

slowliving.hr



## Dunja Ivana Ballon za Slowliving.hr: "Svi kuriramo svoju okolinu, životni pravac i sreću."

40

Izvršna direktorica **Hrvatske udruge društava za tržišno komuniciranje (HURA-e)**, **IAB Croatia**, **Dana komunikacija** i drugih projekata **HURA-e**, Dunja Ivana Ballon je osoba koja uspješno žonglira različite uloge, a ove godine je možemo pronaći na **Back Together Summitu** gdje će sudjelovati na panelu **Stres u doba selfija: Društvene mreže i anksioznost**.

Imali smo zadovoljstvo popričati s Dunjom, među ostalim, o utjecaju društvenih mreža na svijet **komunikacija** i marketinga kao i na pojedinca, pronalazi li vrijeme za sebe i pozitivnim stranama interneta i društvenih mreža.

**Iako ste u poslovnom svijetu i svijetu komunikacija i marketinga svima jako dobro poznati, kako biste se predstavili onima koji još nisu čuli za vas?**

Ako ćemo biti formalni (što svi znaju da izbjegavam na svakom koraku, ali nekad se mora), rekla bih im da je **Dunja Ivana Ballon nesuđena profesorica filozofije i logike koja je već duži niz godina u komunikacijama kao direktorica HURA-e i odnedavno Interactive Advertising Bureaua (IAB) Croatia** koji se brinu za advertising i digitalnu zajednicu u Hrvatskoj, a također vodi jedan neobičan festival za kojega ste možda čuli – **Dani komunikacija**.

Ako si želimo biti dobri, onda bih im rekla da je Dunja uvijek spremna na zezanciju i akciju gdje god i kad god, voli ono što radi, uživa u dobrom društvu i stalno priželjkuje da san nije ključna ljudska potreba. Drugi bi ovdje vjerojatno dodali i titulu „uvijek najglasnija osoba u prostoriji“, ali shvatit ću to kao kompliment.

**Vaša postignuća su zaista impresivna i sigurni smo da iza njih stoji naporan rad. Da li uopće**



## uspijevate ponekad usporiti i pronaći vrijeme za sebe? Na koje načine to radite, kako se opušate?

Hvala :) uz puno rada uvijek treba tražiti balans. Uobičajene metode poput meditacije, joge ili zena jednostavno nisu za mene, ali kroz godine sam naučila da ni ne moraju biti; suprotno čestom mišljenju, **meditacija nije dubljenje na glavi ispod drveta**. Za nekoga je to vožnja autom, trčanje ili neka treća aktivnost u kojoj mozak nije "u poslu", nego ima priliku aktivno odmori, pročistiti i pospremiti misli. U isto vrijeme, nisam živjela najzdraviji život pa to moram kompenzirati, već nego vrijeme svakodnevnim vježbanjem i kretanjem uz beskompromisnih pet naviješ km dnevno. Još uvijek malo mučim muku sa spavanjem jer, kao što sam rekla, zaista nisam spavalica, no na greškama sam naučila da san nije jedna od stvari na kojima smijemo raditi kompromise (koliko god moram priznati da prečesto još uvijek učim na tim istim greškama).

Photo: Jurica Galoić/PIXSELL

## U sklopu ovogodišnjeg Back Together summita, sudjelovat ćete na panelu Stres u doba selfija: Društvene mreže i anksioznost. Jeste li i sami osjetili stres i anksioznost zbog društvenih mreža i kako ste se nosili s time?

Zbog prirode svog posla prekomjerno sam u društvenim mrežama, vijestima i komunikacijama raznih vrsta. Kada sam osvijestila da mi to djelomično ne odgovara i izaziva stres, postala sam restriktivna po pitanju informacija koje pratim, sadržaja kojima se izlažem, čak i ljudi kojima sam okružena. **Svi kuriramo svoju okolinu, životni pravac i sreću**. Neke stvari su izvan naše kontrole, no online nije u toj skupini; s iznimkom se lakoćom da naučiti algoritme društvenih mreža i drugih aplikacija — koji su ionako individualizirani prema našim preferencijama te im je ultimativni cilj pronaći pravi sadržaj za svaku osobu — da paze što nam serviraju. A po pitanju Back Together Summita, Tajana i Natko rade fantastičnu stvar već godinama — i neizmjenno mi je drago **što zajednica to prepoznaje i podržava ih na svakom koraku**.

## Cijelu svoju karijeru proveli ste u marketingu i komunikacijama. Na koje načine pozitivno, a na koje negativno razvoj društvenih mreža utjecao na marketing i komunikaciju? Kako je bilo nekad, a kako je danas?

Voljela bih govoriti samo o pozitivnom utjecaju, ali jako sam razočarana stanjem u onlineu općenito — **Internet smo pokvarili**. Mnogi offline problemi preslikali su se na online te evoluirali u nešto još naprednije u čemu su društvene mreže i centralizacija platformi odigrali nezamislivu ulogu. Internet smo svi vidjeli kao ogromnu priliku za pozitivan utjecaj na velik broj ljudi, što dapače još uvijek jest, ali s druge strane je došlo do pretjeranog zagađenja. To se opet ispostavilo loše po **mentalno zdravlje, privatnost i pažnju, pogotovo mladih osoba, o čemu ćemo razgovarati i na summitu**.

Foto: Domagoj Kunić

## Utječu li društvene mreže negativno i na vaš fokus? Ako da imate li neke svoje trikove kojima se ograničavate i tako čuvate svoju produktivnost?

Nemam problema s fokusiranjem niti koncentracijom, no već godinama **imam isključene notifikacije, previews i sl. društvenih mreža na telefonu**. U poslovnom dijelu produktivnosti, mailove u našem uredskom timu smo odavno dogovorili da ne šaljemo prije 8 sati ujutro ili iza 18 sati poslijepodne te nikako vikendom, a kada si vrijeme za rad preraspodijelimo, **scheduling mailova nam je najbolji prijatelj**. Otvorena sam i pričljiva osoba, ne preferiram samoću i mir tako da volim biti povezana, no važno mi je da to bude s njerom te onda i onoliko koliko mi odgovara.

## Izvršna ste direktorica HURA-e i IAB-a Croatia te vjerujemo kako se svakodnevno susrećete s marketingašima, komunikatorima, kreativcima. Mislite li da je danas zbog društvenih mreža posebno velik pritisak na njima jer moraju doslovno iz dana u dan osmišljavati nešto novo i drugačije?

**Kreativna industrija ima najbolji posao na svijetu** u kojem se igramo s idejama koje mijenjaju svijet oko nas. No odgovor na vaše pitanje je ipak pozitivan — tehnologija koja nas neizmjenno inspirira je toliko ubrzala advertising procese i razmišljanja da je postalo natprosječno brzo i rijetko ima smiraja, a mi smo zajednica overachievera pa **sami sebe često**



**preopteretimo u dobroj namjeri.**

Foto: Vana Katančić

**Pored svih negativnih, društvene mreže imaju i razne pozitivne strane poput zabave, inspiracije i motivacije. Što mislite, koji je najbolji način da se fokusiramo na ono pozitivno, a izbjegnemo negativno?**

**Algoritmi društvenih mreža poznaju nas bolje nego mi sami sebe**, a najbolji su u tome što nas brzo i prate. Moji trikovi su **gašenje notifikacija i treniranje algoritama** zadržavanjem na zanimljivom sadržaju, gašenjem aplikacije ili slanjem feedbacka. Otvorena **kommunikacija** o tome što i kada treba gurnuti pod tepih, u svakoj vezi ili interakciji, pa čak i onoj s računalom, ključna je za uspjeh. :)

[Moglo bi vas zanimati i: Dario Marčac u intervjuu za Slowliving: "Da bi se fokusirali na pozitivne aspekte društvenih mreža, ključno je biti svjestan vlastitog ponašanja online."](#)

Razgovarala: Tina Sarajlić

Foto: Vana Katančić, Domagoj Kunić, Jurica Galoić/PIXSELL