

434 návštěvníků a spousta udržitelného štěstí. To byla konference Happiness@Work Live!

18. října 2022 – Ve čtvrtek 13. října se uskutečnil již 8. ročník konference Happiness@Work Live! v pražském Kongresovém centru. O den později, 14. října, následoval Workshopový den v prostorách Opero. Letošní téma kladlo otázku „Jak na udržitelné štěstí v práci?“. Jejím zodpovězení z pohledu řady zahraničních i tuzemských řečnic a řečníků aktivně přihlíželo přes 434 návštěvníků.

Ve třech tematických blocích jsme se podívali na to, co pro udržitelnost štěstí v práci mohou dělat jednotlivci. Dále jsme nahlédli do firem u nás i ve světě a inspirovali se osvědčenými praktikami. Nakonec jsme se optikou světových psychologů podívali na svět práce v těžkých časech z nadhledu a s výhledem.

Udržitelnost se ale promítla krom tématu i do mnoha dalších částí konference. Udržitelný byl lokální catering, dodavatelé čajů, čokolády, kosmetiky a dokonce i triček organizátorů. Místo řezaných kytic organizátoři pro vystupující nechali rovnou zasadit stromy.

„Mým velkým uvědoměním letošního ročníku bylo, že pořádáme něco mnohem většího než jen HR konferenci. Na Happiness@Work Live! každoročně potkáváme čím dál více šéfů firem, leaderů a manažerů, kteří si odnášejí hlubokou inspiraci v tom, jak mohou smysluplně a udržitelně měnit své firmy a týmy. Aby byly úspěšnější a zároveň skvělé pro lidi,“ hodnotí směřování akce Michal Šrajer, spoluzakladatel Happiness@Work.

„Jaké je to mít šéfa, kterého nikdo nikdy neviděl?“

Co bychom vypíchlí? Hned na začátku všem svým citlivým vystoupením učarovala farářka Martina Viktorie Kopecká, která s vyzutými lodičkami proplula celou přednáškou až k otázkám publika. A na otázku, jaké je to mít šéfa, kterého nikdo nikdy neviděl, bez zaváhání odpověděla, že „boží.“

Basketbalista Pavel Pumpřla ukázal že je nejen skvělý řečník, ale umí háčkovat, dokáže ledasco s míči a skvěle mu to jde i s dětmi, jak bylo vidět, když mu pod podium dorazila celá třída malých školáků. Ostatně i ilustrace v jeho prezentaci byly dílem dětí, tentokrát jeho vlastních. Nejsilnější myšlenkou jeho vystoupení ale byla výzva, abychom si každý týden dali 30 minut na zamyšlení nad vlastním životem. „*Vybíráme déle, jestli si dáme caffè latte, nebo macchiato s karamellem, než kolik času strávíme přemýšlením nad svým životem.*“

Dostali jsme příležitost nahlédnout do velkých a úspěšných firem, v nichž je ale firemní kultura na významném místě a ukazuje se jako strategická výhoda. Skvěle o tom povídal CEO Tatra banky Michal Liday, nebo Head of Vibe světového startupu Canva, Chris Low.

Velmi inspirativní byla i přednáška CEO Superhumans centra Olgy Rudnievy, která 23. února odletěla na zahraniční konferenci jen s malým kufříkem a o den později se probudila do války.

„Pokud se nám podařilo fungovat, vybudovat týmy a zůstat šťastnými v době války, dokážete to i vy. Dokáže to kdokoliv.“

Odpovědět na složitou otázku *Proč pracujeme?* se pokusil autor stejnojmenné knihy a americký psycholog Barry Schwartz. *„Jedna z odpovědí na tuto otázku je jasná – musíme si vydělat na živobytí. Je potřeba platit účty a nájem. Ale je tohle ten pravý důvod? Samozřejmě že ne.“*

Od posledního bodu konference, online rozhovoru Jany Jandové s věhlasnou 95letou psycholožkou Dr. Edith Evou Eger, publikum očekávalo silný příběh, který také dostalo. Ten byl navíc proložený neuvěřitelně chytlavým smíchem, který návštěvníkům tíživé téma výrazně usnadňoval. *„To nejdůležitější, co mi pomohlo přežít Osvětim, je to, co používám i nyní. Měním nenávisť v soucit. Bylo mi líto strážných, že jim byl vymyt mozek. Jsem vděčná za každý moment. Protože si dostatečně nevážíme toho, co máme, dokud o to nepřijdeme.“*

Ty nejlepší zážitky z konference a Workshopového dne, jak se je podařilo zachytit přítomnými objektivy, najdete v [této složce](#).

Od EXPA až po praktické workshopy

Podle nadšených ohlasů účastníků na sociálních sítích je vidět, že i letos byla na konferenci unikátní atmosféra plná naděje, úsměvů i nových známostí.

A není divu. Konference toho nabídla opravdu spoustu. Ti, kteří ji navštěvují pravidelně ví, že nejde o klasické sezení a poslouchání přednášek s pauzou na kávu. Kromě hlavních vystupujících si účastníci vyslechli i několik 6minutových lightning talků a vyzkoušeli dechové cvičení i kancelářské protažení.

V předsálí bylo přichystáno speciální Happy EXPO s řadou vystavovatelů, jejichž produkty i služby odpovídají myšlence udržitelného štěstí. Lidé se tak v průběhu dne zastavovali u stánků společností Arnold, CleverMinds, FreshPoint, Hedepy, Hezkey, JOBka, Loono, MindMaze, Onboardio, Opero, Porozumění mysli z.s., Recruitis.io, Red Button, Seduo.cz, Škola improvizace, Sonnentor, Sto skupin, Talent'em, Tierra Verde, Učitel naživo, Uplatnitelní, Wolt at Work a Workshop Box.

Pořadatelé mysleli i na rodiče s dětmi, a tak nechyběl ani dětský koutek Sto skupin, který se v průběhu dne zaplnil hrajícími si dětmi různých věkových kategorií. O pár metrů dál se velké oblíbené chill-out zóna s místem pro práci a swapovací knihovničkou, nebo vždy plné improvizací hřiště.

Pro ty, kteří chtěli zůstat v průběhu dne aktivní i po fyzické stránce, připravili organizátoři spolu s Decathlonem „pohybový catering“. A nechyběl ani konferenční merch – omezený počet žlutých Happiness@Work trik, která si lidé mohli vlastnoručně potisknout jedním z předchystaných vzorů. Prozradíme, že mezi vzory byly i regionální lahůdky jako „Su sčasné aji v hokně“ a „HAP-PY-ČO!!!“. Mezi návštěvníky jasně vyhrál právě ostravský motiv.

Po skončení hlavní části konference si soutěživci ještě mohli vyzkoušet své znalosti v tematickém pub kvízu. A další den si nadšení účastníci zvnitřnili čerstvě nabyté zkušenosti v praxi na workshopech.

„Nálada během workshopového dne byla skvělá. Povedlo se nám pokrýt širokou škálu témat – od mindfulness praxe, odkud odcházeli účastníci vyklidnění a uvolnění, až po improvizální trénink Martina Vasqueze, který energii naopak rozproudil. Co však měly všechny workshopy společné, byla spousta inspirace, s níž účastníci odcházeli. Řada z nich prohlásila, že tři hodiny nestačily,” říká Jana Jandová, spolulektorka workshopu Naučte svou mysl odpočívat v práci.

Konference v číslech

- 8. ročník
- 2 říjnové dny
- 17 hodin nabitého programu
- 25 speakerů z 5 zemí
- 434 návštěvníků
- 15 členů core týmu + 14 dobrovolníků
- 7 měsíců intenzivních příprav
- 30 partnerů
- 23 vystavovatelů na Happy EXPO

Mezi hlavními řečníky byli farářka Církve československé husitské Martina V. Kopecká, zakladatelka Flow Leadership Consultancy Dalia Feldheim, bývalý kapitán českého basketbalového týmu Pavel Pumprla, CEO slovenské Tatra banky Michal Liday, Head of Vibe společnosti Canva Chris Low, koordinátorka Centra pomoci Ukrajině Olga Rudnieva, americký psycholog Barry Schwartz a psycholožka přeživší Osvětim Dr. Edith Eva Eger.

HAPPY partneři

Velký dík patří partnerům, bez jejichž podpory by akce vůbec nemohla vzniknout. Děkujeme všem skvělým značkám, se kterými můžeme sdílet hodnoty a vizi, že štěstí rozhodně může patřit i do práce.

Hlavní partneři: [Ferring léčiva](#), [Zátiší Group](#)

Partneři: [JetBrains](#), [Kongresové centrum Praha](#), [KROS](#), [MoroSystems](#), [Opero](#), [Porozumění mysli](#), [Videolektor](#)

Produktoví partneři: [Art D](#), [audiolibrix](#), [Decathlon](#), [Kiwi.com](#), [My Clever Minds](#), [Pražská čokoláda Steiner a Kovarik](#), [Profil Nábytek](#), [Sonnentor](#), [Škola improvizace](#)

Mediální partneři: [Action4Happiness](#), [Averia](#), [BYZMAG](#), [B2B Network News](#), [CzechCrunch](#), [Datacruit](#), [Firemní vzdělávání](#), [FirstClass](#), [GOODCALL](#), [Holky z Marketingu](#), [humanbrand](#), [Recruitment Academy](#), [StartupJobs News](#), [Welcome to the Jungle](#)

A co dál?

I v roce 2023 nás čeká další Happiness@Work Live! konference v pražském Kongresovém centru. Přihlaste se k [našemu newsletteru](#), ať jste mezi prvními, kteří se dozví datum pro další rok.

Kontakty pro média:

Zdeňka Mynářová

promo@happinessatwork.cz

+420 604 295 955

O Happiness@Work

Za konferencí Happiness@Work Live! stojí společnost Happiness at Work, s.r.o., jejíž misí je pomáhat měnit trh práce a učit zaměstnance, manažery i firmy, že štěstí můžeme dosahovat i v práci a vůbec se to nevyklučuje s efektivitou. Právě naopak. Kromě konference, přednášek a workshopů nabízí také Workshop Box, který je složený z 8 workshopů pro lepší týmovou komunikaci, nebo on-line databázi CLARA plnou receptů na skvělou firemní kulturu.