

KÁVÉSZÜNET

MAGAZIN VÁLLALKOZÓKNAK

AZ 5 LEGGYAKORIBB HIBA
AZ ÉLETMÓDVÁLTÁSBAN

AMIT A DUBAI CSOKI
HYPE-BÓL TANULHATUNK

MUNKAHELYI
KONFLIKTUS

TAVASZI MEGÚJULÁS

©VECTRALINE | 2025. MÁRCIUS-ÁPRILIS

MEGSPÓROLHATOD

az irodaszer beszerzésre
fordított idődet!

Egy rendelés, egy számla:
gyorsan és hatékonyan

vectraline

TELJESKÖRŰ IRODAELLÁTÁS A CERUZÁTÓL A KÁVÉFŐZŐIG





Tavaszi megújulás
7 lépésben

14

TARTALOM

KÁVÉSZÜNET MAGAZIN 2025/03-04 MÁRCIUS-ÁPRILIS

18

Amit a dubai
csoki hype-ból
tanulhattunk



8

MI: Tanácsok
kisvállalkozásoknak



IMPRESSZUM | KÁVÉSZÜNET MAGAZIN

KIADÓ: VECTRA-LINE PLUS KFT (2146 MOGYORÓD, SZADAI ÚT 10.) **KIADÁSÉRT FELELŐS:** KÁRPÁTI ZSOLT, ÜGYVEZETŐ

KÖZREMŰKÖDŐK: MAGYAR GABRIELLA, SÁNTA ISTVÁN, BRITÁNSZKY JÁNOS **E-MAIL:** Info@vectorsline.hu

Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük.



Bojkott a magas árak ellen

A nyugat-balkáni országokban február elején ismét bojkottot hirdettek a magas árakat alkalmazó boltok ellen, miután az egy héttel korábbi akció a szervezők szerint a legtöbb helyen sikerrel járt. Szerbiában, Montenegróban, Észak-Macedóniában és Bosznia-Hercegovinában a múlt hét végre a fogyasztóvédelmi szervezetek bojkottot hirdettek a szerintük irreálisan magas árszabást alkalmazó üzletek ellen. A bojkottal arra szerették volna felhívni a figyelmet, hogy az embereknek elégük van abból, hogy az európai uniós áraknál is drágábban árulnak bizonyos termékeket, főleg élelmiszereket az üzletekben. A nagy boltok elkerülését azért javasolták a fogyasztóvédelmi szervezetek, mert úgy vélik, a nagy cégek egyezséget kötöttek a magas árak érvényesítéséről.

Árstop Horvátországban

Horvátországban febr. 7-én életbe lépett a kormány rendkívüli érintkezéskéről szóló rendelete, amely hetven árucikkre határoz meg árstopot, valamint a szabálytalanul eljáró boltokat is súlyosabban büntetik.

A zágrábi kabinet hetven alapvető szükségleti cikk árát határozta meg hatóságilag a pénzromlás mértéke miatt, és három feltételt szabott a boltok felé. Az egyik, hogy a nagyobb üzletekben az ársapkás termékek számára külön részleget kell biztosítani. A másik, hogy minden termékkategóriából ki kell választani egy terméket, ami az ársapkában résztvesz. A harmadik, hogy a boltokban jól látható helyen és módon tájékoztatni kell a vevőket az árstopos termékekről.



Lakáspiac: élénkülés?

Az alacsonyabb kamatkörnyezet, az elérhető támogatások, az újlakás vásárlást ösztönző programok és a felszabaduló lakossági megtakarítások révén idén várhatóan élénkülni fog a lakáspiaci kereslet. Ezzel azonban 2025-ben sem lesz képes a kínálat lépést tartani, így az árak akár 14-17 százalékos emelkedésére is lehet majd számítani - derül ki az MBH Indexből, az MBH Jelzálogbank által végzett lakóingatlan-piaci elemzésből.

A keresletet élénkítő okok közé sorolták, hogy továbbra is elérhetők a korábban meghirdetett otthonteremtési támogatások, a babaváróhitel, a csok plusz vagy a falusi csok, azonban idén új támogatások is segítik a lakásvásárlás előtt állókat.



Kiskereskedelem: szerény, de folyamatos növekedés

A KSH szerint naptárhatástól megtisztítva decemberben az előző év azonos időszakához képest az élelmiszer-kiskereskedelem 78 százalékát adó élelmiszer jellegű vegyes üzletek értékesítési volumene 1.2, az élelmiszer-, ital-, dohányáru-szaküzleteké pedig 1.8 százalékkal növekedett.

A nem élelmiszer-kiskereskedelem forgalmában az eladások volumene a bútor-, műszakcikk-üzletekben 5.5, a gyógyszer-, gyógyászatitermék-, illatszerüzletekben 4.7, az iparcikk jellegű vegyes üzletekben 0.4 százalékkal nőtt, a használtcikk-üzletekben 1.6, a textil-, ruházati és lábbeliüzletekben 3.6, a könyv-, számítástechnika-, egyébiparcikk-üzletekben 5.8 százalékkal csökkent.

MUNKAHELYI KONFLIKTUS



"Nálunk szerencsére nincsenek konfliktusok - az a múltkori vita két kolléga közt is csak egy félreértés miatt történt" - ismerős gondolat? Igen, biztosan létezik olyan munkahely, ahol nincsenek konfliktusok - valahol.

Remélhetőleg sok olyan munkahely van, ahol hírből sem ismerik a konfliktust, de ha éppen egy ilyen helyen van szerencsénk dolgozni és pont valamilyen vezetőként, jobban tesszük, ha felkészülünk egy – esetleges – konfliktus helyzetre.

Az, hogy "helyzet" van, persze elég gyorsan kiderül, de mi okozhatja a konfliktusokat?

A Zürichi Egyetem gazdaságtudományi kara átfogó felmérést készített a munkahelyi konfliktusok problémaköréről. A tanulmány szerint a konfliktusokat leggyakrabban a következő három probléma okozhatja:

Kommunikációs problémák

A kommunikációs problémák gyakran a munkahelyi konfliktusok fő okai. A félreértések, a megállapodások hiánya vagy a nem egyértelmű utasítások

gyorsan feszültségekhez vezethetnek. Ha az információcsere nem megfelelő, helye van a neheztelésnek és a frusztrációnak.

Stressz és túlterheltség

Egyre több olyan feladat kerül kiosztásra, amelyet továbbra is ugyanannyi munkaidő alatt kell elvégezni, mint korábban. Felmerül a stressz, és a vezetők gyakran elhanyagolják a kollégákkal való kapcsolatokat. Emiatt a munkahelyi légkör megsérül.

Rossz munkaszervezés

A feladatok tisztázatlan elosztása, a kaotikus folyamatok és a rangsorolás hiánya frusztrációhoz és félreértésekhez vezet. Mindenki úgy érzi, hogy túlterhelt és jelentős nyomás alatt áll, ami jelentősen rontja a munkahely hangulatát. Gyakran az apró dolgok váltanak ki konfliktust a munkahelyen.

Ismerje fel a konfliktust

Az önmagában is fél siker, ha idejében felismerjük a konfliktust. Mint mindenre, a konfliktusokra is igaz, hogy minél jobban elmélyül, annál nehezebb kezelni. Mindenképpen a teljes érintett csapat kell ahhoz, hogy feloldjuk az ellentéteket, és minden-

ki egyöntetű beleegyezése kell, hogy fel is tudjuk oldani őket.

Elemzés és az összes nézőpont megismerése

Tisztázni kell az egyes nézeteket, hogy kiléphessünk az érzelmek köréből az objektivitás felé. Min-

...gyakran az apró dolgok váltanak ki konfliktust a munkahelyen...

denki véleményét meg kell hallgatni, akár kisebb csoportokban dolgozva is. Ha további elemzésre és értékelésre van szükség, készítsen tervet arról, hogy mit és kinek kell elvégeznie.

Döntés és a cselekvés menete

A csapatnak végül megállapodásra kell jutnia, és döntenie kell a cselekvés módjairól. Minden egyes tagnak egyet kell érteni a megoldással és az értékelésekkel. Ha szükséges, adjunk meg egy határidőt a megállapodás megkötésére, de mindenképpen meg kell győződni arról, hogy a megállapodás valóban megáll a lábán. (SI)



MI-TANÁCSOK

kisvállalkozásoknak

A mesterséges intelligencia (MI) évekig futurisztikus technológiának tűnt, amelyet a hatalmas erőforrásokkal rendelkező nagyvállalatok számára tartanak fenn.

A valóság azonban az, hogy a mesterséges intelligencia egyre elérhetőbbé és megfizethetőbbé válik, és számos lehetőséget kínál a kisvállalkozások számára a hatékonyság növelésére, az ügyfélmény javítására, és még új bevételi források felszabadítására is.

A "hol" kérdésének megválaszolása

Ahhoz, hogy a MI-t megfelelőképpen használni tudjuk, először is fel kell deríteni a vállalkozás azon szűk keresztmetszeit, ahol lehetséges az MI használata.

Hol vesztegetjük el az időt? Melyek azok a feladatok, amelyek a leggyakrabban ismétlődnek és éppen ezért fárasztóak? Hol küzdünk a legjobban a versenyelőny megszerzéséért?

Néhány gyakori fájdalom-pont:

Ügyfélszolgálat: A nagy mennyiségű megkeresés kezelése időigényes és költséges lehet.

Marketing: A megfelelő ügyfelek elérése és a marketingkampányok személyre szabása kihívást jelenthet.

Adatelemzés: A vásárlói magatartás és a piaci trendek megértéséhez nagy mennyiségű adat elemzésére van szükség.

A megoldás lehetőségei

Ügyfélszolgálat: Ha gyakran és a sokat kell kom-

munikálni az ügyfelekkel, akkor érdemes elhelyezni chatbotokat a webhelyén vagy a közösségi médiában. Ezzel több dolog oldódik meg egyszerre: a chatbot azonnal válaszol a gyakran ismételt kérdésekre, ami felszabadítja csapatát akik így az összetettebb problémák kezelésére koncentrálhatnak. Az olyan platformok, mint a ManyChat, a Dialogflow és a HubSpot Chat, könnyen használható chatbot-készítőket kínálnak.

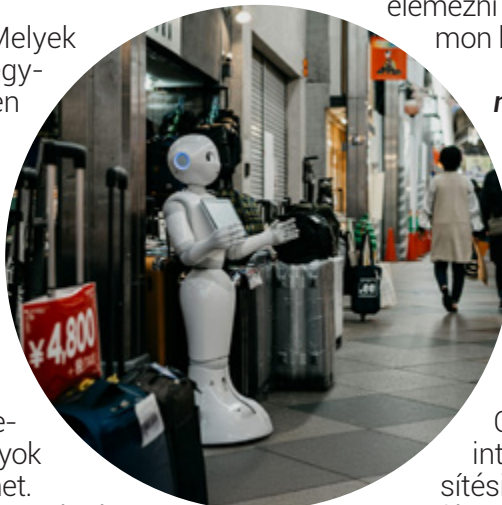
Marketing: a MI egyes megoldásai kifejezetten alkalmasak a marketing egy részének automatizálására. Használjon mesterséges intelligencia-alapú marketingautomatizálási platformokat, mint például a Mailchimp, az ActiveCampaign vagy a Sendinblue az e-mail kampányok személyre szabásához, a közönség szegmentálásához és a közösségi média közzétételének automatizálásához.

Másik fontos marketing terület a SEO. Egyes SEO eszközök, mint a SEMrush, az Ahrefs vagy a Surfer SEO segíthetnek azonosítani a fontos kulcsszavakat, elemezni a versenytársak stratégiáit, és nyomon követni webhelye teljesítményét.

Pénzügyi elemzés és menedzsment: a Xero vagy a Quickbooks szoftverek, mesterséges intelligencia funkciókat is tartalmaznak az elemzés, a pénzáramlás előrejelzésére, illetve a csalások felderítésére.

Még az ügyfélkapcsolat-kezelés (CRM) is lehetséges mesterséges intelligenciával: A Salesforce Sales Cloud vagy a Zoho CRM, beépítették a MI-t az ügyfelek interakcióinak elemzésére, az értékesítési lehetőségek előrejelzésére és az ügyfélszolgálat személyre szabására.

Ma már a nyelvi probléma sem okoz igazán gondot: a MI rendszerek többsége magyar nyelven is elérhető, szükség esetén a böngészők rendelkeznek, vagy kiegészíthetők fordítóval, ami szintén MI alapon működik. (SI)



Program ajánló

Mangalica és szürkemarha gasztrofeszt Sopron

2025. március 28. - 30.

9400 Sopron, Várkerület

Lesz pörkölt, különböző sült húsok, grilltálak, füstölt és szárazkolbászok és egyéb portékák. Hazai borászatok, pálinkafőzdek és sörfőzdek mellett nemzetközi kínálat is megtalálható lesz a fesztiválon. Minőségi kézműves utcát is kialakítanak, ahol egyedi portékákat lehet majd vásárolni. Nem maradhat el a piactér sem, ahol füstölt húsos pulttal, osztrák sajtokkal, lekvárokkal, mézekkel is készülnek a vásárolók. A belépés ingyenes és kutyabarát!



Böff fesztivál

*Balatoni borok és füstölt falatok
fesztiválja Balatonlelle.*

2025. március 29. (szombat)

8638 Balatonlelle, Kishegy telep

Köszöntsük a tavaszt egy vadonatúj fesztivállal Balatonlellén! 2025. március 29-én kerül megrendezésre a III. BÖFF Fesztivál, a balatoni borok és füstölt falatok fesztiválja, ahol meg lehet kóstolni a legfinomabb ételeket és borokat. Az eseményen kiváló étermek és borászatok vesznek részt, így garantáltan mindenki talál magának ízletes falatokat és zamatos borokat.

Medvehagyma fesztivál Orfű

2025. április 5. - 2025. április 6.

7677 Orfű, Több helyszínen

A Pécshez közeli Orfű minden

évben otthont ad a tavaszi medvehagyma fesztiválnak, amelyen a finom medvehagymás ételek, és frissítő vagy éppen melegenető italok és kellemes szórakozás mellett medvehagyma gyűjtő túrák is várják az Orfűre érkező vendégeket. A sok medvehagyma, és helyi különlegesség mellett az egészséges életmód is előtérbe kerül.

Budapest Ritmo Fesztivál

2025. április 10. - 12.

Budapest V. kerület - Belváros-Lipótváros, Erzsébet tér 12.

Utazás a világ körül a 10. Budapest Ritmoval! A Budapest Ritmo, Közép-Európa egyik legjelentősebb világzenei fesztiválja. A korábbi fesztiválokon 66 országot jártak be a látogatók, 168 zenekarral. Sivatagi rock, afro-francia chansonnok vagy éppen ciprusi pszichedélia is átszötte már a budapesti éjszakát. Nem lesz ez másképp a 2025 tavaszán sem, mindenkit szeretettel várnak a rendezők.





**Idényszáró csülök, köröm
sütő - főző fesztivál Szarvas**
2025. április 12. (szombat)
5540 Szarvas, Vasút u. 61.

Idényszáró Csülök, Köröm Sütő -
Főző Fesztivál Szarvason 2025.
április 12-én. Egy nap, amikor a

hangsúly a csülkös ételeken van.
A sütés-főzés délelőtt 10 órakor
kezdődik, a talp alá valót egész
nap az aradi Intercity Band
játssza, sztárvendég
Nótár Mary és a Só-
gorok. A gyerekek-
nek húsvéti játszó-
ház, az apukákat
finom italokkal vár-
ják a vendégeket a
szervezők.

**Szent György-
nap sokadalom és
kézműves vásár**
2025. április 26.

**1033 Budapest III. kerület - Óbuda,
Óbuda Fő tér**



2025. évi Szent György-napi So-
kadalom és Kézműves vásár. A
hosszú évek alatt hagyo-
mánnyá vált, hogy
ezen a hétvégén az
Óbudai Waldorf
Iskola birtokba
veszi a Fő te-
ret, és az or-
szág számos
Waldorf Művé-
szeti csoport-
ja, intézménye
képviselteti ma-
gát, hogy muzsi-
kával, tánccal, kéz-
műves kirakodóvásárral
és az óriás sárkány legyőzésével
köszöntsük a tavaszt.



A KLASSZIKUS IRODASZEREK

JÖVŐJE

Amikor a digitalizáció soha nem látott méreteket ölt, és naponta töri át a komfortzónánkat, könnyen felmerül a kérdés, hogy mi várható a jövő irodájában. Csak egy asztalt látunk majd, monitorral, billentyűzettel és egérrel?

Irodaszer és digitalizáció

Az irodaszer trendek folyamatosan változnak, különösen a modern munkahelyek fejlődésével és a digitális átállás előrehaladtával. A hagyományos papíralapú eszközök mellett egyre nagyobb szerepet kapnak a digitális megoldások, mint például az online jegyzetelési alkalmazások és a felhőalapú dokumentumkezelők, amelyek lehetővé teszik az információk könnyebb megosztását és hozzáférését. Közben az ergonomikus irodai eszközök iránti kereslet is növekszik, mivel egyre fontosabbá válik az egészséges munkakörnyezet kialakítása. A technológiai innovációk nemcsak a hatékonyságot növelik, hanem hozzájárulnak a kreatív gondolkodás serkentéséhez is. Összességében elmondható, hogy az irodaszer trendek reflektálnak a modern munkavégzés igényeire, ami új lehetőségeket teremt mindenki számára az irodai környezetben.

Dokumentumkezelés és papírmentes iroda

A dokumentumkezelés és az online kommunikáció egyre fontosabb szerepet játszik a modern munkahelyeken, hiszen lehetővé

teszi a csapatok számára, hogy hatékonyan és gyorsan dolgozzanak együtt, függetlenül attól, hogy földrajzilag hol helyezkednek el. A papírmentes iroda koncepciója szintén ennek a fejlődésnek köszönhetően terjedt el; a digitális dokumentumok helyet takarítanak meg, és visszakereshetőségük is jóval egyszerűbb. Az online platformok révén a munkatársak valós időben oszthatják meg egymással az információkat, ötleteket és visszajelzéseket, így javítva a projektek hatékonyságát. A digitális jegyzetelés eszközei pedig lehetővé teszik, hogy minden fontos információt rendszeresen tároljunk és bármikor könnyen hozzáférhessünk. Ezen technológiák integrálásával nemcsak az adminisztratív feladatokat egyszerűsítjük le, hanem egy innovatívabb és agilisabb munkakörnyezetet is teremtünk. Az eredmény egy rugalmasabb munkahelyi kultúra,

amely elősegíti a kreativitást és az együttműködést.

...és a klasszikus irodaszerek?

Az íróeszközök, mint például a tollak, ceruzák és filctollak, de még az iratrendezők is elengedhetetlenek a papíralapú dokumentumok elkészítésében és rendszerezésében. A mappák és tárolási

megoldások pedig lehetővé

teszik számukra, hogy

rendezetten tartsák

projektjeiket és

dokumentuma-

ikat, így könny-

en hozzáfér-

hetnek a

szükséges

anyagokhoz.

Bár a digitá-

lis eszközök

folyamatosan

fejlődnek és egy-

re népszerűbbé


válnak, a klasszikus

irodaszerek túlélésének

kulcsa abban rejlik, hogy jövőbeli formájukat hogyan alakítják át környezet tudatosabbá és technológiailag fejlettebbé. Az emberek vágyakozása a kézzel írt üzenetek iránt sosem fog eltűnni; inkább új utakat keresünk majd arra, hogy ezeket összekapcsoljuk modern igényeinkkel. (SI)



TAVASZI MEGÚJULÁS 7 LÉPÉSBEN



1. Kezdjük a napot citromos vízzel és egy kis mozgással!

Miért működik?

A langyos citromos víz segít az emésztésben és beindítja az anyagcserét. Reggeli séta vagy pár perc jóga serkenti a vérkeringést és az energiád is több lesz.

2. Kevesebb nehéz étel - több szezonális zöldség és rost

Miért működik?

A rostok segítik a bélműködést és telítettségérzetet adnak, így könnyebb fogyni. A tavaszi zöldségek (pl. spárga, retek, spenót) vitaminokban gazdagok és segítenek a méregtelenítésben.

3. Hidratálás - de ne csak vízzel!

Miért működik?

A téli dehidratáció lassítja az anyagcserét, és gyakran éhségként érzékeljük. A gyógynövényes teák (pl. csalántea, gyömbértea) segítik a méregtelenítést és az emésztést.

4. Edzés a szabadban

Miért működik?

A napfény feltölti a D-vitamin-raktárakat, ami javítja az immunrendszert és az anyagcserét. A szabadtéri mozgás növeli az energiaszintet és segíti a stressz levezetését.



5. Képernyő helyett napfény

Miért működik?

A túl sok kék fény (telefon, laptop) felborítja a bioritmust és ronthatja az alvásminőséget. Ha korábban fekszünk le, kipihentebben ébredünk s az anyagcserénk is gyorsabban működik.

6. Tiszta konyha - tisztább étrend

Miért működik?

Ha a hűtő és a konyhapolc tele van egészségtelen nasikkal, könnyebb elcsábulni. A tavaszi tisztítókéúra nem a koplalásról szól, hanem arról, hogy okosabb alapanyagokat választunk.

7. Elég alvásidő - mert a fogyás ott kezdődik!

Miért működik?

A kevés alvás lassítja az anyagcserét és növeli a kortizolszintet (ami hízáshoz vezethet). Egy pihentető éjszaka után kevesebb cukros és zsíros étel után sóvárogsz. (BG)

ÖNREFLEXIÓ

A MUNKAHELYEN

Az önreflexió segít abban, hogy fejlődjünk, jobban kezeljük a kihívásokat és tudatosabban hozzunk meg döntéseket. Ha tudatosítjuk az erősségeinket és a fejlesztendő területeinket, hatékonyabbá és magabiztosabbá válhatunk a munkában.

Napi vagy heti visszatekintés

Mikor? A nap végén vagy hétvégén.

Hogyan? Gondoljuk át:

- Mit sikerült jól megoldani?
- Mi volt a legnagyobb kihívás?
- Min változtatnánk a jövő héten?

Tipp: Írhatunk rövid jegyzeteket vagy vezethetünk munkahelyi naplót.

Kritikus helyzetek után

Mikor? Egy nehéz megbeszélés, konfliktus vagy nagyobb hiba után.

Hogyan? Kérdezzük meg magunktól:

- Mi volt az én részem ebben a helyzetben?

- Hogyan reagáltam, és másképp kellett volna?
- Mit tanulhatok belőle? Ne hibáztassunk másokat, hanem keressük benne a saját tanulságokat.

Visszajelzések után

Mikor? Ha főnök vagy kolléga visszajelzést ad a munkánkról.

Hogyan?

- Próbáljuk meg objektíven végiggondolni, hogy mennyire jogos a visszajelzés.
- Ha negatív, ne védekezzünk azonnal – hagyjuk inkább leülepedni.
- Hogyan tudnánk a kritikát fejlődésre használni?

Céges célkitűzések előtt

Mikor? Év elején, negyedéves tervezésnél vagy új projekt előtt.

Hogyan? Tegyük fel magunknak a kérdést:

- Mik a legfontosabb céljaim a

következő hónapokra?

- Mik az erősségeim, amik segíthetnek?
- Miben kell fejlődni, hogy jobb eredményt érjek el?

Munka-magánélet egyensúly ellenőrzése

Mikor? Ha túlterheltnék, feszültnék érezzük magunkat.

Hogyan? Vizsgáljuk meg:

- Mennyi időt töltesz munkával a magánéleted rovására?
- Ki tudsz-e kapcsolódni, vagy állandóan stresszelsz a munkán?
- Mit tehetnél a jobb egyensúly érdekében?



Ezeket a kérdéseket átgondolva dolgozhatunk magunkon, ezáltal sikeresebbek, nyugodtabbak lehetünk a munkahelyünkön és a magánéletünkben is egyaránt. (BG)

7 TRAVEL HACK

AMELYEK SEGÍTENEK PÉNZT SPÓROLNI AZ UTAZÁS SORÁN

1. Rejtett mód és inkognitó böngészés

A légitársaságok és szálláskereső oldalak gyakran nyomon követik a kereséseket és emiatt megemelhetik az árakat, ha többször ránézünk egy ajánlatra. Használjunk inkognitó módot vagy töröljük a sütiket, hogy elkerüljük ezt!

2. Foglaljunk repülőjegyet a megfelelő időben

Általában a legolcsóbb jegyek kedd és csütörtök között, valamint hajnali vagy késő esti órákban érhetőek el. A legjobb árakat 6-8 héttel az utazás előtt találhatod meg.

3. Utazzunk csak kézipoggyásszal

A fapados légitársaságoknál a feladott poggyász díja sokszor drágább, mint maga a jegy. Ha csak egy kézipoggyásszal utazunk, rengeteget spórolhatunk, ráadásul gyorsabban is haladhatunk a reptereken.



4. Használjunk árösszehasonlító és rugalmas keresőket

Olyan oldalak, mint a Google Flights, Skyscanner vagy Momondo segítenek megtalálni a legolcsóbb jegyeket.

5. Légy rugalmas a szállásfoglalásnál

A drága hotelek helyett nézzünk körül Airbnb-n, hostelekben vagy helyi apartman bérlo oldalakon. Egy másik trükk: ha késő délután vagy este keresünk szállást, néha last-minute kedvezményeket is ki lett fogni.

6. Használjunk helyi közlekedést és ingyenes programokat

Taxik és turistabuszok helyett inkább a helyi tömegközlekedést ajánljuk. Sok nagyvárosban vannak ingyenes múzeumi napok, városnéző séták vagy kulturális programok, amik remek lehetőséget adnak a spórolásra. (BG)



Amit a DUBAI CSOKI

hype-ból tanulhattunk

Az elmúlt időszakban a dubai „luxuscsoki” trend hatalmas figyelmet kapott, ami jól mutatja, hogyan lehet egy átlagos terméket prémium élménnyé emelni. De mit tanulhatunk ebből, akár a saját karrierünk vagy hatékonyságunk szempontjából?

A csomagolás (és a látszat) igenis számít

A dubai csokik nem feltétlenül jobbak, mint más prémium édes-ségek, de az exkluzív csomagolás és a luxusérzet eladja őket. Ránk nézve ez azt jelenti, hogy a megjelenésünk, kommunikációnk és a munkánk minősége meghatározza, hogyan tekintenek ránk. Egy jól megírt e-mail, egy profin összerakott prezentáció vagy egy igényes LinkedIn-profil nagyobb eséllyel hoz lehetőségeket.

A sztori és az élmény elad

Az emberek nem csak a csokit veszik meg, hanem az érzést, amit az ígéret hordoz. Ha egy termék mögött van egy erős történet, könnyebb eladni. Ez a munkánkra is igaz: ha értékesítési anyagot készítünk, ha tárgyalunk vagy ha egy ötletünket akarjuk elfogadtatni, fontos, hogy az érzelmekre és az élményekre is építsünk, ne csak a száraz tényekre.

A prémium kategória önbizalmat igényel

A dubai csokik drágák, de aki árulja őket, hisz abban, hogy megéri az árukat. A munkánkban is így van: ha tudatosan fejlesztjük a készségeinket, akkor merjük is elkérni az érte járó elismerést – legyen szó fizetés-emelésről, jobb projektről vagy magasabb pozícióról.

A hype ereje - építsünk márkát

A csokoládé önmagában nem robbantotta volna fel a közösségi médiát, de az influenszerek és a trendgenerálás megtette a hatását. Irodai környezetben ez azt jelenti, hogy ha ki akarunk tűnni a többiek közül, akkor aktívan építenünk kell a szakmai hírnevünket: osszunk meg tudást, vegyünk részt szakmai eseményeken, és építsünk kapcsolatokat.

Exkluzivitás vs. elérhetőség - kulcs az egyensúly

A hype egyik kulcsa, hogy nem mindenki tudja megkapni azonnal a csokit, ez pedig még vonzóbbá teszi. A munka világában is hasznos lehet, ha nem vagyunk mindig mindenre elérhetőek, hanem stratégiaileg osszuk be az energiánkat, így hatékonyabban dolgozhatunk és a munkánk értéke is nagyobb lesz. (BG)



recept

Immunerősítő farfalle grill csirkemellel

Tavasszal előtérbe kerülnek a friss zöldségek, könnyedebb ételek. Próbáljuk ki ezt a vitamindús, színekben és tápanyagban gazdag ételt!



hozzávalók (2 adag):

- ✓ 200 g farfalle
- ✓ 2 szelet csirkemell
- ✓ 100 g fejes káposzta
- ✓ 100 g brokkoli
- ✓ 50 g spenót
- ✓ 50 g csemege kukorica
- ✓ 1 fej lilahagyma
- ✓ Olívaolaj
- ✓ 1 fél citrom leve
- ✓ Só, bors, fűszerek ízlés szerint

elkészítés:

A tésztát megfőzzük. A csirkemellet kevés olívaolajon megpirítjuk, majd sóval, borssal és tetszés szerinti fűszerekkel ízesítjük. A zöldségeket felvágjuk, majd olívaolajon megpároljuk, aztán hozzá adjuk a fél citrom levét, sót és borsot. A tésztát leszűrjük, egy tányérra helyezzük a párolt zöldségekkel és a csirkemellel együtt. A tésztát össze is lehet forgatni a zöldségekkel.



Az 5 leggyakoribb HIBA az életmódváltásban

Az életmódváltás nem csak akaraterő kérdése - sokan ugyanazokat a hibákat követik el, amelyek miatt idővel visszatérnek a régi szokásaikhoz. Íme a leggyakoribb buktatók és a megoldások:

1. Túl drasztikus változtatások

Hiba: Egyszerre mindenről lemondunk (cukor, kenyér, kávé), heti 7 edzés, és napi 1200 kalória bevitel. Ez hosszú távon tarthatatlan.

Megoldás: Fokozatosan alakítsuk ki az új szokásokat és törekedjünk fenntartható változásokra.

2. Csak a mérleg alapján ítéljük meg a haladást

Hiba: Ha a mérleg nem mozdul, azt hisszük, kudarcot vallottunk. Pedig az izomnövekedés vagy a vízviisszatartás is befolyásolja a súlyunkat.

Megoldás: Figyeljük a ruháinkon a változást, készítsünk fotókat, és mérjük centimétereket is!

3. Túlzott kalóriamegvonás

Hiba: Azt hisszük, hogy minél

kevesebbet eszünk, annál gyorsabban fogyunk, de ezzel csak az anyagcserénket lassítjuk és az izmainkat égetjük el.

Megoldás: Inkább egy enyhe kalóriadeficitet tartunk -koplálás helyett- (pl. napi -300 kcal), és figyeljünk az elegendő fehérje- és rostbevitelre.

4. Nincs elég türelem

Hiba: 2 hét után várjuk az eredményt és ha nincs látványos változás, feladjuk. Ismerős? Az életmódváltás hónapok, sőt évek munkája!

Megoldás: Tűzzünk ki kisebb célokat (pl. „Heti 4 edzést végigcsinálok” vagy „Naponta 2 liter vizet iszom”), és ünnepeljük a fejlődést.

5. Nincs elég idő a pihenésre

Hiba: Azt hisszük, hogy a több edzés mindig jobb és ezért elhanyagoljuk az alvást, a pihenőnapokat vagy a stresszkezelést.

Megoldás: Az alvás és a pihenőnapok éppolyan fontosak, mint az edzések! Napi 7-8 óra alvás és heti 1-2 könnyített nap elengedhetetlen. (BG)



IRODÁD HIGIÉNIÁJA

-tempo
Kliniko

Kéz- és felületfertőtlenítő szer

- ▶ **Baktericid, fungicid, szelektíven vírucid**(minden burkos vírus+rota-, adeno-, norovírus)
A követelményeken felül szelektív vírusölő hatással rendelkezik, ezzel alkalmassá téve magát az egészségügyi / kórházi használatra.
- ▶ **70% feletti alkoholtartalom**
A WHO elvárásainak megfelel.
- ▶ **Öblítés nélkül alkalmazható**
A Kliniko-tempo közvetlenül a felületre permetezhető/kézre adagolható, majd tetszés szerint szárazra törölhető vagy elpárolgása (néhány másodperc) megvárható. Használata után nem kell vízzel leöblíteni a felületet/kezeket (az élelmiszerrel közvetlenül érintkező felületet sem).
- ▶ **Színezék-és illatmentes**
Mentes az allergénektől és a felesleges esztétikai hatásfokozóktól.
- ▶ **Folyékony (nem gél)**
Nyomok és ragadós maradványok nélkül szárad. Könnyen és gyorsan oszlik szét a kézen, így a tenyér minden részére eljut. Használata után a kéz azonnal neutrális állapotba kerül, folytatható a munkavégzés.
- ▶ **Gyors behatási idő (30 másodperctől)**
Az egészségügyi területek kivételével 30 másodperces behatási idővel használható. Egészségügyi területen 1 perc behatási idővel ajánlott használni.
- ▶ **Bizonyított hatékonyság**
A termék kézfertőtlenítő hatása embereken végzett valós tesztekkel laboratóriumban bizonyított. Embereken végzett teszt: EN 1500; Felületi teszt: EN 13697
baktericid: EN 1276, yeasticid: EN 1650, fungicid: EN 1650, (MRSA): EN 1276, vírucid: MSZ EN 14476:2013+A1.



KOMPROMISSZUMOK NÉLKÜL!

TAVASZI PONT VADÁSZAT

Vásárolj április 30-ig
nettó 300 000 Ft felett
**AZ ÉRTÉKES
AJÁNDÉKOKÉRT!**



- Nettó 300.000 Ft-tól 10.000 Ft értékű **LÍRA vásárlási utalvány**
- Nettó 600.000 Ft-tól 20.000 Ft értékű **OÁZIS Kertészet utalvány**
- Nettó 1.200.000 Ft-tól 40.000 Ft értékű **MOL üzemanyagkártya**
- Nettó 1.800.000 Ft-tól 65.000 Ft értékű **FELDOBOX wellness üdülés csomag**
- Nettó 2.400.000 Ft-tól 90.000 Ft értékű **TESCO vásárlási utalvány**
- Nettó 3.000.000 Ft-tól 120.000 Ft értékű **XBOX Series S 512 GB játékkonzol**