

AVS NOVÉ TECHNOLOGIE, n. o., IČO: 45 732 621
Kuzmányho 905/5, 017 01 Považská Bystrica, Slovenská republika

**Výročná správa o činnosti a hospodárení neziskovej organizácie za rok
2018**

Predkladá: PhDr. Anna Pecháčková, riaditeľka n. o.
Považská Bystrica, 27. marca 2019

Obsah

Úvod

- 1. Prehľad činností uskutočnených organizáciou v roku 2018**
- 2. Prehľad príjmov a výdajov za rok 2018**
- 3. Zasadnutia správnej rady**
- 4. Prílohy**

Úvod

AVS NOVÉ TECHNOLOGIE, n. o. so sídlom Kuzmányho 905/5, 017 01 Považská Bystrica, Slovenská republika (ďalej len „nezisková organizácia“) bola právoplatne zaregistrovaná registrovým úradom - Obvodný úradom Trenčín dňa 23.02.2010 pod číslom A/2010/02830-00005, ktoré nadobudlo platnosť dňa 22.03.2010 v súlade s § 1 zákona NR SR č. 213/1997 Z. z. o neziskových organizáciách poskytujúcich všeobecne prospešné služby v znení neskorších predpisov.

Predmetom činnosti neziskovej organizácie je poskytovanie všeobecne prospešných služieb, predovšetkým:

Druh všeobecne prospešných služieb

1. Nezisková organizácia AVS NOVÉ TECHNOLOGIE, n. o. je založená za účelom poskytovania všeobecne prospešných služieb podľa ust. § 2 ods. 2 zákona NR SR č. 213/1997 Z. z. o neziskových organizáciách poskytujúcich všeobecne prospešné služby v znení neskorších predpisov v oblastiach:

a) sociálnej pomoci a humanitárnej starostlivosti so zameraním na

- aktivity zamerané na podporu plnenia rodičovských práv a povinností, plnenia funkcií rodiny, na utváranie a upevňovanie vzťahov medzi manželmi, medzi rodičmi a deťmi, rozvoj schopností riešiť problémové situácie a adaptovať sa na nové situácie

- zlepšovanie kvality života jednotlivcov a rodín, podporovať odstraňovanie a prevenciu násilia páchaného na ženách a deťoch poskytovaním špecializovanej pomoci a sociálnych služieb alebo vzdelávaním a výcvikom

- osobám v núdzi zvlášť opusteným deťom, deťom v detských domovoch a neúplným rodinám

b) vzdelávania sociálnych pracovníkov, dobrovoľníkov pre sociálnu oblasť a pracovníkov obcí

c) realizovania projektov zameraných na skvalitnenie sociálnej práce, sociálnej pomoci a sociálnych služieb pre občanov v hmotnej a sociálnej núdzi

d) poskytovania pomoci rodinám v kríze a náhradným rodinám

e) poskytovania sociálneho poradenstva

f) sprostredkovania poskytovania supervízie v pomáhajúcich profesiách v sociálnej práci, v psychológii, v psychoterapii a vo všetkých oblastiach sociálnych intervencií s cieľom hľadať nové cesty, perspektívy a riešenia supervízormi neziskovej organizácie

g) tvorby, rozvoja, ochrany, obnovy a prezentácie duchovných a kultúrnych hodnôt so zameraním na poskytovania všeobecne prospešných služieb v oblasti:

- služieb formou organizovania kurzov, seminárov, besied, stretnutí

- organizovania spoločenských, kultúrnych a športových podujatí, výstav, súťaží, prehliadok

- organizovania kultúrnych, záujmových a iných aktivít zameraných na podporu vhodného využívania voľného času detí, aktivity zamerané na predchádzanie sociálno-patologických javov

h) ochrana ľudských práv a základných slobôd prostredníctvom služieb a programov na podporu rovnosti mužov a žien, presadzovanie rovnosti v zamestnaní a poskytovanie služieb týraným deťom a ženám, výchovy k tolerancii, prevencii násilia a iných tém

i) vzdelávania, výchovy a rozvoja telesnej kultúry so zameraním na

- aktivity zamerané na vzdelávanie v oblasti zdravého životného štýlu

- využívanie nových technológií v oblasti vzdelávania (napr. digitalizácia, e-learning)

j) služieb na podporu regionálneho rozvoja a zamestnanosti, vzdelávania a výchovy, výskumu, vývoja, vedecko-technických služieb a informačných služieb

a v tom najmä:

- poskytuje poradenské, konzultačné a vzdelávacie služby v uvedených oblastiach
- v oblasti zamestnanosti sa zameriava na aktívne opatrenia na trhu práce, ktoré podporia zamestnanosť
- poskytuje služby orientované na regionálny rozvoj a spoluprácu medzi regiónmi Európskej únie
- poskytuje služby zamerané na trvalo udržateľný rozvoj vidieckych oblastí s dôrazom na agroturistiku v spolupráci s malými a strednými podnikateľmi
- poskytuje služby súvisiace s využitím obnoviteľných zdrojov energie, propagácie týchto zdrojov ako aj možnosti financovania aktivít
- vytvára a pomáha pri tvorbe štúdií, koncepcií a analýz v oblasti regionálneho rozvoja, zamestnanosti, dopravy, životného prostredia, cestovného ruchu
- poskytuje služby spojené s tvorbou a podporou podnikateľských činností a hospodárskej súťaže (t.j. služby, ktorých výsledkom je podpora podnikateľských činností pre začínajúcich a existujúcich podnikateľov, rozvoj spolupráce a kontaktov na Slovensku aj v zahraničí)

k) tvorba a ochrana životného prostredia, enviromentálna výchova a ochrana zdravia obyvateľstva so zameraním na zdravý životný štýl na ochranu zdravia formou prevencií a ozdravných kurzov

l) poskytovanie všeobecne prospešných služieb v oblasti vzdelávania, výchovy a rozvoja telesnej kultúry s využívaním poznatkov psychológie pre fyzickú a psychickú kondíciu a pre telesný rozvoj

m) realizácia opatrení sociálnoprávnej ochrany, výchovných a sociálnych programov v zmysle akreditácie udelennej MPSVaR SR podľa zákona č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a o sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov

n) realizácia mimoškolských vzdelávacích programov v zmysle akreditácie udelennej Ministerstvom školstva SR podľa zák. č. 568/2009 Z. z. o celoživotnom vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov so zameraním na vyučovanie cudzích jazykov, na rozvoj komunikačných zručností, na rozvoj sebavedomia, na rozvoj ľudských zdrojov a na uplatnenie sa na trhu práce za účelom lepšie pripraviť občanov na zaradenie sa do spoločnosti.

o) poskytovanie poradenskej pomoci pri získavaní prostriedkov z fondov Európskej únie a iných medzinárodných zdrojov a pri implementácii politík Európskej únie na Slovensku. Ďalším cieľom je organizovať vzdelávanie v oblasti rozvoja ľudských zdrojov, jazykových vedomostí a zručností, odbornej asistencie v oblasti sociálnej politiky, tvorby a manažovania európskych a medzinárodných projektov v oblasti uplatňovania sa na trhu práce na Slovensku a v krajinách Európskej únie ako aj vo sfére európskeho povedomia a ďalšie vzdelávacie aktivity súvisiace s regionálnym rozvojom a rozvojom ľudských zdrojov. Cieľovou skupinou sú: predstavitelia miestnej a regionálnej samosprávy, štátnej správy, malých a stredných podnikateľov, zástupcovia veľkých podnikov, mimovládnych organizácií, občianske združenia, rizikové skupiny obyvateľstva, dlhodobo nezamestnaní, ako aj individuálni záujemcovia. Uvedené ciele budú realizované prostredníctvom:

- organizovania školení, odborných kurzov, seminárov, konferencií
- poskytovania odborného poradenstva pri tvorbe a písaní žiadostí o granty a projekty
- poskytovanie technickej pomoci a manažovania finančných programov
- organizovania rôznych verejných podujatí
- publikačnej činnosti (tlačové a multimediálne publikácie)
- výroby a distribúcie filmov a dokumentov

- vzdelávania a tvorby vzdelávacích programov
- tvorby a realizácie projektov v oblasti rozvoja ľudských zdrojov, vzdelávania, poradenstva, regionálneho rozvoja, rozvoja cestovného ruchu a turizmu, medzinárodnej spolupráce, zvyšovanie povedomia o Európskej únii, sociálnej inklúzie a pomoci, ako aj v ďalších oblastiach súvisiacich s prioritami Slovenskej republiky a Európskej únie
- organizovania a sprostredkovania vzdelávacích a iných pobytov
- organizovania detských táborov
- realizovania technickej pomoci pri implementácii programov Európskej únie
- reklamná činnosť
- sprostredkovateľská činnosť

1. Prehľad činností uskutočnených organizáciou v roku 2018

Nadviazali sme na výskum problematiky stresu uskutočnený v roku 2018. Zamerali sme sa na odstraňovanie dôsledkov stresu, najmä na prokrastináciu a maximalizovanie osobného a profesionálneho rozvoja.

Akcia s názvom „Maximalizuj svoj osobný a profesionálny rozvoj“ sme uskutočnili pre ohrozenú skupinu evidovaných nezamestnaných vo veku do 29 rokov. Na aktivite sa zúčastnilo 16 uchádzačov o zamestnanie, konala sa dňa 21.11.2018. Aktivita bola zabezpečená v spolupráci s Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny v Považskej Bystrici. V rámci eliminácie stresu a prokrastinácie je nevyhnutné rozvíjať potrebné zložky osobnosti, ktorými sú: akcieschopnosť, objektívnosť, motivácia, zabezpečenie výstupov a výsledkov konania, t.j. uplatnenie sa na trhu práce a v živote. Mladí ľudia evidovaní na úrade práce po skončení školy sú práve preto ohrozenou skupinou, pretože nastáva obdobie, v ktorom si musia sami zabezpečovať program a aktivity života, tieto už nie sú stanovené spoločnosťou, kultúrnymi tradíciami a normami.

Akcieschopnosť – vyjadruje koľko % času venujeme vykonávaniu zmysluplných vecí, tých činností, ktoré považujeme za kľúčové. Objektívnosť – je schopnosť odstraňovať automatické programy, stres a chybné presvedčenia o sebe a o svete. Motivácia – je najmocnejší magnet, pomáha nám robiť v prítomnosti to, v čom vidíme zmysel a ťahá nás vpred do ideálnej budúcnosti. Výsledky a výstupy – zabezpečujú vytvorenie emočnej spokojnosti a vyrovnanosti spolu s materiálnymi výhodami.

Ako možno ukončiť prokrastináciu a stres? Latinsky znamená Pro-Crastinus – patriaci zajtrajšku. Ako vyjadril Robert Kiyosaki: „Chudobní, neúspešní, nešťastní a nezdraví sú tí, ktorí najviac používajú slovo ZAJTRA.“ Prokrastinácia však nie je čistá lenivosť. Lenivý človek nechce nič robiť a je s týmto stavom spokojný. Prokrastinujúci človek by naopak rád niečo robil, rád by niečo dokázal, ale nedokáže sa k tomu donútiť. Prokrastináciu nemožno zamieňať ani za odpočinok. Pri oddychu získavame novú energiu. Pri prokrastinácii ju naopak strácame. Čím menej energie máme, tým väčšia je šanca, že naše úlohy odložíme a znova nič neurobíme. Ľudia si tiež radi nechávajú všetko na poslednú chvíľu. Ospravedlňujú to tým, že pod tlakom sa im lepšie pracuje. Opak je pravdou. Odkladanie úloh na najneskorší možný termín je živnou pôdou stresu, výčitiek a nízkej efektivity. Slovenské príslovie hovorí: „Čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra.“

Kvôli prokrastinácii strácame čas, ktorý by sme mohli investovať do niečoho zmysluplného.

Akcieschopnosť je jedna z najdôležitejších častí riadenia seba, v time manažmente a pri odstraňovaní stresu. Základ akcieschopnosti spočíva v *seba regulácii*, v schopnosti prekonávať

negatívne pocity a emócie, ktoré spôsobujú averziu k plneniu úloh. Ďalšou dôležitou súčasťou je zvládanie rozhodovacej paralýzy.

Seba regulácia je zlyhanie schopnosti počúvať sám seba a nahrané programy v podvedomí tvoria hlavné príčiny odkladania dôležitých vecí a vznik problému s prokrastináciou.

Náš energetický zdroj, ktorý je dôležitou súčasťou boja so stresom a prokrastináciou je potrebné priebežne dopĺňať, konzumáciou nutričných látok, potrebuje prevažne glukózu a jednoduché cukry. Pre obnovu je vhodné vypiť pohár ovocnej šťavy alebo zjesť ovocie a doplniť tekutiny. Regeneráciu energetického zdroja môžeme uskutočňovať vykonávaním fyzicky nenáročných činností, päť minút chôdze, ľahký strečing, dýchanie čerstvého vzduchu – dokáže organizmu vrátiť väčšinu energie.

Objektívnosť – naše subjektívne predstavy často zamieňame za objektívnu skutočnosť, či fakty. Predstavy o tom, ako funguje okolitý svet, čo sa má a nemá robiť, to sú mentálne modely, ktoré sa vytvárajú počas nášho života. Na koľko % zodpovedajú mentálne modely reality? Schopnosť rozpoznať mentálne modely a odstraňovať automatické programy, stres a chybné presvedčenia o sebe a o svete je objektívnosťou jedinca.

Čo oživuje stres? Stres paralyzuje vôľu, rozum, logiku a oživuje nahrané automatické programy z podvedomia. Staré programy a automatické reakcie, ktoré sa vracajú opakovane a stále rovnako sa prehrávajú, presne tak, ako boli zaznamenané po prvýkrát niekedy v minulosti. Poznáte to, stále ten istý scenár riešenia situácií – osobných, vzťahových, pracovných a pod. „Nemôžem si pomôcť, neviem s tým prestať, neviem začať robiť niečo iné, neviem sa uplatniť v živote...., nedokážem urobiť zmenu, nedokážem prestať jesť, piť, fajčiť, aj keď chcem... alebo to vydržím iba krátko a všetko sa zase vráti späť, tam kam nechcem.“

Čo aktivuje stres? Fyziologické vplyvy – poveternostné vplyvy, látky prijímané stravou, toxíny, vírusy, baktérie. Psychologické vplyvy – všetky pocity, emócie, zážitky, ktoré sme prežívali ako nepríjemné, bolestivé a ohrozujúce od počatia až doteraz.

Každý má „špeciálne spúšťače stresu“, pretože u každého pôsobia pri vzniku stresu iné stresory. V súčasnosti spôsobujú stres najmä rôzne sociálne situácie, kontakt s ľuďmi, skúšky, testy, maturity, strata zamestnania, neistota z budúcnosti, náročný šéf, nehody v rodine a pod. Prejavy stresu v správaní – zvýšená chorobnosť, pomalé uzdravovanie sa. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnúť sa úlohám, výhovorky, vyhýbanie sa zodpovednosti, prokrastinácia. Zmenený denný životný rytmus – problémy so zaspávaním, dlhé nočné bdenie, neskoré vstávanie s pocitom veľkej únavy. Neschopnosť sa sústrediť, odbiehanie a „túlanie“ myšlienok. Prejedanie sa, strata chuti do jedla. Zvýšená konzumácia návykových látok, alkohol, cigarety, drogy.

Na odstránenie spomínaných negatívnych javov sme skupinu evidovaných nezamestnaných učili metódu „Tvorba návykov“. Jednou z dôležitých vecí je poznanie podstaty tvorby návykov, ktorú sme podrobne s účastníkmi rozobrali a postupne krok za krokom vytvorili postup práce pre každého účastníka samostatne. Pre tvorbu návykov je dôležité, aby uskutočňovali postupne malé kroky a pravidelne ich opakovali. Opakovaním činností v slede za sebou počas 20–30 dní sa činnosť zautomatizuje, vytvorí sa pozitívny podmienený reflex a vytvoríme tak užitočný návyk. Kľúčom pre posilňovanie návykov je zväčšovanie kvantity, postupne zdvíhame latku, čím silnie vôľa, výkonnosť a návyk sa upevňuje.

Záver: Aktivita sa stretla s pozitívnym ohlasom účastníkov, nakoľko metóda „tvorby návykov“ je jednoduchá, je možné ju ľahko praktizovať a nevyžaduje si žiadne zvláštne podmienky ani finančné prostriedky na jej využívanie. Predpokladáme, že v budúcom období ju na tomto základe budeme opakovať.

AVS NOVÉ TECHNOLOGIE, n. o., IČO: 45 732 621
Kuzmányho 905/5, 017 01 Považská Bystrica, Slovenská republika

2. Prehľad o peňažných príjmoch a výdavkoch a Ročná účtovná zvierka za rok 2018

Počiatočný stav k 01.01.2018 41,88 €

Výdavky za rok 2018

▪ Nákup spotrebného materiálu 6,76 €

▪ Výdavky spolu 6,76 €

Zostatok k 31.12.2018 35,12 €

Nezisková organizácie vedie účtovníctvo podľa zákona č. 431/2002 Z. z. o účtovníctve v znení neskorších predpisov.

Nezisková organizácia neobdržala žiadne dary.

(v €)

	Príjmy	Výdavky	Zostatok k 31.12.2017
Celkom	0,00	6,76	35,12

(účtované v sústave podvojného účtovníctva)

3. Zasadnutie Správnej rady sa konalo dňa 11. decembra 2018

Správna rada prehodnotila doterajšiu činnosť AVS NOVÉ TECHNOLOGIE, n. o. a pripomienkovala návrh na spracovanie „Výročnej správy o činnosti a hospodárení AVS NOVÉ TECHNOLOGIE, n. o. za rok 2018“. Uložila riaditeľke neziskovej organizácie vypracovať všetky dokumenty v súlade s jej Štatútom a ostatnými záväznými dokumentmi a predložiť ju na rokovanie správnej rady v marci 2019.

4. Prílohy – elektronická účtovná zvierka

V Považskej Bystrici 27.03.2019



Mgr. Tomáš Pecháček
predseda správnej rady



PhDr. Anna Pecháčková
riaditeľka n. o.