

Marek Pongó

OBCHODNÍ SPECIALISTA SE ZAMĚŘENÍM NA ERGONOMII PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ

Prožil jsem dětství na severu Čech tak, jak má klukovské dětství vypadat – pobíháním venku, fotbálkem, dobrodružnými výpravami kolem domova. Takhle aktivní forma raných let ve mně určitě vytvořila lásku k pohybu a sportu.

Po studiích jsem začal pracovat v bankovníctví, postupně jsem se stal ve 4 bankách privátním a posléze i firemní poradcem pro segment malých a středních firem.

Prací v bankovním prostředí sedíc u svého pc jsem strávil 20 let. Vzhledem k opakujícím se problémům se zády a páteří jsem začal pravidelně navštěvovat fyzioterapeuta. Hned na 1. návštěvě mi potvrdili mou domněnku: „Už dlouho Marku sedíte na židli, je potřeba změnit pracovní návyky a nejlépe profesi.“

Díky této zkušenosti jsem přehodnotil stávající stav docházení na pracoviště, kde jsem min 8,5 hodiny při práci proseděl bez pohybu. Možnost změny profese jsem probral s rodinou, která mě pomohla a podpořila. Od roku 2014 jsem začal samostatně podnikat a zaměřil se na obchodní činnost. Rád jedním s lidmi, zjišťuji jejich potřeby a nabízím jim užitek, který potřebují.

Hlavním rozdílem mezi prací v bance a samostatným podnikáním je dostatek pohybu. Dnes vidím, že změnou zavedených stereotypů a rozložením práce na činnost v kanceláři a schůzky s klienty, je správnou volbou. Na jednání po Praze, pokud to jde, docházím pěšky.

S týmem kolem Šárky Daňkové jsem se nepotkal náhodou. Jsem rád, že dnes je možné i v kanceláři pracovat zdravě. Díky mé předchozí zkušenosti to dokáží ocenit. Doufám, že nejen pro mne, je koncepce DYNAMICKÉHO PRACOVIŠTĚ, zdravé práce a nutnosti kompenzačního cvičení v průběhu pracovní doby velkým záchranným kruhem proti zdravotním problémům a zbytečným komplikacím.