

Zdravie lídra ako najlepšia investícia firmy

31.7.2026 - Dalibor Slávik | Podnikajte.sk

Líder, ktorý zanedbáva vlastné zdravie, môže nevedomky oslabovať celý tím. Inšpirácia z elitného športu ukazuje, prečo je starostlivosť o seba investíciou do výkonu aj úspechu firmy.

Aj v elitnom športe možno nájsť inšpiráciu pre biznis - osobná skúsenosť

Pred pár mesiacmi som dostal zadanie nájsť kandidáta so vzdelaním v športovej vede na pozíciu *Head of Performance* pre elitný slovenský športový klub. Keďže Slovensko takéto vzdelanie neposkytuje a zadaním bolo priniesť know-how z top prostredia v zahraničí, hľadal a oslovoval som športové kluby nielen v Európe. Mal som unikátnu príležitosť sa rozprávať s expertmi, ktorí riadili výkon versus fyzickú prípravu a regeneráciu v kluboch ako Real Madrid, Chelsea, Manchester United, a tiež v americkej NBA.

Musím priznať, že bola naozaj radosť s nimi diskutovať. Okrem ich odborných poznatkov, som si na týchto ľuďoch, bez ohľadu na to, z ktorej krajiny pochádzali, všimol zaujímavú vec. Ich vzpriamenú reč tela, jasný pohľad, postoj k životu a situáciám, ako aj energiu, ktorá z nich vyžarovala. Ich **energia a nadšenie pre to, čo robia, ako ovplyvňujú životy a výkon jednotlivcov**, boli takmer nákazlivé.

Úlohou *Head of Performance* v elitnom športe je jediná vec - nastaviť systém tak, aby hráči podávali optimálny výkon, mali dostatok regenerácie a eliminovali sa zranenia.

Preto je na mieste otázka - nemali by sme sa aj my v biznise inšpirovať týmto pohľadom? Ved' rovnako ako profesionálny športovec má jediný zdroj príjmu zo svojho tela a športového výkonu, aj my, podnikatelia, manažéri a zamestnanci, máme svoj jediný zdroj obživy odvodený od nášho mentálneho a fyzického zdravia.

V executive search sa od roku 2004 stretávam s tisíckami manažérov. A už dlhodobo mi je jasné, že stará známa pravda „ryba smrdí od hlavy“ má aj svoju druhú, oveľa svetlejšiu stránku. Ryba od hlavy aj vonia. Ako aktívny športovec som bol vždy o niečo bližšie k ľuďom, ktorí nielen športovali, ale zdravie považovali za niečo, čo dokážu vo veľkej miere ovplyvniť.

Ako môže líder ovplyvňovať vďaka zdravému životnému štýlu nielen seba, ale aj výkon a kultúru svojho tímu či firmy?

Toxické signály: keď namiesto regenerácie modelujeme vyčerpanie

Ak v klube ako Real Madrid hráč nastúpi so zranením bez vedomia lekárov, nepovažujú to za frajerinu, naopak, je to vlastne zlyhanie systému. V biznise si však ešte stále zvykneme z deštrukcie vlastného tela robiť až statusový symbol.

Lenže, keď majiteľ alebo manažér ignoruje vlastné zdravie, spúšťa v tíme proces, ktorý psychológ Albert Bandura opísal ako Teóriu sociálneho učenia (Social Learning Theory). **Zamestnanci nepočúvajú korporátne vyhlásenia o wellbeingu, ale kopírujú správanie svojho šéfa.**

Aké signály vedenie nevedomky vysíela?

- **Práca počas choroby** (Prezenteizmus). Ak manažér prechodí chrípku v práci s laptopom v ruke, tím to vníma takto: „Fyzické limity sú slabosť a choroba u nás nie je ospravedlnením.“ Výsledkom sú **chorí zamestnanci, vyššia chybovosť, strata kognitívnej kapacity** a v konečnom dôsledku **dlhšie výpadky**.
- **Glorifikácia prepracovanosti**. E-maily posielané o druhej ráno vytvárajú implicitný tlak. Ľudia nadobudnú pocit, že podmienkou ich prežitia a kariérneho rastu je neustála dostupnosť. Dlhodobým výsledkom môže byť **vyčerpanosť či vyhorenie**.

Psychologická bezpečnosť: ako unavený „tréner“ paralyzuje tím

Profesorka Amy Edmondson z Harvard Business School definovala **psychologickú bezpečnosť** ako prostredie, kde sa ľudia **neboja priznať chybu, položiť otázku alebo prísť s odvážnym nápadom**.

Problém je, že **psychologická bezpečnosť stojí a padá na lídrovi a jeho zdraví**.

Ak je manažér chronicky **nevyspatý a vyčerpaný, klesá jeho schopnosť regulovať emócie**. Začína reagovať podráždene, mikromanažuje, prípadne upadá do apatie. Jeho kolegovia v obrannom reflexe začnú **tajiť chyby**, „zametať problémy pod koberec“ a **namiesto inovácií volia defenzívne prežitie**.

Líder ako „Head of Performance“ pre svoj tím

V protiklade k toxickému/deštruktívnemu správaniu v oblasti zdravia, stojí **zdravé líderstvo**. Ak manažér **zmení svoj prístup k zdraviu**, dochádza k takzvanému *positive spillover effect* a **pozitívne návyky ovplyvnia celú organizáciu**.

Šport ako nástroj zdravia: ako ovplyvňuje jednotlivca a tím?

Ako aktívny športovec vidím priamy súvis medzi pohybom a výkonom v práci. Šport je síce skvelý a pozitívny nástroj, ale aj ten musí fungovať správne:

- **na úrovni jednotlivca** - znižuje hladinu kortizolu, podporuje neuroplasticitu mozgu a zlepšuje schopnosť sebaregulácie pod tlakom,
- **na úrovni skupiny** - búra formálne bariéry, buduje prirodzenú dôveru a zvyšuje kolektívnu odolnosť voči stresu.

Pozor však na športovú „sektu“. **Pohyb vo firme by nemal byť diktatúrou**. Ak je generálny riaditeľ vášnivý maratónec a celá firma sa pod tlakom stáva „bežeckou sektou“, efekt je skôr opačný. Každá **zdravá kultúra rešpektuje odlišnosti** - prechádzky, jogu, plávanie, fitnes, až po vysokohorskú turistiku. **Cieľom je inklúzia a regenerácia, nie uspokojovanie ega nadriadeného**.

Reálne kroky v praxi:

1. **Vzorová preventívna prehliadka**. Toto považujem za najvyššiu formu wellbeingu a vyspelej firemnej kultúry, kde na ľuďoch naozaj záleží. Pretože, ak si ako manažér zablokujem čas na lekársku prehliadku a tímu poviem: „V utorok dopoludnia nepracujem, idem na preventívku. Moje zdravie je priorita a chcem, aby ste na to mysleli aj vy,“ dávam im oficiálne povolenie postarať sa o seba.
2. **Reálny Work-Life Balance a odpojenie**. V dnešnej dynamickej dobe je samozrejme náročné

sklbiť prácu a oddych, ale nastavenie hraníc je dôležité pre regeneráciu. Ak si osvojíte **pravidlo typu „žiadne maily po 18:00“** a **reálne čerpanie dovolení bez neustáleho kontrolovania e-mailov a pracovných konverzácií**, opäť vysielate signál, že zdravie je dôležité. **Ak chce firma od ľudí špičkový výkon, musí im dopriať čas na mentálne odpojenie od práce.**

„Biznisová matematika“ - prečo sa starostlivosť o ľudí oplatí

Systémová starostlivosť o zdravie a wellbeing nie je žiadna „soft“ personalistická téma. Je to jednoduchá, tvrdá ekonomika a čísla sú fakty.

Choroby a neustále absencie znižujú celkový výkon firmy a stoja obrovské peniaze. Najväčšia škoda nevzniká pri PN-kách, ale dlhodobo sa premieta v tom, že pri častých výpadkoch sa stráca kľúčové know-how, narúša sa kontinuita procesov a trpí celková firemná kultúra. Preťaženie kolegovia, ktorí musia neustále zastupovať chýbajúcich, môžu skôr či neskôr vyhoriť.

Naopak, **ak firma investuje do zdravého prostredia, čísla hovoria jasne:**

- **Lojalita a retencia.** Prieskumy Gallupovho inštitútu ukazujú, že zamestnanci, ktorí **cítia skutočný záujem o svoje zdravie, majú dramaticky nižšiu tendenciu odchádzať.** V dobe boja o talenty je to najsilnejšie lepidlo.
- **Udržateľná angažovanosť.** Podľa teórie *Job Demands-Resources* **dostatok zdrojov na regeneráciu priamo zvyšuje vnútornú motiváciu a ochotu doručiť výsledky nad rámec povinností.**
- **Ochrana know-how.** Prevencia predchádza dlhodobým výpadkom kľúčových ľudí a udržiava kontinuitu biznisu bez drahých zakolísaní.

Len zdravý líder dokáže vybudovať zdravú a víťaznú firmu - záver

V podnikaní riadime to, čo meriame - obrat, EBITDA, ROI, konverzie aj plnenie plánov.

Skúste sa však na moment pozrieť na svoju firmu očami športového vedca z Realu Madrid či NBA. Aký výkon dokáže dlhodobo podávať tím, ktorého „tréner“ nespí, ignoruje signály vlastného tela a chorobu považuje za prekážku?

Mimochodom, najjednoduchšie veci pre kvalitný život sú zdravá strava, šport, kvalitný spánok a priatelia. A pritom sú pre moderného človeka snád najťažšie manažovateľné.

Ak chcete mať úspešnú, regenerovanú a prosperujúcu firmu alebo tím, **začnite od seba.** Absolvujte preventívnu prehliadku, zmerajte si spánok a doprajte si pohyb. **Váš tím vás totiž sleduje pozornejšie, než si myslíte.** A len **zdravý líder dokáže vybudovať zdravú a víťaznú firmu.**

<https://www.podnikajte.sk/manazment-a-strategia/zdravie-lidra-ako-najlepsia-investicia-firmy>