu ze selhání, strachu ze ztráty klientů, strachu, že se prodá málo... Jedna kniha, která mi opravdu pomohla změnit pohled, je Make Time: How to Focus on What Matters Every Day.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

JUSTINE

Francie



Kdo jsem

Jsem Justine, je mi 43 let a pocházím ze severu Francie. Podnikatelkou jsem se stala ve 41 letech a nyní podporuji organizace v jejich transformaci prostřednictvím udržitelnosti, hodnocení uhlíkové stopy, školení a zvyšování povědomí. Popsala bych se jako spolupracující, důsledná a vášnivá. Ti, kdo mě dobře znají, by řekli, že jsem nadšená, profesionální a stále myslím na ostatní.

Já a stres

Nejvíce mě stresuje tlak přizpůsobit se obchodním strategiím, které neodrážejí mou osobnost. V dnešním podnikatelském světě je velký důraz na prodejní taktiky, vyhledávání klientů a agresivní konkurenci. To je v rozporu s mými hodnotami a mým přirozeným způsobem práce.

Jak zvládám stres

Mám štěstí, že jsem součástí kooperativy, která nabízí skutečnou podporu. Cercle Soin poskytuje prostor pro naslouchání a workshopy spolupráce, což jsou cenné okamžiky pro propojení, sdílení a uvědomění si, že nejsem sama. Tato kolektivní péče opravdu dělá rozdíl.

Moje rada

Požádejte o pomoc co nejdříve. Ať už prostřednictvím koučinku, profesionální podpory, nebo jen bezpečného prostoru k rozhovoru, péče o sebe není volitelná. Stres je také spojen s našimi emocemi a naučit se je přijímat je součástí procesu.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií



Kdo jsem

Jsem Naïm, je mi 38 let a původem pocházím z Lille. Podnikatelskou cestu jsem začal ve 32 letech a nyní pomáhám firmám zvyšovat jejich příjmy tím, že školím jejich prodejní týmy. Kdybych se měl popsat několika slovy: spontánní nadšenec. Přátelé a rodina by pravděpodobně řekli, že jsem ochotný, pracovitý a odvážný.

Já a stres

Jednou z nejvíce stresujících částí podnikání pro mě bylo zvládnání nepředvídatelnosti příjmů. Výkyvy v peněžních tocích mohou být brutální – jeden měsíc vypadá všechno skvěle a další měsíc se snažíte rychle pokrýt náklady. Vytváří to druh tlaku, který jen tak nezmizí.

Jak zvládám stres

Jednoduše jsem tvrdě pracoval. Každý den jsem se ukazoval, i když bylo všechno nejisté. Je na tom něco, že vytrvat a zůstat odhodlaný vám pomáhá zůstat nohama na zemi. Nemusel jsem mít dokonalý plán – prostě jsem pokračoval vpřed, učil se a přizpůsoboval se. Postupem času jsem si uvědomil, že akce vítězí nad přemýšlením. Práce mi pomohla znovu získat pocit kontroly a sebevědomí.

Moje rada

Nepřijdete na to, v čem jste dobří, dokud si nedovolíte věci zkoušet. Stres je součástí procesu. Nedovolte mu, aby vás paralyzoval. Pohybujte se. Zkoušejte. Selhávejte. Zkoušejte znovu. Nemusíte mít všechno dopředu promyšlené, abyste začali. Ale musíte začít, pokud chcete něco zjistit.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

NINA

Francie



Kdo jsem

Jsem Nina, je mi 31 let a pocházím z Nancy ve Francii. Podnikatelskou cestu jsem začala ve 26 letech a pracuji jako obchodní a mindset kouč pro podnikatele. Kdybych měla shrnout, kdo jsem, třemi slovy: odhodlaná, odolná a vždy připravená se zasmát. Moji přátelé by pravděpodobně dodali, že jsem dobrá posluchačka s bystrou myslí a špetkou suchého humoru.

Já a stres

Jednou ze zvlášť stresujících situací byla práce s prominentním podnikatelem, jehož hodnoty byly v hlubokém rozporu s těmi mými. Vytvářelo to napětí, zejména s lidmi, které jsem na lidské úrovni opravdu měla ráda. Bylo těžké zůstat v souladu sama se sebou při navigaci těchto vztahů.

Jak zvládám stres

Rozhodla jsem se rychle a transparentně odstoupit. Ukončila jsem spolupráci a upřímně vyjádřila svůj pohled lidem, kteří byli zapojeni. Být otevřená, i když je to nepříjemné, mi pomáhá zůstat věrná sama sobě – a to je pro mě důležitější než jakákoli příležitost.

Moje rada

Dělejte vše krok za krokem. Zpomalování není selhání – je to nadechnutí, znovu nalezení rovnováhy a budování něčeho pevného. I malé, konzistentní kroky vás mohou dovést na úžasné místo. Stres není nepřítel. Někdy se jen snaží něco sdělit.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

YANN

Francie



Kdo jsem

Jmenuji se Yann, je mi 50 let, původem jsem z Francie a nyní žiji na Réunionu. Podnikatelem jsem se stal ve 46 letech a od té doby pomáhám ostatním s podnikáním, právním statusem, administrativou a dalšími záležitostmi. Popsal bych se jako vášnivý, vtipný a neustále v pohybu. Lidé, kteří mě dobře znají, říkají, že žiji život naplno a velmi mi záleží na tom, co dělám.

Já a stres

Jednou z věcí, která mi způsobovala nejvíce stresu, je hodnocení ostatních – způsob, jakým na vás lidé hledí a komentují, když zvolíte odlišnou cestu. Na začátku mé podnikatelské cesty mě tento tlak velmi tížil. Může to působit, jako by každý váš krok byl pod drobnohledem, a to může otrást vaším sebevědomím.

Jak zvládám stres

Upřímně? Dal jsem si vážné probuzení. V určitém okamžiku jsem si uvědomil, že nemohu dovolit, aby názory ostatních určovaly mé rozhodnutí nebo mě zastavily v postupu vpřed. Tato vnitřní změna, trochu tvrdé lásky vůči sobě samému, mi pomohla překonat strach a znovu se vrátit na správnou cestu s jasností a soustředěním.

Moje rada

Jednoduše do toho jděte. Nedovolte, aby vás pár nebo i mnoho neúspěchů zastavilo. Ať už je to váš první pokus nebo dvacátý, pokračujte. Budete se učit, růst a přibližovat se tomu, co chcete. Stres je součástí hry, stejně jako odolnost.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

ALEXIA

Řecko



Kdo jsem

Jsem Alexia z Řecka a je mi 28 let. Vystudovala jsem předškolní pedagogiku. Povoláním jsem nehtová designérka a učitelka tance.

Moje cesta nezávislé profesionálky začala, když jsem na univerzitě čelila vyloučení ze strany profesorů, což mě přimělo ukončit studia a zároveň být nezaměstnaná (NEET).

Jsem povahou velmi vytrvalá ve svých cílech a velmi kreativní.

Jak zvládám stres

Rozhodla jsem se odejít a ukončit studia. Neměla jsem co dělat a žádnou práci. Cítila jsem se nekompetentní hledat práci, protože jsem nedokončila univerzitní studia. V tu chvíli jsem mobilizovala svého tvůrčího ducha a rozhodla se přihlásit na seminář nehtového designu pro vlastní potřebu. Začala jsem se cítit motivovaná, zlepšovat se a poté jsem díky doporučením od přátel a rodiny začala mít klienty.

Jako osoba samostatně výdělečně činná jsem se cítila mnohem nezávislejší a silnější. O několik let později jsem se rozhodla vrátit, čelit svým strachům na univerzitě a studia dokončit.

Já a stres

Stresující zkušenost, kterou jsem zažila během vysokoškolských studií, mě dovedla do situace, kdy jsem se cítila ztracená. Ukončení studia kvůli agresivnímu chování a vylučování ze strany profesora mělo obrovský dopad na mé duševní zdraví. Cítila jsem se neschopná projít se i jenom kolem katedry.

Moje rada

Kreativita byla mým způsobem, jak posbírat své kousky, dostat se z té stresující situace, ve které jsem byla, a vybudovat něco, co mě činí šťastnou.

Když vám jiní lidé kladou překážky do cesty, dopřejte si čas a prostor. V určitém okamžiku budete připraveni čelit svým strachům a uspět ve svém původním cíli.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

MARINA

Řecko



Kdo jsem

Jsem Marina z Řecka a je mi 27 let. Vystudovala jsem Interiérovou architekturu a diplom jsem získala ve 22 letech. Po promoci jsem byla odmítána v zaměstnání z četných a často nepřiměřených důvodů.

Během té doby čelila moje rodina vážným finančním potížím a dluhům, což přidávalo další tlak. Neměla jsem zdroje na to, abych pokračovala ve studiu, ani zkušenosti na to, abych začala podnikat, a tak jsem se stala osobou NEET (neaktivní na trhu práce) na téměř dva roky.

Během tohoto období jsem se účastnila pouze dobrovolnické práce, abych získala nějaké zkušenosti.

Jak zvládám stres

Život v blízkosti přírody mi pomohl znovu se spojit sama se sebou a se svou kreativitou. Začala jsem sbírat přírodní materiály a vyrábět ručně dělané dekorativní předměty. Když jsem je začala prodávat a vydělávat nějaké peníze, pomalu jsem znovu získala sebevědomí. Poté jsem se zúčastnila několika seminářů o tom, jak se stát digitální nomádkou, čímž jsem propojila svou kreativitu s digitálními dovednostmi.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Spolufinancováno
Evropskou unií

Já a stres

Ty roky byly extrémně stresující a emočně vyčerpávající. Nedostatek příležitostí a tlak z finanční situace mé rodiny způsobily, že jsem se cítila v pasti a bezmocná. V jednu chvíli jsem se rozhodla od všeho odstoupit – od přátel, sociálních médií a městského života – a přestěhovat se na ostrov, kde žil můj dědeček, abych našla klid a jasnou hlavu.

Moje rada

Věnovat čas k zamyšlení a obnově sebe sama může být ta nejlepší cesta vpřed. I když se věci zdají nemožné, kreativita a trpělivost mohou otevřít nové cesty. Dnes pracuji jako tvůrkyně digitálního obsahu a své zkušenosti využívám k tomu, abych inspirovala ostatní k víře ve druhé šance a nové začátky.

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ANNA LINDA

Maďarsko



Kdo jsem

Jsem Anna Linda, je mi 43 let, původem z Maďarska a nyní žiji v Portugalsku. Podnikatelkou jsem se stala ve 35 letech a mám rozsáhlé zkušenosti v oblasti analýzy chování a mezinárodních vzdělávacích programů. Vidím se jako energická, pozitivní a orientovaná na růst, zatímco lidé blízcí mi by řekli, že jsem odvážná, laskavá a duchovní.

Já a stres

Jednou z mých největších výzev bylo oddělit osobní život od práce, zvláště od té doby, co jsem se stala matkou. Je těžké nastavit jasné hranice a vypnout práci. Navíc správa rostoucího týmu a zajišťování HR záležitostí přináší svůj vlastní druh stresu.

Jak zvládám stres

Snažím se pokračovat vpřed. Poslouchám podcasty, praktikuji jógu, sportuji a opírám se o svou podpůrnou síť – rodinu, přátele, kouče a psychology. Duchovní přístup mi pomáhá dát věcem správný odstup a naučila jsem se pouštět a přehodnocovat priority, když je to potřeba.

Moje rada

Obtížím se nelze vyhnout, takže se na ně připravte. Rozvíjejte myšlení, které vám umožní zůstat pozitivní a strategičtí — tak budete připraveni učit se a růst, když přijdou výzvy.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

DOROTTYA

Maďarsko



Kdo jsem

Jsem Dorottya, je mi 47 let a pocházím z oblasti Balatonu v Maďarsku. Podnikatelkou jsem se stala ve 29 letech a nyní vedu společnost zaměřenou na projektový a inovační management. Jsem pracovitá, otevřená novým věcem a vždy připravená zvládat více úkolů najednou. Moje rodina a přátelé by mě popsali jako součást milující, aktivní a podpůrné rodiny s otevřenou komunikací a sdílenou silou.

Já a stres

Čtyři roky po založení mého podniku, krátce po narození mého třetího dítěte, skončilo mé manželství – právě v době, kdy podnik začínal růst. Bylo to velmi stresující období a zpětně si přeji, abych učinila jiné rozhodnutí.

Jak zvládám stres

Soustředila jsem se na přežití, krok za krokem. Upřednostnila jsem to, co bylo nejdůležitější, opírala se o rodinu a přátele a držela se víry, že se věci nakonec zlepší.

Moje rada

Čas je váš přítel. Když jste ve stresujícím nebo bolestivém období, nespěchejte. Dejte si čas na rozmyšlenou a moudré rozhodnutí. Pokud se něco nezdá být vyřešeno, ještě to není konec.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

MARIE

Irsko



Kdo jsem

Jsem Marie, je mi 49 let a pocházím z Galway v Irsku. Jsem registrovaná nutriční specialistka (RNutr). Ve 44 letech jsem založila společnost Ciall Health. Nabízíme individuální zdravotní, wellness a nutriční poradenství pro zaměstnavatele a jejich zaměstnance. Poskytujeme přizpůsobené programy pro všechny typy firem, od malých a středních po velké korporace. Považuji se za sebe-motivovanou, věrnou sama sobě a strategickou.

Jak zvládám stres

Naučila jsem se zvládat riziko tím, že jsem plánovala a pochopila úkoly, které jsem musela udělat při zakládání podnikání. Pochopení toho, jak mohu zmírnit některá rizika (ne všechna!), a uvědomění si, že při děláni něčeho nového dochází k významnému osobnímu rozvoji a učení. Také jsem zjistila, že dovednosti, které jsem získala v předchozí práci, jsou stále relevantní a velkou oporou.

Já a stres

Cítila jsem stres z opuštění placené práce na plný úvazek a ze začátku vlastního podnikání v úplně jiné oblasti. Měla jsem pocit, že je tolik rizika, tolik věcí k převzetí a naučení.

Moje rada

Stres je normální a je součástí každé role. Snažte se mu porozumět a zjistit, co ho způsobuje, a pak prozkoumejte, co můžete udělat pro jeho minimalizaci nebo zmírnění jeho účinků. Například si položte otázku: „Co nejhoršího se může stát?“ a pak „Co bych dělal/a...“ – abyste měli plán pro nejhorší, ale pamatujte, že nejhorší se obvykle nestane!



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

SIOBHAN

Irsko



Kdo jsem

Jmenuji se Siobhan a pocházím z Galway. Je mi 63 let a podnikatelkou jsem se poprvé stala ve 40 letech. Jsem majitelkou firmy Foods of Athenry, rodinné pekárny specializující se na veganské a bezlepkové produkty. Moje rodina by mě popsala jako kreativní, pracovitou a pragmatickou.

Já a stres

Na podnikatelské cestě je každý den dnem učení a ano, bylo toho hodně, co se naučit. Klíčové je zůstat pozitivní a vědět, že tyto situace mohou být přechodné. V roce 2011 jsme měli v pekárně požár, který ji úplně zničil. Bylo to katastrofální a vyčerpávající; návrat zpět do práce byl těžký.

Jak zvládám stres

S podporou rodiny a přátel. Emoční podpora je stejně důležitá jako praktická podpora. Podpora od Enterprise Ireland a Bord Bia byla také nezbytná pro praktickou podnikatelskou pomoc.

Moje rada

Každý den je dnem učení, a když si z něj vezmete to pozitivní (ať už malé či zdánlivě bezvýznamné), proměníte den, který mohl být špatný, v dobrý den plný poznání. Zkuste změnit své myšlení.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

JANIS

Irsko



Kdo jsem

Jmenuji se Janis, je mi 40 let a podnikám od svých 22 let. V roce 2014 jsem založil ECOFUEL™ s dodávkou z druhé ruky a jednoduchou myšlenkou: palivové dřevo může být lepší. Čistší, sušší, poctivější. Popsal bych se jako uzemněný, zvědavý a záměrný.

Já a stres

Cash flow je životní mízou každého podnikání a něčím, nad čím musí každý podnikatel neustále přemýšlet, ale zároveň může být jedním z největších zdrojů stresu. Na své vlastní cestě jsem zažil chvíle, kdy byly finance napjaté a tlak na výplaty mezd nebo placení dodavatelů byl ohromující. Nutí vás to přemýšlet rychle, zůstat klidný a být kreativní, ale také vás to učí disciplíně. Nové výzvy mohou být stresující, ale pro mě skutečný stres nepramení z činění kroků, nýbrž z ponechání klíčových úkolů nedokončených.

Jak zvládám stres

Naučil jsem se, že prodeje řeší mnoho problémů – a bez prodejů žádné podnikání není. To, co mi pomohlo zvládat stres, bylo porozumění mým nákladům, maržím a správné plánování cash flow. Dobré finanční poradenství stojí za investici. Kvalitní účetní podpora může být drahá, ale vyplatí se, protože vám poskytne jasnost a kontrolu. Také obklopování se dalšími podnikateli mi pomohlo sdílet výzvy a ponaučení s lidmi, kteří této cestě opravdu rozumí.

Moje rada

Stres je součástí růstu a znamená, že vám na věci záleží. Nesnažte se mu vyhnout, jen se naučte jím procházet. Začněte s tím, co víte, ptejte se a udělejte jeden jasný krok vpřed. Hybnost buduje sebevědomí. Pro mě je základem dobrá spánková hygiena, meditace a pravidelný pohyb – to mě udržuje pevně na zemi, soustředěného a zostruje mou vizi toho, na čem doopravdy záleží.

08/2025



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

RONAN

Irsko



Kdo jsem

Jsem Ronan, je mi 33 let a pocházím z Galway. Jsem spoluzakladatelem Dough Bros spolu se svým bratrem Eugenem. V roce 2013 jsme začali s podnikáním v pojízdné pizzérii a postupně jsme se stali č. 1 pizzérií v Irsku dva roky po sobě a také jsme se umístili na 15. místě mezi nejlepšími pizzériemi na světě. Nyní máme dvě stále provozovny v Galway City, kromě našeho food trucku, a také jsme rozšířili podnikání do maloobchodu prodejem našich pizzových korpusů. Popsal bych se jako pozitivní, společenský a cílevědomý.

Já a stres

Hned první večer našeho podnikání, s naším food truckem, jsme se dostali na místní stadion irské ligy, Terryland Park, domov Galway United. Celý stadion byl plný a my jsme měli obrovský úspěch. Když jsme akci ukončili, připojili jsme náš krásný nový food truck k dodávce a vyrazili ze stadionu směrem domů. Bohužel jsme vjeli pod most a náš food truck byl příliš velký – narazili jsme do něj! Náš sen se doslova rozbil na kousky hned první den!!!

Jak zvládám stres

Tu noc jsme uronili pár slz! Měli jsme kolem sebe rodinu a další den jsme vstali s odhodláním opravit náš food truck a vrátit se zpět na silnici. S pomocí přátel a rodiny jsme dali dohromady nějaké peníze a za tři týdny jsme byli zpět v provozu.

Moje rada

Stres a obavy jsou velkou součástí cesty. Ukazují, že vám na věci záleží! Otevřete se a sdílejte své myšlenky, problémy, starosti či obavy s dobrými lidmi kolem sebe, kterým důvěřujete. Nenechte stres, aby ve vás zůstal příliš dlouho – jednejte ohledně toho, co vás trápí. Akce buduje sebevědomí.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

CHRISTIAN

Německo



Kdo jsem

Jmenuji se Christian. Je mi 30 let, původně pocházím z Německa a momentálně žiji na Kypru. Podnikatelem jsem se stal ve 23 letech. Jsem zakladatelem projektu HipHop4Hope Athens, který podporuje rozvoj mládeže prostřednictvím hip-hopové kultury. Pokud bych měl popsat svou osobnost, řekl bych, že jsem pozitivní, vizionářský a jednoduchý. Moji vrstevníci by mě popsali jako energického, svobodného a komunikativního.

Jak zvládám stres

Abych se s tímto stresem vyrovnal, soustředil jsem se na zlepšení svých měkkých dovedností a schopností projektového řízení. Naučil jsem se, že nejde vždy jen o to mít pravdu nebo prosadit určitý cíl za každou cenu. Někdy je udržení týmové harmonie a dobré komunikace ještě důležitější pro dlouhodobý úspěch.

Já a stres

Jednou situací, která mě opravdu stresovala, bylo, když jsem cítil, že projekt směřuje špatným směrem a členové týmu se začali hádat. Tento druh konfliktu může být velmi vyčerpávající a ztěžuje udržet pozornost na cílech.

Moje rada

Budte konzistentní a mějte na paměti celkovou vizi. Důvěřujte procesu a pamatujte, že i v těžkých časech dokážete zvládnout situaci. Někdy se prostě musíte donutit jít o krok dál. Lepší časy jsou před vámi, tak se nevzdávejte.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

FRANCESCO

Itálie



Kdo jsem

Jsem Francesco, je mi 21 let, původem z Itálie, ale nyní žiji v Belgii. Podnikatelskou cestu jsem začal ve 19 letech jako spoluzakladatel společnosti Fitto Fatto, která se zabývá správou nemovitostí. Řekl bych, že jsem společenský, citlivý a sportovně založený, a lidé, kteří mě dobře znají, by mě pravděpodobně popsali jako laskavého, otevřeného a upřímného.

Já a stres

Na začátku mé cesty jsem často cítil, že na mých bedrech leží celá váha firmy. Jedním z nejtěžších momentů bylo setkání se staršími majiteli nemovitostí – obával jsem se, že mě budou soudit za to, že jsem příliš mladý, a nebudou mě brát vážně. Ten strach, že budu přehlížen, byl opravdu frustrující.

Jak zvládám stres

Postupem času jsem začal uzavírat dohody. Tehdy jsem si uvědomil: lidé mě hodnotili podle mých znalostí, ne jen podle věku. Tato změna mi skutečně dodala sebevědomí a pomohla snížit stres. Možná to zní zvláštně, ale vlastně pracuji lépe s trochou stresu. Když mám hodně věcí na starosti, jako studium a řízení svého podnikání, nutí mě to lépe organizovat čas a být odpovědnější.

Moje rada

Existuje citát od Jeffa Bezose, který říká, že stres vzniká z vyhýbání se věcem, o kterých víte, že je musíte řešit. Moje rada tedy je: dobře si rozdělujte práci, neodkládejte úkoly a ujistěte se, že máte kontrolu nad svým časem a prioritami.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

MARCELLA

Indonésie



Kdo jsem

Jsem Marcella, je mi 21 let a pocházím z Indonésie. Vytvářím věci už od svých 9 let a oficiálně jsem ve 20 letech založila svůj podnik Virtual Assistant, kde podporuji profesionály zaměřené na smysluplnou práci. Vidím se jako ambiciózní, empatická a vizionářská, a lidé kolem mě mě často popisují jako podpůrnou, vášnivou a odolnou.

Jak zvládám stres

Naučila jsem se čelit stresu tím, že jsem otevřená – se svým týmem, klienty i sama se sebou. Mluvím s lidmi, kterým důvěřuji, například se svým dědečkem, a hledám rady u dalších mladých podnikatelů po celém světě. Udržuji svou zvědavost čtením, sledováním obsahu online, zapojováním se do komunit a účastí na mentoringových akcích. Když byl tlak opravdu velký, spolupracovala jsem také s psychologem a obracela se k mindfulness a denním afirmacím, abych znovu vybudovala své sebevědomí.

Já a stres

Založení mé společnosti přineslo spoustu tlaku. Měla jsem problém zvládat lidi, definovat svůj styl vedení, udržet kvalitu služeb při růstu a vyvážit vše s plným pracovním úvazkem v Evropě. Také jsem zpochybňovala svou cenovou strategii a často jsem se ptala, jestli mi to potrvá desítky let, než se stanu lídrem, jakým chci být.

Moje rada

Nevzdávejte se jen proto, že se něco zdá těžké. Každá výzva je příležitostí stát se verzí sebe sama, která toho dokáže víc. Stres může být signálem, že se posouváte k něčemu většímu – vydržte a nechte ho, aby vás formoval.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

MIDORI

Japonsko



Kdo jsem

Jsem Midori, je mi 48 let a žiji v Japonsku. Podnikatelkou jsem se stala ve 46 letech, pracuji jako lektorka komunikace, konzultantka mezinárodního vzdělávání a poradkyně. Jsem aktivní, pohodová a plná nápadů. Lidé mi blízcí říkají, že jsem energická a silná – někdo, kdo nikdy nezůstává stát na místě!

Já a stres

Než jsem začala své podnikání, pracovala jsem ve firmě, kde mi často nařizovali dělat věci, se kterými jsem nesouhlasila, zejména při práci s klienty. Neměla jsem skutečný vliv a ten nedostatek svobody byl velmi stresující. Přimělo mě to přemýšlet: možná je čas začít něco svého.

Jak zvládám stres

Tehdy jsem moc nemohla dělat – vyjádřila jsem nesouhlas, ale nebylo bráno vážně. Přesto se toto napětí stalo prvním jiskrou ke změně. Stres mě vždy posouvá dopředu. Je to způsob, jak získávám hybnost, rozhodovat se a jednat. Tak se věci posouvají!

Moje rada

Stres není nepřítel. Někdy je jen signálem, že je třeba něco změnit. Jeden nápad může změnit všechno. A nápady často přicházejí, když se spojíte s lidmi – zejména s těmi mimo váš obvyklý okruh.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ASHLEY

Malajsie



Kdo jsem

Jsem Ashley, je mi 24 let a žiji v Malajsii. Podnikatelkou jsem se stala ve 18 letech spolu s mámou a sestrou – žádná z nás neměla podnikatelské zkušenosti, jen silnou touhu vytvořit něco svého. Řídím různé aspekty podnikání, od schůzek s klienty po dohled nad zaměstnanci a rozvoj strategií online vzdělávání. Jsem cílevědomá, odhodlaná a mám velké srdce. Moji přátelé říkají, že jsem vtipná, spolehlivá a vždy jdu kupředu.

Jak zvládám stres

Naučila jsem se přijímat celý proces. Zůstávám zvědavá, žádám o pomoc a stále zkoumám nové možnosti. Snažím se přesně identifikovat, jakou podporu potřebuji, a hledám ji – i když slyším „ne“ nebo nedostanu odpověď. Krok za krokem buduji svou síť a rostu díky zkušenostem. Stresující okamžiky mě často nutí přemýšlet rychleji, jednat chytřeji a být kreativní.

Já a stres

Zpočátku jsme vše řešily za pochodu – stres mě tehdy příliš netrápil. Ale poté, co se naše podnikání stalo oficiálním, začala jsem pociťovat tlak z našeho nedostatku struktury. Naše systémy, zejména v oblasti řízení a financí, byly chaotické. Budování všeho od začátku bylo intenzivní a přehnaně náročné.

Moje rada

Stres je znamením, že se posouváte. Nečekejte, až se budete cítit úplně připraveni – udělejte jeden krok a pak další. Nemusíte mít všechno dokonale promyšlené. Nechte stres, aby vás posouval vpřed, ne držel zpátky.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Spolufinancováno
Evropskou unií

SEONAIID

Jižní Afrika



Kdo jsem

Jmenuji se Seonaid, je mi 28 let, původně pocházím z Jihoafrické republiky a nyní žiji ve Velké Británii. Podnikatelkou jsem se stala ve 23 letech a pracuji jako copywriterka a marketingová poradkyně. Kdybych se měla popsat třemi slovy: ambiciózní, kreativní, zábavná. Přátelé a rodina by řekli, že jsem vtipná, pracovitá a laskavá.

Já a stres

Kdykoli začínám nový projekt, často se cítím zahlcená, protože se obávám, že nemám dostatek dovedností nebo znalostí, abych ho zvládla dobře. Je to klasický případ syndromu podvodníka – pochybuji o sobě a mám pocit, že nejsem opravdu připravená nebo kvalifikovaná, i když ve skutečnosti jsem.

Jak zvládám stres

Abych se vyrovnala se stresem, vždy se snažím dělat věci krok za krokem. Soustředím se na to, co přesně stres způsobuje, a postupně tyto pocity snižuju. Rozdělení úkolů na zvládnutelné části mi pomáhá cítit se více v kontrolu a méně úzkostně, takže mohu pokračovat vpřed, aniž bych uvízla.

Moje rada

Vždy začínejte malými kroky! Rozdělte věci na části a řešte je jednu po druhé. A nebojte se ptát nebo přiznat, když něco nevíte.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097