Nakład: 30 000 egz.

Mordor · Wola · Aleje Jerozolimskie · Metro Centrum

ISSN 2545-0204

GŁOS MORDORU

Bezpłatna gazeta dla korpoludków żyjących na ASAP'ie!

grudzień 2018

#12

[37]

www.glosmordoru.pl

Wszystkie wydania gazety dostępne na www.glosmordoru.pl

Powrót do domu

Kiedy zmienisz sposób, w jaki patrzysz na rzeczy, rzeczy, na które patrzysz, zmienią się – Max Planck.

Czasy VUCA

Nigdy wcześniej w historii umysł ludzki nie był bombardowany taką ilością informacji. Żyjemy w okresie kolejnego cywilizacyjnego przełomu. Postęp technologiczny i wzrastające tempo życia spowodowały, że funkcjonujemy na niespotykanych dotąd obrotach. Aby opisać ten stan, coraz częściej używa się akronimu VUCA, który oznacza Zmienność, Niepewność, Złożoność i Niejednoznaczność rzeczywistości w której obecnie żyjemy.

Dzisiaj VUCA to „nowa normalność", w której przyszło nam żyć. „Nowa normalność definiuje rzeczywistość, w której zaskoczenie i zmiana są stałymi elementami gry"*. Świat VUCA to świat mniej lub bardziej nieprzyjemnych niespodzianek, których kompletnie nie jesteśmy w stanie przewidzieć na podstawie dotychczasowych doświadczeń. Czy nam się to podoba, czy nie, świat VUCA przenika coraz bardziej do naszego życia.

Pułapka ciągłego działania

Ciągła zmienność sytuacji rodzi w nas presję działania. Nasza lista „to do" wydłuża się, mimo że pracujemy więcej, podejmujemy ciągłe próby lepszego ustalania priorytetów czy zarządzania czasem. Wysilamy się coraz bardziej i usilnie staramy się trzymać wszystko pod kontrolą.

Tymczasem im bardziej próbujemy mieć sprawy pod kontrolą, tym bardziej wymykają się nam spod niej.

Wpadamy w pułapkę bycia w ciągłym pośpiechu, w ciągłym działaniu, a ponieważ nie widzimy końca naszych starań, stajemy się w coraz większym stopniu zaniepokojeni, negatywnie zdeterminowani, niecierpliwi. W efekcie podejmujemy błędne decyzje, wpadamy w złość, szukamy winnych albo popadamy we frustrację i się wycofujemy. Tak czy inaczej spada nasza efektywność, motywacja, pogarsza się samopoczucie, a skutki naszych wysiłków są odwrotne do oczekiwanych.

Zaprzątnięci codziennymi sprawami, jesteśmy coraz mniej obecni we własnym życiu. Zapominamy, kim naprawdę jesteśmy i co jest dla nas najważniejsze. W stanie ciągłego zabiegania i uporczywego działania oddalamy się od samych siebie, od innych. W rezultacie niby uczestniczymy w życiu, ale tak naprawdę nie żyjemy w pełni. Im szybciej to zauważymy, tym lepiej dla nas. Dla wielu z nas staje się oczywiste, że dotychczasowe podejście, na którym opieraliśmy swą pewność, nie jest wystarczające, że potrzeba podejścia nowego, bardziej adekwatnego do czasów, w których żyjemy.

Współpraca z tym, co jest

Współpraca z tym, co jest – zamiast walki – to pierwszy krok do poczucia większego spokoju i pewności. W tym podejściu dostrzegam nie tylko sposób na uwolnienie się od wewnętrznych napięć, powstałych w wyniku zdarzeń, okoliczności i zachowań innych, lecz także ogrom możliwości, które dostępne są jedynie wtedy, kiedy zaufamy biegowi życia. Jak uruchomić w sobie taki tryb bycia? Jak go pielęgnować?

Pierwszym krokiem jest… a k c e p t a c j a. Tak, akceptacja tego, co jest – bez ciągłych oczekiwań, że powinno być inaczej. Co prawda narosłe przez lata przekonania, stereotypy i doświadczenia wywołują w nas naturalny sprzeciw. Obawiamy się, że akceptując to, co jest, utracimy kontrolę nad własnym życiem. Że wydarzy się coś znacznie bardziej niepokojącego lub oddalimy się od upragnionego celu, odpuścimy to, co znane, oswojone.

Żeby poczuć się bezpieczniej, próbujemy racjonalizować: „Życie już takie jest", „Musi być ciężko", „Trzeba walczyć", „Wszyscy tak mają", „Niektórzy mają nawet gorzej". Takie myślenie to pułapka, w którą często zupełnie nieświadomie wpadamy. Akceptowanie i współpraca z tym, co jest, nie są równoznaczne z poddaniem się. Poddanie się to akt bierności, rezygnacja z zaangażowania. Akceptowanie ma w sobie energię działania, to aktywny proces, to robienie miejsca na to, co ma się wydarzyć, to dopuszczanie do głosu intuicji, wreszcie – to uruchomienie w sobie ciekawości i zaufania do życia.

Akceptowanie to odpuszczenie oczekiwań, że musi być tak jak ja chcę. To pozwolenie na to, aby pojawiły się możliwości, opcje i potencjał drzemiący we wszystkim, co nas otacza i co się nam przydarza.

Jeśli odpuścisz niewiele, będziesz czuć niewielki spokój. Jeśli odpuścisz wiele, poczujesz wielki spokój – Ajahn Chah

Kiedy odpuścimy myśli o tym, że w naszym życiu musi być tak, jak my chcemy, natychmiast odczujemy ulgę: uwolnimy się od negatywnych emocji, a nasze ciało odżyje. Poczujemy rosnący spokój i harmonię wewnętrzną. Zrobimy miejsce temu, co życie ma nam do zaoferowania.

Mamy wybór

W każdej sytuacji możemy wybrać sposób, w jaki odbieramy rzeczywistość. W każdej sytuacji możemy zdecydować, czy chcemy się trzymać tego, co nas denerwuje, niepokoi i frustruje, czy o d p u ś c i ć. Możliwość wyboru reakcji na daną sytuację to jedyny rodzaj wolności, której nikt nigdy nie może nam odebrać. Pomaga już samo uświadomienie sobie tego faktu. Akceptacja i odpuszczanie wymagają praktyki. Oto kilka wskazówek dotyczących praktykowania tego podejścia:

1. Powstrzymaj chęć natychmiastowego działania. W nawale spraw zauważ najpierw, co się z tobą dzieje. Zwróć uwagę na to, na czym teraz koncentruje się twój umysł. Staraj się nie walczyć z problemem i nie szukać natychmiastowych rozwiązań. Zwróć uwagę na swoje emocje, skup się bardziej na tym, co dzieje się w twoim ciele, niż na myślach, które są w twojej głowie. Zwykle ciało reaguje szybciej i w bardziej adekwatny sposób niż głowa, niech więc sygnały z ciała staną się przewodnikiem dla działań, które podejmuje głowa.

2. Zaakceptuj to, co jest. To pozwoli ci uspokoić emocje oraz wyciszyć umysł, a tym samym podjąć właściwe działania. Zamiast szukać natychmiastowych rozwiązań, zapytaj siebie, jaką informację dla ciebie niesie dany problem. W ten sposób dotrzesz do pokładów intuicji i znajdziesz rozwiązania spójne z tobą, a przez to bardziej skuteczne i prawdziwe.

3. Dokonaj wyboru. Wybierz to, co naprawdę ci służy, co jest prawdziwe, co w danej chwili jest dla ciebie najważniejsze.

Powrót do domu

Spokój, którego tak pragniesz, pewność, której potrzebujesz, pomysły, dzięki którym poradzisz sobie w trudnych sytuacjach… To wszystko już jest w tobie. Twoim najważniejszym zadaniem jest wrócić do siebie, wrócić do domu, który masz w sobie.

Powrót do domu to powrót do siebie, do swojego wewnętrznego kompasu, który może nas prowadzić przez życie, a któremu często nie dajemy szansy.

Powrót do domu to zaakceptowanie tego, co jest, a czego nie możemy zmienić.

Powrót do domu to wybór tego, kim mam być w danej sytuacji oraz jak chcę się angażować w każdej chwili życia.

Powrót do domu to zdrowe relacje z osobami, które są dla nas najważniejsze, radość z każdego momentu i świętowanie wspólnych chwil.

Wystarczy tylko nieco inaczej spojrzeć na samych siebie i na otaczający nas świat. Gdy zmienimy perspektywę patrzenia i nasze podejście, już dzisiaj możemy poczuć w sercu święta!

Paulina Barnaś
paulina.barnas@talentcenter.pl

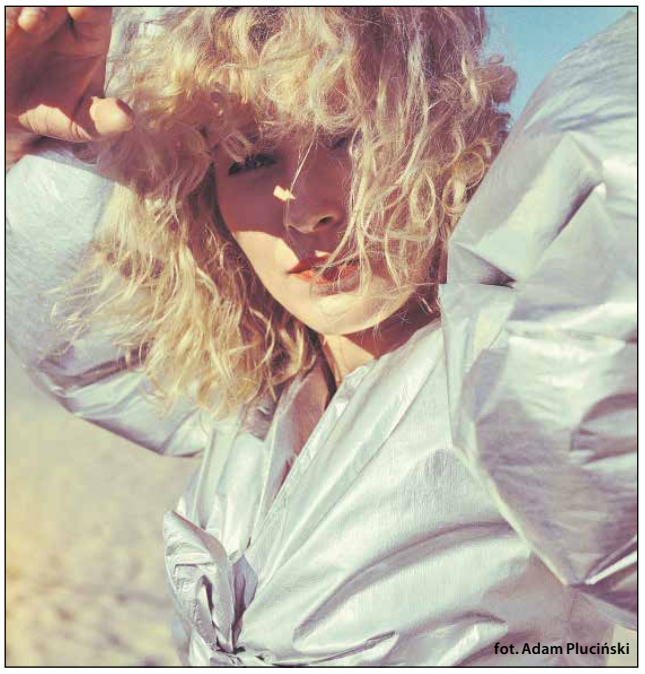
* **Paweł Motyl, *Labirynt. Sztuka podejmowania decyzji*, Warszawa 2015.**

REKLAMA

MELA KOTELUK

Wszystko płynie

Chodzi po prostu o to, by działać w zgodzie ze sobą, a nie wbrew sobie – mówi w rozmowie z nami Mela Koteluk, której trzecia studyjna płyta właśnie pojawiła się na rynku.


fot. Adam Pluciński

Był „Spadochron", były „Migracje", teraz jest „Migawka". W metaforycznym ujęciu można by powiedzieć: lądowanie, eksploracja, utrwalanie. Pani nowa płyta pokazuje pewien proces, który jedni nazwaliby pewnie dojrzewaniem, inni ewolucją.

Mela Koteluk: Coś w tym jest. Ale mam takie podejrzenie, że dojrzewanie to proces na całe życie – gwarantuje nam to wieczna zmiana. Samo dojrzewanie do zmiany to ciekawe zjawisko. Miałam wiele takich przebłysków, kiedy ze zdumieniem odkrywałam, że staram się utrzymać coś, co już nie istnieje. I ta świadomość sama w sobie była wyzwalająca.

„Migawka" to opowieść o tym, co ulotne i co utrwalone. Spodobało mi się to słowo – jest bardzo pojemne. Wiąże się ze światłem i zapisywaniem na matrycy czegoś, jakiegoś fragmentu rzeczywistości, który właśnie minął. Pytanie, jakie są to fragmenty? I czy możemy w jakiś sposób decydować o tym, co się utrwala?

„Migawka" jest kontynuacją pewnego cyklu, czy raczej czymś zupełnie nowym?

Jest naturalną kontynuacją jednej opowieści, pochodzi z mojej drogi i z mojego rozwoju. Pierwszą płytę wydałam sześć lat, drugą – cztery lata temu. Byłam znacznie młodsza, na każdym z tych etapów miałam inne spojrzenie na świat, inne doświadczenia, zainteresowania, otoczenie.

„Migawka" różni się atmosferą, jest znacznie subtelniejsza i umiarkowana w tempie. Prace nad nowym materiałem rozpoczęliśmy zimą i to słychać w ogólnym nastroju i w rytmie albumu. Pada też mniej słów, niż wcześniej. Brzmienie całości jest nieco niższe i ciemniejsze.

W którą stronę ewoluuje Mela Koteluk? I czy do zmian, ewolucji, potrzebne są Pani jakieś zapalniki, przełomy? Czy może raczej odbywa się to płynnie?

Na pewno zależy mi na tym, by działać według własnego przeczucia, w swoim tempie i w swoim stylu. Mieć pełną niezależność – to jest dla mnie istotna sprawa, bo tylko w poczuciu swobody mogę działać twórczo. Rozwijać swój świat – tak, jak dotychczas. I zapraszać do tego świata ludzi, którzy znajdują w nim coś dla siebie, ale też go tworzą.

Zmiana zachodzi non stop: czasami toczy się wielkim, powolnym kołem, a czasami leci pershingiem. Na iskrę, czy przełom, nie mam żadnej receptury. W moim życiu największe zmiany przychodziły niepostrzeżenie i nie wynikały z żadnego planu, tylko ze spontaniczności w działaniu.

Jak z „nieśmiałego dziecka, które bało się odezwać, nigdy nie podnosiło pierwsze ręki" wyrosła artystka sceniczna, kobieta wcale nie delikatna i oniryczna, ale „kobieta-czołg" jak siebie Pani określiła w jednym z wywiadów? I co właściwie kryje się pod określeniem „kobieta-czołg"?

Chyba miałam na myśli wytrwałość, bo to cecha, która wiele razy pozwoliła mi przetrwać, choćby na muzycznej drodze. Było wiele okazji ku temu, by jednak sprzedać mikrofon i zająć się czymś innym, ale coś mi podpowiadało, że warto uzbroić się w cierpliwość i proponować swoje w przeczuciu, że to jest wartościowe. Mam wrażenie, że w kwestii nieśmiałości zrobiłam sobie na przekór – podejmowałam wyzwania, które z monstrualnej nieśmiałości spuszczały powietrze i okazywało się, że ona natychmiast maleje. Dlatego w wieku siedemnastu lat wyprowadziłam się z domu rodzinnego, mówiąc najogólniej: z powodu zaciekawienia światem.

Śpiewa Pani: „Działać bez działania / żyć bez przymuszania / dawać, otrzymywać, nie wyrywać chwilom". Da się tak żyć współcześnie?

fot. Adam Pluciński

Mieć pełną niezależność – to jest dla mnie istotna sprawa, bo tylko w poczuciu swobody mogę działać twórczo.

Widzę to tak: plan, nawet najlepszy, może stać się więzieniem i wtedy tracimy wszystko to, co dzieje się poza nim. Nie pamiętamy chwil, bo tak naprawdę nie było nas tam. Byliśmy pogrążeni we własnym planie. I to jest pułapka. Kiedy mnie coś krępuje i potrzebuję złapać dystans, dobrze mi robi spontaniczna wycieczka poza miasto – w naturze najlepiej się regeneruję, lepiej oddycham i myślę. Palę ognisko, gapię się w wodę i nie trzeba mi niczego więcej.

Każdy ma swoje chwile, których w danym czasie potrzebuje. Chodzi po prostu o to, by działać w zgodzie z sobą, a nie wbrew sobie.

W rozmowach z mediami opisuje Pani siebie: „niezależna, apodyktyczna, uparta, wybuchowa, egocentryczna, strzegąca granic, lubiąca samotność i przemieszczanie się". Po przeczytaniu takiej charakterystyki można przypuszczać, że nie łatwo się z Panią gra zespołowo.

Cóż, najlepiej byłoby zapytać muzyków, jak to naprawdę jest (śmiech). Chyba jednak można się ze mną jakoś dogadać. Współpraca w zespole układa się bardzo dobrze, jesteśmy dobrani. Każdy jest silną osobowością, ale potrafimy się ze sobą mądrze komunikować.

Jeśli nie kariera muzyczna, co by Pani dziś robiła? Widzi Pani siebie np. w korporacji?

Podejrzewam, że w korporacji podziękowano by mi po tygodniu pracy. Nie jestem przyzwyczajona do sztywnych ram czasowych, pracuję w godzinach, kiedy najłatwiej mi to przychodzi. Często piszę w nocy, dzień czasami jest tylko przerwą od nocy. Funkcjonuję w dość nietypowym systemie i z podziwem przyglądam się osobom prowadzącym uporządkowany tryb życia. Nie mam pojęcia, co mogłabym robić, gdybym nie zajmowała się muzyką, ale myślę, że byłoby to coś twórczego i mającego związek z innymi ludźmi.

Co Panią inspiruje w pracy? Co pomaga w twórczości artystycznej? Co napędza, dodaje energii? A co osłabia?

Nie inspiruje i osłabia mnie, jednocześnie czyniąc niemożliwym wymyślenie czegoś dobrego, brak swobody i ograniczenia czasowe. Kiedy tych barier nie ma, jestem twórcza, melodie i słowa przybywają. Ale pod presją czasu nawet przyrządzane dania nie smakują mi dobrze. To, co dodaje energii, to trzymanie się własnego rytmu, przebywanie w naturze i przestrzeń do obserwacji.

Ale prowadzi Pani własną działalność gospodarczą. Jak się Pani czuje w roli przedsiębiorczyni?

Był taki moment w moim życiu, kiedy zdawało mi się, że to lubię, ale była to krótka fascynacja. Nie czuję zainteresowania sprawami administracyjnymi, o wiele lepiej sprawdzam się jako inicjatorka nowych pomysłów w zespole. Zdecydowanie bardziej nadaję się do śpiewania – moja księgowość może to potwierdzić.

Twierdzi Pani, że „artyści są od tego, żeby trudne emocje przefiltrowywać przez siebie", to jednak musi być emocjonalnie wyczerpujące. Ma Pani jakieś sposoby na zachowanie w tym wszystkim równowagi?

Pracuję nad tym. Na poziomie fizycznym wysypiam się, medytuję, piję wodę, podróżuję, doświadczam, komponuję – jestem w ruchu i to mnie regeneruje.

Doświadcza Pani takich stanów jak np. brak weny? Jak sobie Pani radzi z podobnymi kryzysami?

Tak, mam takie momenty. Teksty na „Migawkę" powstawały stosunkowo długo – pisałam je wiele miesięcy, dając im „odparować" i upewniając się, że to jest to, co chciałam powiedzieć. I zdarzyło się, że przez dwa miesiące nie napisałam ani słowa – nic nie rezonowało. I to też był proces pisania. Wena to taki stan, który wzbiera i jest bardzo ulotny. Wpada nagle, zapisujesz coś i wiesz, że to jest to.

Co będzie po „Migawce"? Lub może raczej, co chciałaby Pani, aby nastąpiło?

Przed nami koncerty klubowe z nowym materiałem, na które zapraszam. Dalsze komponowanie, spotkania z ludźmi, nowe wyzwania artystyczne. Prywatnie w przyszłym roku czeka mnie też przeprowadzka w inną strefę akustyczną – poza miasto. Nadchodzą kolejne zmiany!

Izabela Marczak

Urlop pomiędzy świętami

Może się wydawać, że większość z nas z okazji zbliżających się świąt przebiera nogami już na samą myśl o choince, smacznych potrawach i kolędach śpiewanych z bliskimi przy cieple strzelającego iskrami kominka. Życie jednak to nie kino familijne i zdarzają się osoby – może nawet w przeważającej większości – które chcą jedynie przetrwać święta, a myślami są już na poświątecznym urlopie, kiedy to będą mogły w końcu odetchnąć i odpocząć.

Niestety, nie wszyscy mają po świętach wolne, bo wykorzystali już wcześniej przysługujące im dni urlopowe albo po prostu muszą być w pracy ze względu na obowiązki lub obsługę tzw. kluczowych klientów. A co, gdyby namówić szefa, aby podczas poświątecznego tygodnia dał wszystkim wolne „z automatu", a na drzwiach wejściowych do firmy wywiesił kartkę „wracamy po Nowym Roku"? Czy jest to w ogóle możliwe?

Jeżeli urlop ma same pozytywy, a kwestię zadbania o klientów i kontrahentów w tygodniu między Świętami Bożego Narodzenia a Nowym Rokiem można prosto rozwiązać, dlaczego by na ten czas nie zamknąć firmy i nie dać pracownikom wolnego?

Marzenie ściętej głowy

Niestety, rzeczywistość jest mniej świąteczna, ponieważ całkowite zamknięcie firmy w praktyce może okazać się problematyczne. W zależności od profilu działalności, pracownicy muszą zapewnić bieżącą obsługę i wsparcie klientów, gonią ich terminy kontraktów. Na szczęście podobne problemy nie będą występowały u wszystkich, a w razie czego znajdą się osoby, które chętnie staną na straży firmy przez trzy dni. Wystarczy zaproponować im za to dodatkową gratyfikację finansową lub możliwość „odebrania" w zamian wolnych dni w innym terminie.

Warto rozważyć ten wariant, bo świąteczne urlopowanie firmy może wyjść wszystkim na dobre. Tym bardziej, że nie licząc Wigilii (24 grudnia) i Sylwestra (31 grudnia), sprawa dotyczy de facto dwóch dni wolnego. Oznacza to, że wystarczy zamknąć firmę na dwa dni robocze, aby pracownicy mogli cieszyć 1,5 tygodnia wolnego. Czy można chcieć więcej od życia?

Urlop zwiększa produktywność

Nie od dzisiaj wiadomo, że dni wolne od pracy zwiększają produktywność pracowników. Lekarze zalecają, aby dla zdrowia psychicznego przynajmniej raz w roku skorzystać z dwutygodniowego urlopu. W grudniu większość pracowników ma już zapewne długie urlopy za sobą, a te przyszłoroczne nie pojawiły się jeszcze nawet na horyzoncie. Dlatego zaproponowanie im nadprogramowego tygodnia wolnego z pewnością wywoła uśmiech na ich twarzach. Nawet jeżeli nigdzie nie wyjadą, i tak pozwoli im to „przewietrzyć głowy", spędzić ten czas z rodziną (dzieci też mają wolne w szkołach) i z większą werwą wrócić do pracy na początku roku.

Pracownicy będą zdrowsi

Przedłużone święta przełożą się również na zdrowie pracowników i to nie tylko pod względem psychicznym, ale i fizycznym. U mężczyzn, którzy urlopują się więcej niż tylko raz w ciągu roku ryzyko zawału serca zmniejsza się aż o 50 proc, a u kobiet o 30 proc.

W wielu firmach panuje atmosfera wskazująca, że korzystanie z dni wolnych od pracy to coś złego. Świąteczny tydzień to okazja do pokazania, że jest zupełnie inaczej. Dobry menadżer powinien wręcz przekonywać swoich podwładnych, aby wykorzystywali w ciągu roku wszystkie przysługujące im dni wolne.

Klienci i kontrahenci też będą na urlopach

„W naszym przypadku zamknięcie firmy po świętach jest niemożliwe, bo mamy zagranicznych klientów" – z tego argumentu skorzysta zapewne niejeden dyrektor przedsiębiorstwa oferującego produkty lub usługi poza granicami naszego kraju. Warto jednak sprawdzić, czy ci zagraniczni klienci faktycznie będą w pracy.

Okres poświąteczny charakteryzuje się tym, że wszyscy działają na zwolnionych obrotach, więc zdarza się, że pracownicy zostaną zmuszeni do przyjścia do pracy, w której nie tylko będą mało produktywni, ale i nie będą mieli za bardzo co robić. Powodem mogą być urlopy większości klientów i kontrahentów.

Efekt będzie taki, że wyniki firmy nie poprawią się, projekty nie zostaną posunięte do przodu, a dodatkowo pracownicy będą sfrustrowani bezczynnym siedzeniem przy biurkach w czasie, gdy mogliby np. buszować w galeriach handlowych na świątecznych wyprzedażach (każdy w końcu wypoczywa tak, jak lubi).

Nawet jeżeli dany klient będzie wymagał „specjalnego nadzoru", to można uzgodnić z jego opiekunem, wysyłając go na urlop, aby przez te dwa dni był w miarę możliwości „pod telefonem", aby uniknąć niepotrzebnego pożaru na koniec roku.

Firma zabłyśnie przed kandydatami

Jest też inny aspekt przedłużonego świątecznego urlopu – employer brandingowy. „Work life balance" to pojęcie, które wciąż zyskuje na popularności. Warto jednak, aby nie było jedynie pustym hasłem na ulotce rozdawanej na targach pracy, tylko praktycznym elementem strategii działania firmy. Czy w ciągu roku nadarzy się lepsza okazja, aby wdrożyć to modne hasło w życie?

Pozostałe benefity schodzą w tym momencie na dalszy plan, bo obraz firmy zamykanej na święta, aby wszyscy pracownicy mogli odpocząć, jest znacznie mocniejszy.

Daj znać klientom o świątecznych planach

Dobrym posunięciem może być uprzedzenie klientów i wszystkich zainteresowanych o świątecznych planach firmy. Warto zrobić to co najmniej z dwutygodniowym wyprzedzeniem, aby nie byli zaskoczeni i mieli czas na ewentualne rozwiązanie wszystkich problemów lub domknięcie projektów do końca roku.

Jednocześnie należy ich uspokoić, że gdyby potrzebowali nagłego wsparcia, to nie zostaną na lodzie, tylko w każdej chwili będą mogli liczyć na pomoc, np. ich opiekuna lub upoważnionej do tego osoby.

Piotr Krupa

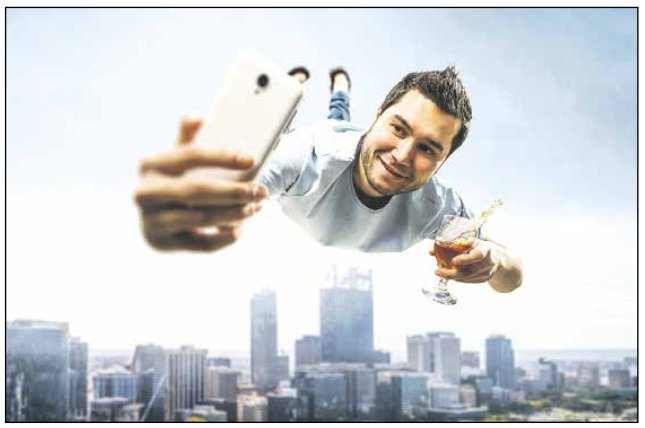
REKLAMA

WIELKA
sztuka olewania

Daj spokój, przestań się zadręczać. Nie katuj się natrętnymi myślami i niespełnionymi ambicjami. Dość. Zacznij żyć, celebrować zwykłe rzeczy, doceniać to, co masz. I odpuść sobie.

Nie daj się zabić ambicji

Od dziecka jesteśmy uczeni, że jedną z najważniejszych, najcenniejszych cech u człowieka jest wytrwałość. To ona pozwala nam zdobywać szczyty – te dosłowne i metaforyczne. Być wytrwałym oznacza wiedzieć, czego się chce i odważnie, cierpliwie i z uśmiechem na ustach iść po swoje. Okazuje się jednak, że



taki upór ma też swoją ciemną stronę. To przez niego nie jesteśmy w stanie odpuścić. Raz zaplanowane sukcesy, raz poczynione plany ciążą nam przez długie lata i stają się koszmarami, które nawiedzają po nocach. Niezrealizowana ambicja jest jak uciążliwy ból – ciągle o sobie przypomina i nie pozwala cieszyć się życiem.

A teraz wyobraźmy sobie, że niespełnione marzenia puszczamy w niepamięć, a nieudane zawodowe przygody nie budzą nas w nocy. Że sukces i porażka chodzą pod rękę jak życiowi towarzysze. A my akceptujemy i jedno, i drugie. Tak, to możliwe. Trzeba tylko nauczyć się sobie odpuszczać.

Niezłomność = sukces?

Wytrwałość to cecha wielkich ludzi. Bez niej Stephen King nie zostałby jednym z największych współczesnych pisarzy. Bez niej Steve Jobs nie byłby dzisiaj ikoną technologicznego rozwoju, a muzyka Lady Gagi wciąż umilałaby jedynie popijawy w amerykańskich pubach. To silna wola sprawiła, że dzisiaj ich nazwiska są rozpoznawalne na całym świecie. Przemiana z pucybuta w milionera stała się celem milionów ludzi na wszystkich kontynentach. W pogoni za sukcesem daliśmy się ponieść fali nieskrępowanych ambicji, które przejmują nad nami kontrolę. Zapomnieliśmy po drodze, że aspiracje i nieustępliwość nie dają gwarancji spełnienia. A niezrealizowane uwierają bardziej niż największy odcisk.

By tego uniknąć, nie musimy jednak rezygnować z planów, ale raczej podchodzić rozsądnie do spełniania marzeń i zachowywać czujność, by odkryć moment, w którym przestają nam one sprawiać przyjemność. Zamiast ślepo biec do tego, co na horyzoncie, warto się czasem zatrzymać i przeanalizować to, co już mamy i czego naprawdę chcemy.

Niespełnione ambicje, zamiast nas załamywać, powinny być dowodem na to, że nie wszystko jest w zasięgu naszej ręki, że normalną rzeczą jest upadać lub zatrzymywać się na drodze do sukcesu. Bo, niestety, wbrew obiegowej opinii, nie wszyscy mamy równe szanse i takie same możliwości.

Ktoś pozbawiony talentu muzycznego – mimo chęci i uporu – nigdy nie zostanie królem sceny, a ktoś niski i krępy nie zrobi kariery na międzynarodowych wybiegach modowych. Tu niezłomność nie ma nic do rzeczy, a ślepy bieg za realizowaniem się w miejscach, do których nie mamy „wstępu", może nas kosztować zbyt wiele. Za takie postępowanie możemy zapłacić zdrowiem, pewnością siebie, radością życia.

Magiczna sztuka odpuszczania

Czasem to właśnie rezygnacja, nie upór, pozwala nam osiągnąć sukces. Elvis Presley nie zrobiłby nigdy międzynarodowej kariery, gdyby postanowił za wszelką cenę pozostać przy pracy kierowcy, Sean Connery nie zostałby agentem 007, gdyby nie porzucił podnoszenia ciężarów. Wytrwałość więc nie zawsze jest korzystna i nie zawsze prowadzi nas do wielkich rzeczy.

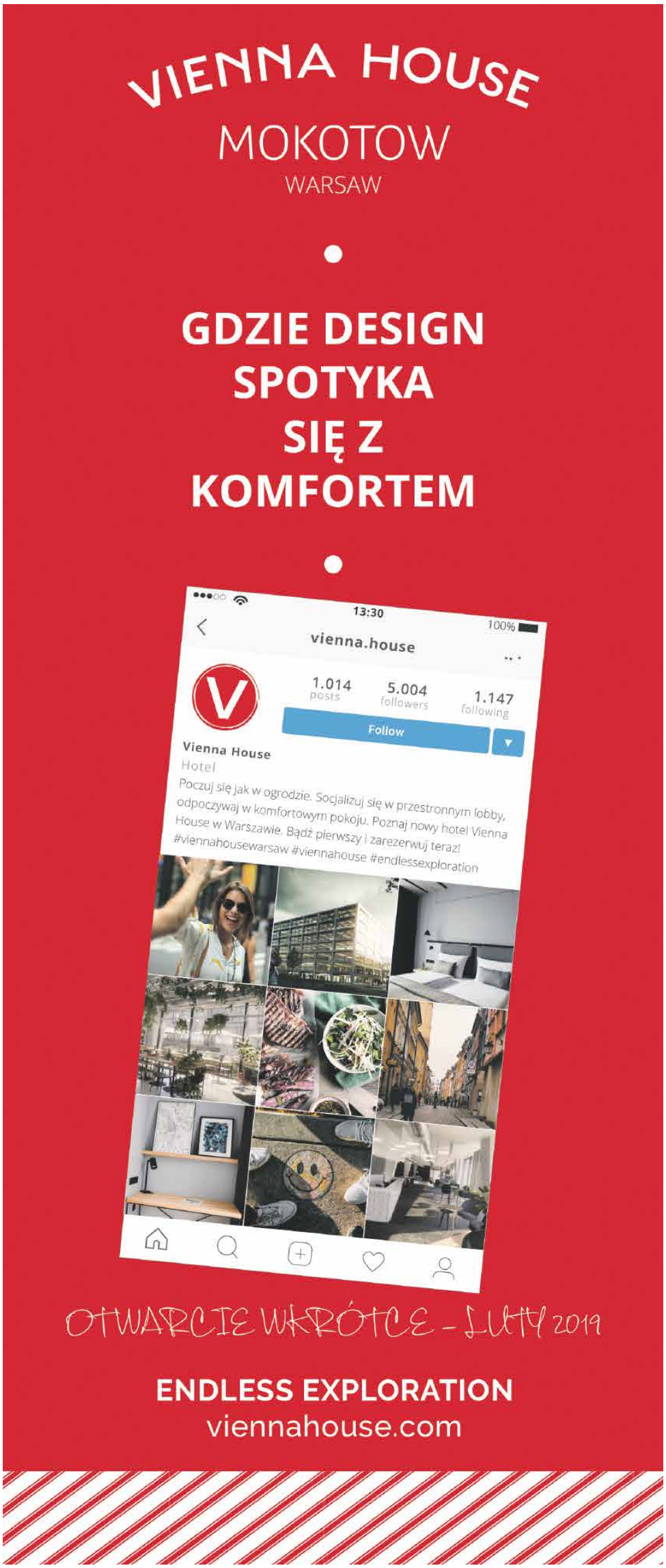
Pierwszym pytaniem, które powinniśmy sobie zadać, zanim kolejny raz pójdziemy do znienawidzonej pracy, brzmi: czego naprawdę chcę? I czy to coś faktycznie leży na biurku albo na spotkaniach zarządu. Idealne zajęcie to takie, które sprawia nam przyjemność i pozwala się utrzymać na godnym, odpowiadającym nam poziomie. Nie wszyscy przecież musimy robić korporacyjną karierę. Jednym odpowiada pogoń za wielkimi zarobkami, innym ciche życie w osiedlowej bibliotece. Nie ma bowiem jednego, uniwersalnego przepisu na dobre życie. Każdy musi go stworzyć samodzielnie – zgodnie ze swoimi potrzebami i oczekiwaniami wobec świata.

Jeśli czujemy, że to, co robimy, jak żyjemy i dokąd zmierzamy przestało nas cieszyć, odpuśćmy sobie. Sztuka odpuszczania pozwoli nam poznać siebie i zrozumieć, że jako jednostki zasługujemy na szczęście. Nie w pracy, nie na kolejnym branżowym wyjściu, a w zaciszu własnego domu, pod kocem, z kubkiem kawy. Bo żadnego sukcesu nie ma i nie może być bez sił do walki – jeśli chcemy ją podjąć.

Niezależnie od tego czy wybierzemy upór, czy postanowimy darować sobie czcze wysiłki, niech będzie to tylko nasza decyzja. Tym razem nie pozwólmy, by społeczeństwo, rodzina lub partner, dyktowali nam, co mamy robić i jak funkcjonować. To nas czas, nasz moment. Wytrwałość jest przereklamowana! Czasem trzeba powiedzieć sobie STOP. I olać sprawę.

Katarzyna Sudoł

REKLAMA



UCIEKINIERKI Z MORDORU

Puszystym się dzielimy, puszyste wraca

Poznały się w korporacji, polubiły, zaprzyjaźniły i... razem z niej zrezygnowały, by rozwijać własny biznes. Wolność jest cudowna! – mówią Joanna Zgajewska i Anita Zacharska, twórczynie marki kosmetycznej BasicLab Dermocosmetics, która podbija polski rynek.

Co takiego cudownego jest w tej wolności od korpo?

Anita Zacharska (AZ): Z biznesowego punktu widzenia to większa decyzyjność, elastyczność, możliwość bycia bliżej klienta i szybszego reagowania na jego potrzeby. Nie ma zbędnych procedur, tracenia czasu na przebijanie się z pomysłem przez kolejne poziomy zbiurokratyzowanej architektury organizacyjnej.

Joanna Zgajewska (JZ): To też możliwość kreowania produktu od początku do końca i doboru odpowiednich narzędzi do jego promocji lub sprzedaży.

A w życiu prywatnym?

AZ: Możemy same zarządzać swoim czasem. Lepiej zadbać o work-life balance.

JZ: I choć teraz pracujemy o wiele więcej niż w korporacji, mamy poczucie, że udaje nam się być bliżej i więcej z naszymi rodzinami.

AZ: Nie musimy bez potrzeby siedzieć w biurze. Mamy więc czas na spotkania z ludźmi, a to zawsze wzbogaca.

Jak dochodziłyście do tej wolności?

JZ: Obie mamy za sobą ponad dziesięcioletnie doświadczenie w pracy w korporacjach. W ostatniej firmie, w której się poznałyśmy, ja pracowałam już od kilku lat w dziale marketingu, Anita zaś przeszła do nas z dużego kosmetycznego koncernu

Joanna Zgajewska i Anita Zacharska

i dołączyła do działu sprzedaży. Była ambitna, wymagająca, miała ogromną wiedzę, szybko zaczęła wprowadzać innowacyjne rozwiązania, które nie wszystkim się podobały. Ja jednak ją rozumiałam. Te zmiany były konieczne.

AZ: Miałam pod opieką siedem marek, musiałam więc współpracować z siedmioma różnymi zespołami ludzi, nie ze wszystkimi było łatwo się dogadać, a z Asią od razu znalazłyśmy wspólny język, świetnie nam się razem pracowało. Z czasem zaprzyjaźniłyśmy się.

JZ: Podobny staż w korpo sprawił, że byłyśmy mniej-więcej na tym samym etapie zmęczenia taką pracą. Obie sporo już osiągnęłyśmy zawodowo, obie miałyśmy rodziny, a więc i nasze potrzeby oraz oczekiwania zbieżnie ewoluowały. Mieć więcej czasu i większy wpływ na nasze życie – to nam się marzyło.

AZ: Z tego wszystkiego zrodził się pomysł pójścia własną drogą. A ponieważ od lat obie pracowałyśmy w branży kosmetycznej i dobrze znałyśmy ten rynek, uznałyśmy, że nie ma sensu brać się za coś innego. Tak zrodził się pomysł wykreowania własnej marki kosmetycznej.

Dużo czasu minęło do jego realizacji?

AZ: Nie był to przysłowiowy kwartał. Wiedziałyśmy, że chcemy oprzeć naszą markę na kilku twardych filarach. Chcemy być uczciwe, transparentne, dać klientom pełną wiedzę o naszych produktach i jednocześnie stworzyć kosmetyki zarówno bezpieczne, jak i skuteczne.

JZ: Poprzeczkę zawiesiłyśmy sobie wysoko, więc niełatwo było do niej doskoczyć. Dziś to księgowi rządzą światem. Ma sie zgadzać w Excelu, a nie w realu. Więc kiedy np. szukałyśmy technologa, trudno było nam znaleźć takiego, który nie myślałby kategoriami „jak zrobić formulację najniższym kosztem", a nie „najlepszą jakościowo". Podobnie było z innymi podwykonawcami.

AZ: Wszyscy się dziwili, dlaczego upieramy się, by płyn micelarny zamykać w ciemnej butelce, skoro standardem są butelki przezroczyste. Ale my się uparłyśmy, żeby dostarczyć konsumentom produkt jak zwykle najwyższej jakości i wyróżniający się na półce aptecznej.

JZ: Najwięcej czasu straciłyśmy na wyszukanie odpowiedniej pompki do butelek, w których umieszczamy nasze kosmetyki.

AZ: Chodziło o to, by konstrukcja pompki uniemożliwiała kontakt wbudowanej w nią sprężyny z naszym produktem, bo to mogłoby wpłynąć niekorzystnie na jego skład. Szukałyśmy tej nieszczęsnej pompki niemal do ostatniej chwili. Udało się tuż przed terminem wypuszczenia produktów na rynek.

Chyba było warto, bo zauważyłam, że wasze kosmetyki zbierają pozytywne recenzje.

AZ: Nie tylko pozytywne. Zdarzają się i głosy krytyki, ale jeśli są konstruktywne, bardzo je sobie cenimy, bo dają nam sygnał dotyczący oczekiwań klientów, pokazują, co należy ulepszyć, w którym kierunku się rozwijać.

JZ: Na początku bardzo przeżywałam każdy krytyczny głos. Obrażałam się. Aż zrozumiałam, że wszystkich nie da się uszczęśliwić. Staramy się trzymać naszych wartości, tworzyć kosmetyki uniwersalne, bezpieczne i skuteczne, ale nie oznacza to, że każdy będzie z nich zadowolony. Na szczęście większość naszych klientów, udziela nam pozytywnych informacji zwrotnych.

Dziwi mnie, że nie lansujecie swojej marki jako „eko". Używacie dobrych jakościowo, w dużej mierze naturalnych składników, nie testujecie ich na zwierzętach...

JZ: Ponieważ nie uważamy, że byłoby to uczciwe.

AZ: Od początku jasno informujemy, że BasicLab łączy naturę z technologią. Owszem, wiemy, że teraz modnie jest bycie „eko", ale naszym zdaniem nie da się w kosmetyce osiągnąć pewnej skuteczności wyłącznie w oparciu o naturalne składniki.

JZ: Chcąc stworzyć skuteczny szampon przeciwłupieżowy nie możesz go oprzeć na samej szałwii. Szałwia grzyba nie zabije, musisz dodać substancję grzybobójczą i nie ma przebacz.

AZ: Dlatego dokładamy starań, by nasze produkty w jak największej mierze bazowały na naturalnych składnikach, ale byłoby kłamstwem sprzedawanie ich jako „eko". Przecież część naszych kosmetyków mogłybyśmy sprzedawać jako „wegańskie", ale mamy świadomość, że ogólnie nie jesteśmy „wegańską" marką, bo przecież w kosmetykach do włosów używany keratyny, składnika pochodzącego z owczej wełny. Więc w tym przypadku też uważamy, że taka promocja byłaby nie fair.

Ale czy na uczciwości i wysokiej jakości da się zarobić?

AZ: Pieniądze są ważne, bo nie działamy charytatywnie, ale nie są najważniejsze.

JZ: Nie stanowią celu, ale są środkiem, który ułatwia dotarcie do niego. Dla nas liczy się to, że od kiedy istniejemy, udało nam się zapracować i zdobyć zaufanie wielu klientów oraz podwykonawców. Dziś to procentuje.

AZ: Puszystym się dzielimy, puszyste wraca.

Izabela Marczak

REKLAMA

REKLAMA

PEŁNA KULTURKA

Przyzwolenie na rozpasanie

W tym numerze przygotujemy się do analizy kultury polskiej, australijskiej i portugalskiej. Postąpimy według przepisu Hofstedego i jego najnowszego współczynnika pomiaru kultur: pobłażliwość – powściągliwość. Większość z nas w okresie świąteczno-noworocznym lawiruje pomiędzy rozbestwieniem a samodyscypliną na poziomie indywidualnym.

Społeczeństwa pobłażliwe czerpią satysfakcję z zaspokajania ludzkich pragnień. Dbałość o samopoczucie, wolność i swoboda działania przenikają do wielu sfer życia i są wartościami samymi w sobie. Kraje wysoce pobłażliwe w skali Hofstedego (jak np. Australia) nie lubią narzekać na zdrowie, chętnie okazują zadowolenie i cenią wolność słowa. Jednocześnie charakteryzują się wyższym wskaźnikiem przestępczości i otyłości. Tu gonisz za marzeniami, przybierając na wadze.

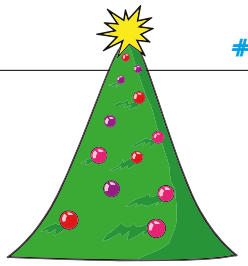
W kulturach powściągliwych (jak np. Polska i Portugalia), wierzy się, że normy regulują to, jak bardzo możemy sobie pofolgować. Tutaj trzymamy się w ryzach regułą „najpierw obowiązki, a potem przyjemności". W społeczeństwach o wysokim współczynniku powściągliwości dominuje też bierne nastawienie i przekonanie, że nasz los jest dziełem przeznaczenia. Jednostki kultur powściągliwych, w obawie przed możliwością utarcia im nosa, mniej chętnie „wychylają się", by świadomie i jawnie wyrazić swoje poglądy. W tych kulturach na głupoty przyjdzie jeszcze czas.

Szykuję ofertę współpracy dla potencjalnego klienta z Australii. Jak się wyróżnić i czego unikać?

Australijczycy nie znoszą pretensjonalności. Sypanie zdobytymi tytułami, certyfikatami i chwalenie się międzynarodowym sukcesem należy zredukować do niezbędnego minimum. Biznes w krainie Oz wypracowuje się uczciwością, konkretami i pracą zespołową. Wyważone poczucie humoru wskazujące na dystans do samego siebie i lekkość w prowadzeniu rozmowy, bez wątpienia pomogą w dyskusji. Australijczycy wiedzą, jak czerpać z życia garściami i korzystają z przywilejów swojej niezwykle klimatycznej strefy.

Co robić:

- Krótki small-talk o sporcie jest mile widziany. Zaraz potem przechodzimy do sedna spotkania.
- Unikaj dygresji, treść może być odebrana dosłownie lub prowadzić do nieporozumień.
- Australijczycy są z zasady bezpośredni w krytyce i egalitarni – spodziewaj się szczerych komentarzy od wszystkich uczestników rozmowy.
- Wchodzenie komuś w słowo jest niegrzeczne, lepiej poczekać na swoją kolej.
- Nie ponaglaj do podjęcia decyzji i nie targuj się uparcie – zniecierpliwią się i pójdą na piwo.
- Stereotypy wychodzą Australijczykom uszami. Nazwą cię wariatem/--tką (You've gone troppo!), gdy zapytasz o obecność kangurów na ulicach miast.



Pracujemy z partnerem nad portugalską wersją sloganu swojej firmy – jakie wartości wziąć pod uwagę?

Kultura Portugalii jest wysokokontekstowa, dlatego też sedno przekazu zawinięte jest jak mak w makowcu. Przekaz powinien być subtelny, budzić zaufanie. Jest to także kultura kolektywistyczna, w której emocje i pragnienia jednostki zależne są od tych w grupie, do której ta jednostka należy. Czyli największa radość jest w obdarowywaniu bliskich. Bezcenna jest ponadpokoleniowa lojalność, tradycja rodzinna i miłość. Portugalczycy oczyszczają się, słuchając melancholijnej muzyki fado, często traktującej o spełniającym się smutnym przeznaczeniu, tęsknocie i cierpieniu.

Co robić:

- Ustaw spotkanie/zdzwonkę z odpowiednim (tygodniowym) wyprzedzeniem i potwierdź jeszcze dzień wcześniej.
- Przygotuj się, że niektórzy spóźnią się (co jest w dobrym tonie) około pięć minut.
- Staraj się nie dać po sobie poznać zniecierpliwienia, gdy rozmowy nie trzymają się ściśle ustalonego planu – Portugalczycy, odskakując na bok w toku rozmowy, po prostu przyglądają się komuś nowemu lub analizują rozwiązanie z innej perspektywy.
- Nie oczekuj burzy mózgów i szybkiego konsensusu, decyzje w Portugalii podejmowane są raczej autorytatywnie.
- Nie zdziw się, że Portugalczycy zwykli milczeć na zdzwonkach. Chyba że wywołasz ich z prośbą o opinię.
- Po spotkaniu upewnij się, że rozesłane są maile z ustaleniami. Co umówione na słowo, to obiecanki-cacanki („Quem promete não cumpre").

Czy u Was przy rodzinnym stole też dominuje klimat powściągliwości?

U mnie nie kusi się losu, przepijając od razu gorącą herbatą, by skórka pomidora nie usiadła na żołądku. Wszystkie ciotki zasiadając do grochu z kapustą, zapobiegawczo połykają tabletki, żeby kałduna nie wzdęło. Moja mama uważa, że siedzenie w przeciągu to niebezpieczny wyczyn kaskaderski. A jak to u Was jest?

Wesołych świąt i szczęśliwego nowego roku!

Konrad Krzysztofik

REKLAMA

PWN Moc wiedzy

Zapraszamy do Dwujęzycznej Szkoły Podstawowej PWN

12 stycznia 2019

DZIEŃ OTWARTY

Zapraszamy dzieci i rodziców do naszej szkoły
12 stycznia 2019 r. (sobota), **o godz. 10.00**
ul. Rostafińskich 1, Warszawa

Zapisy
tel.: +48 508 278 278
e-mail: Katarzyna.Wojtas@pwn.pl

www.szkolapodstawowa.pwn.pl

Rzuć wszystko i jedź na skitury!

Instruktor Skitour School na szczycie Trzydniowiańskiego Wierchu, fot: Mateusz Mróz

Szanowni wojownicy Mordoru! Zapewne czytacie ten artykuł, siedząc w dużej firmie, z dużymi potrzebami. Tym tekstem choć na chwilę chcę was wyrwać w miejsce, gdzie czas przestał płynąć – w Tatry, na skitury!

Co to są te skitury?

Ostatnio jedna pani zapytała mnie, gdzie żyją te skitury… No cóż, teoretycznie poprawną odpowiedzią byłoby stwierdzenie, że żyją w każdym narciarzu. W końcu skitury to jedna z pierwotnych form narciarstwa i z założenia jest bardzo prosta. Podchodzimy na nartach wybranym szlakiem na szczyt, a następnie zjeżdżamy. Bez wyciągów, bez kolejek, bez pośpiechu, w gronie przyjaciół, w otoczeniu zapierającej dech w piersiach przyrody.

Jak to działa?

Są specjalne narty, buty, wiązania stworzone pod skituring, znacznie lżejsze niż te które znacie ze zjazdówek. Wiązania i buty mają dwa tryby – do podejścia i do zjazdu. Podczas wdrapywania się na szczyt dodatkowo mamy do spodu nart przyklejone foki – materiał, który nie pozwoli odjechać narcie podczas wdrapywania się na szczyt.

Czy to dla mnie?

Jedynym koniecznym warunkiem, żeby rozpocząć przygodę ze skituringiem, jest bardzo dobre opanowanie nart zjazdowych. Początkujący skiturowcy zgodnie twierdzą, że jazda na „turach" jest trudniejsza od zwykłych nart zjazdowych. Z jednej strony mamy sprzęt lżejszy, a przez to mniej sztywny – a więc ewentualne braki w technice są bardziej widoczne. Z drugiej strony trasy, którymi się poruszamy, nie są przygotowane – będziemy jechać w lesie, pomiędzy kosówkami, na nierównych stokach – musimy być gotowi na wszystko.

Gdzie pojechać?

Jak już jesteśmy przy kwestii trasy, to tutaj miła niespodzianka. W samych Tatrach mamy ponad 200 kilometrów tras skiturowych! Zgodnie z rozporządzeniem dyrektora Tatrzańskiego Parku Narodowego prawie wszystkie szlaki dostępne dla turystów w lecie, są również otwarte dla skiturowców.

Kursanci Skitour School w drodze na Halę Goryczkową, fot: Paweł Dutka

Są małe wyjątki – niektóre odcinki tras wysokogórskich zostały zamknięte ze względu na zbyt duże zagrożenie lawinowe, a gdzie indziej stworzono specjalne warianty zimowe dla poprawy bezpieczeństwa.

Skiturowcy mogą poruszać się po szlaku lub w jego sąsiedztwie. Chodzi o podstawy bezpieczeństwa – i tu pojawia się kolejny element, czyli świadomość. Musimy być świadomi zagrożeń i umieć dostosować trasę do warunków. Tak, czy inaczej: 200 km tras skiturowych to prawie cztery razy więcej niż długość wszystkich tras dostępnych dla narciarzy zjazdowych w Małopolsce…

SkitouroweZakopane.pl

Cztery lata temu wraz z przewodnikami i ratownikami TOPR założyłem stronę SkitouroweZakopane.pl. Naszym celem jest edukacja „świeżaków". Znajdziecie tam wideoporadniki, artykuły i – co najważniejsze – trasy skiturowe z opisanymi zagrożeniami. Jeżeli zastanawiacie się, gdzie skoczyć na pierwszą turę – tam znajdziecie odpowiedź!

Bezpieczeństwo

Kiedy idziemy ponad granicę lasu, kluczowym zagrożeniem stają się lawiny. Choć w polskich Tatrach śmiertelnych wypadków lawinowych jest szczątkowa liczba, to naszym obowiązkiem jest przygotowanie na wypadek zejścia lawiny. Takie przygotowanie opiera się głównie na trzech punktach:

1. Poznaj wroga

Najczęściej to narciarz (lub turysta) wywołuje lawinę. Przypadek? Nie sądzę! Istnieje kilka zasad, które skutecznie redukują zagrożenie lawinowe. Są to między innymi: ilość świeżych opadów, temperatura, wiatr, ułożenie terenu, liczba osób na stoku i – finalnie – odpowiednie dobranie trasy podejścia i zjazdu.

2. Przygotuj się na bitwę

Każdy narciarz podróżujący w terenie zagrożonym, powinien mieć pełen zestaw lawinowy: detektor, sondę i łopatę oraz – co najważniejsze – musi umieć z nich korzystać. Kiedy zobaczymy, że naszego kolegę porywa lawina, to my jesteśmy ratownikami. Aż 90 proc. osób pod lawiną przeżyje, jeżeli zostaną odkopane w ciągu 15 minut. Powyżej kwadransa przeżywalność drastycznie spada. Niestety, ratownicy, pomimo świetnego zorganizowania, rzadko kiedy są w stanie dotrzeć do ofiary w 15 minut – sam przelot helikopterem z lądowiska w Zakopanem do doliny chochołowskiej trwa kilka minut. Reasumując – idziesz w góry, masz zestaw.

3. Zbierz armię

Dobór partnerów: przeszkolonych, świadomych własnych sił i zagrożeń, to kluczowy czynnik. Nie chodź z nowopoznanymi na fejbusbukowej grupie ziomkami.

Jak zacząć?

Najprościej na kursie. W szkole skiturowej Skitour School, działającej w Zakopanem, organizowane są obozy (z noclegiem w schronisku) i szkolenia weekendowe właśnie dla osób początkujących. Wystarczy wejść na ich stronę: skitourschool.pl, wybrać odpowiedni termin i pakować plecak – pozostałe kwestie, jak sprzęt, trasa i przewodnicy będą na miejscu.

Dwa dni szkolenia wystarczą, żeby poznać podstawowe techniki skiturowe, nauczyć się obsługi zestawu lawinowego, a dodatkowo na obozie odbyć pełnowartościowy kurs lawinowy. Podczas zapisów w Skitour School na hasło „glosmordoru" (wpiszcie bez polskich znaków i spacji) dostaniecie 10 proc. zniżki!

Czy tylko Tatry?

Oczywiście, że nie! Choć Tatry są najlepszym miejscem, do rozpoczęcia przygody skiturowej, to po odbyciu kursu świat leży u waszych stóp. Norwegia, Włochy, Francja, Austria, Macedonia, Rumunia, Słowenia czy nasze piękne Bieszczady. Wszędzie gdzie śnieg, tam możecie być i wy!

Nowy level odpoczynku

I dochodzimy do sensu życia… skiturowego życia. Jeżeli spełnieniem Waszych marzeń jest full exclusive w egipskim hotelu, gdzie przez cały dzień siedzicie z Panem Januszem popijając drinki za free nad basenem, to ten sport nie jest dla was.

Jeżeli natomiast chcecie zobaczyć watahę wilków przebiegającą lasem, wstać w środku nocy by ujrzeć wschód słońca na Kasprowym Wierchu czy napić się grzanego piwa w gronie przyjaciół na końcu świata, to skituring zmieni wasze życie.

Do zobaczenia na szlaku!

Mateusz Mróz
SkitouroweZakopane.pl

W drodze na Kasprowy, fot: Paweł Dutka

Tyle radości
na Święta!
Ponad 100 marek 30-70% taniej.
%
designer
outlet
Warszawa
PIASECZNO | Puławska 42E
designeroutletwarszawa.pl
ARMANI OUTLET
FURLA
LIU·JO
MANGO
PANDORA
PINKO
RYŁKO od 1964
W.KRUK 1840

materiał promocyjny

MAŁY WIELKI KONCEPT
dla fanów sportowej radości życia

Nowe miejsce dla fanów sportu i aktywności już otwarte. To spełnienie marzeń każdego pasjonata o sklepie, w którym można znaleźć nie tylko profesjonalny sprzęt i odzież, jak i zarówno fachową poradę oraz możliwość spotkania z innymi wielbicielami naszej ulubionej dyscypliny.

#WilanowSportBlizejCiebie!

Wilanów to wyjątkowe miejsce na mapie Warszawy, dlatego właśnie tu zdecydowaliśmy się otworzyć nasz nowy, niezwykły sklep Decathlon. Pewnie już zauważyliście, że jest on mniejszy, jednak dzięki temu możemy być bliżej sportowej społeczności Wilanowa!

W naszym sklepie znajdziecie wyselekcjonowane produkty do uprawiania aż 19 dyscyplin i wszystkie są dostępne od ręki. Cała oferta Decathlon jest dostępna w naszym sklepie w Wilanowie dzięki dostawie do sklepu w ciągu doby. Jeśli tego, czego zapragniecie, nie ma na półkach, warto zapytać o dostępność produktu obecnego w sklepie Lidera Sportu. Można także zamówić poprzez specjalne Kioski, znajdujące się w kilku punktach w sklepie. Liderzy Sportów nie tylko pomogą znaleźć poszukiwanych produktów, ale też doradzą, kiedy pojawią się wątpliwości. Oprócz innowacyjności sklep wyróżnia na tle konkurencji przede wszystkim jedno – pracuje w nim 100% sportowych zapaleńców. Wierzymy, że w ten sposób klienci doceniają autentyczność sklepowej ekipy.

Naszą misją jest upowszechnianie radości i korzyści płynących z uprawiania sportu.

Dlatego też dokładamy wszelkich starań, aby sport stał się dostępny dla jak największej liczby osób.

Nasz nowy koncept Decathlon jest zupełnie inny od tego, jaki można znaleźć w pozostałych placówkach sieci. Chcąc dotrzeć jeszcze bliżej do lokalnej społeczności, Decathlon zdecydował się na sklep w samym sercu Wilanowa. Dzięki wyjątkowej lokalizacji będzie można postawić jeszcze większy akcent na wytwarzanie bliskich relacji między pasjonatami różnych dyscyplin sportowych. Już dziś można tu nie tylko kupić potrzebny sportowy sprzęt i przydatne gadżety, ale również umówić się na wspólny trening z innymi pasjonatami sportu. Można tutaj również zasięgnąć fachowej porady, przetestować sprzęt przed zakupem, a w specjalnej strefie odpoczynku zregenerować zmęczone mięśnie. W sezonie letnim dla wszystkich użytkowników dostępna będzie specjalna strefa rekreacyjna, w której znajdzie się siłownia plenerowa.

A wszystko po to, aby uprawianie sportu było czystą przyjemnością!

Nuda to przywilej

Nuda może przynieść nam wiele pożytku. Kontrowersyjne stwierdzenie? Chyba tak. Szczególnie w czasach, w których naszą wartość ocenia się przez pryzmat pracy, którą wykonujemy, zajęć, w które jesteśmy zaangażowani, aktywności, które uprawiamy. Dzisiaj mieć wolny czas oznacza być „przegrywem", kimś, komu w życiu się nie udało.

Każdego dnia, wsiadając do samochodu czy autobusu, włączamy się w dramatyczny wyścig po awans, uznanie, lepszą pracę, wyższą pensję. Nie mamy czasu na odpoczynek, a jeśli już uda nam się go wygospodarować, to koniecznie musi być opatrzony przymiotnikiem „aktywny". Bezproduktywne leżenie na kanapie to dzisiaj wielka ujma, wstyd dla „człowieka sukcesu". Im więcej pracujesz i im więcej robisz, tym wyżej w hierarchii stoisz.

Tymczasem gdzieś za rogiem ktoś „bezproduktywnie leżący na kanapie" właśnie wpada na przełomowy, genialny pomysł na biznes. Gdzie indziej kolejny leń właśnie patentuje swój wynalazek, obok jakiś pasibrzuch właśnie pozwala swojemu mózgowi odpocząć i dzięki temu uwalania żyjącą w nim kreatywną siłę.

Szansa na miłość

Nuda jest super, naprawdę. Wystarczy dać sobie szansę na zanudzenie, by na powrót uświadomić sobie, jak wiele ważnych i ciekawych myśli umyka nam w codziennej pogoni za „sukcesem". Doskonały wpływ nudy na ludzką egzystencję zauważył już żyjący na przełomie XIX i XX wieku filozof i pisarz, Miguel de Unamuno. Nuda, jego zdaniem, jest tym czynnikiem, który wyczula nas niejako na drgania świata, otwiera oczy na to, czego w zabieganiu nie jesteśmy w stanie dostrzec. Nuda daje nam też szansę na odkrycie miłości, przyjaźni i uniesień.

Idąc tym tropem, można powiedzieć, że nuda staje się punktem wyjścia dla wszystkiego, co w życiu wartościowe, ciekawe, rozwijające. Gdyby nie ona nie powstałoby większość epokowych dzieł, wynalazków, odkryć. To nuda każe nam sięgać po literaturę, próbować tego, co nowe, uczyć się, rozwijać. W ciągłym pędzie nie mamy czasu ani siły na rozglądanie się. A to ono jest motorem wszystkiego, co nowe.

Szansa na tożsamość

Nudząc się, patrzymy na świat inaczej, oczami szerzej otwartymi, z bardziej wyczulonymi zmysłami. To, co dotąd mijaliśmy bez zastanowienia, staje się ciekawym zjawiskiem. Zaczynamy interesować się światem i dostrzegać jego niuanse, dziwactwa, rządzące nim prawa. I tym sposobem uczymy się nie tylko świata, ale także samych siebie.

Dopiero w stanie uspokojenia i w przerwie między kolejnymi „osiągnięciami" możemy skupić się na tym, kim jesteśmy. Bo, jak głosi znane powiedzenie: „praca nad sobą to jedyna pewna robota w życiu". I to na tej pracy, na początek, powinniśmy się skupić. A punktem wyjścia dla niej jest właśnie to swoiste, mgliste znudzenie światem. W momencie, w którym zaczynamy mieć dość pogoni za tym, czego oczekuje od nas społeczeństwo, w którym odkładamy na bok codzienne zajęcia i w momencie, w którym pozwalamy sobie na nudę – rodzą się najciekawsze myśli i spostrzeżenia. To ta chwila może stanowić punkt zwrotny w naszym życiu.

Dając sobie szansę na nudę, dajemy sobie szansę na głębsze, pełniejsze poznanie samych siebie. Dlaczego jesteśmy znudzeni, co by nas rozbawiło, czego – tak naprawdę – potrzebujemy? Odpowiedzi na te pytania stanowią konstytucję naszego człowieczeństwa. Nie pozwalając sobie na nudę, nie dajemy sobie szansy na wątpliwości. A to przecież wątpliwości rodzą odpowiedzi, nie pogoń za pieniędzmi czy awansem.

Szansa na rozwój

Tam gdzie nie ma nudy, nie ma więc szans na refleksje. Na motywujące, angażujące, ciekawe myśli i spostrzeżenia. Nie dając sobie szans na znużenie światem, nie dajemy sobie też szansy na odpoczynek. Naszemu mózgowi nie dajemy wytchnienia od codziennych, angażujących problemów. Zmęczony mózg, tak jak zmęczone ciało, nie ma siły na nic – a na pewno nie na twórcze myślenie i rozwój.

A tego przecież dzisiaj wszyscy pragniemy. Oczywiście nie rozwoju sztucznego, opiewanego przez fałszywych coachów i pseudo-zbawców. Chcemy rozwijać się jako ludzie – świadomie, rozsądnie, zgodnie z własnymi potrzebami i namiętnościami.

I, wbrew znanemu powiedzeniu, także inteligentni ludzie się nudzą. Ale oni wykorzystują ten stan w sposób kreatywny. Nudzić się z samym sobą to już rozrywka – dać porwać się myślom, dać ponieść się do innych wymiarów – tam, gdzie nic nas nie ogranicza...

Nuda jest zajęciem immanentnie ludzkim. Żadne inne żyjące stworzenia nie mogą sobie na nią pozwolić, zatem to tylko nasz przywilej – więc korzystajmy z niego. Bo, jak powiedział Goethe: „Gdyby wszystkie małpy potrafiły się nudzić, zostałyby ludźmi".

Katarzyna Sudoł

By na openspace kolędy zagraty,

deadline'y przykrych myśli Wam nie dostarczaty.

By Wasze portfele ciągle w szwach pękaty,

by humory w teamie wciąż dopisywaty.

Na święta życzymy Wam pogody ducha,

w dniu wypłaty uśmiechu od ucha do ucha.

Aby w przysztym roku zaliczać awanse,

porzucić fuckupy, pomnażać finanse!

redakcja

GŁOS MORDORU

Bezpłatna gazeta dla karpaludków żyjących na ASAP'ie!

Firmy przyjazne rodzinie – fanaberia pokolenia „Y” czy nowy standard na rynku pracy?

Postulat życiowy obecnych trzydziestolatków można sparafrazować jednym zdaniem: nie żyjemy po to, by pracować. Dlatego pracodawcy muszą być świadomi, że jeśli nie ułatwią pracownikom łączenia pracy z życiem prywatnym, to wybiorą oni po prostu inną firmę, która im to zapewni.

Rodzice tzw. milenialsów lub pokolenia „Y” łapią się pewnie za głowy. Oni przecież nie mieli takich możliwości zawodowych jak ich dzieci, a te, nie dość, że wybrzydzają na liczne oferty, to jeszcze wychodzą z pracy równo po przepisowych ośmiu godzinach. W taki sposób przecież do niczego nie dojdą, nie zbudują konkurencyjnej gospodarki, ani nie awansują na korporacyjne szczyty. Tymczasem „młodzi” mają już zupełnie inne priorytety niż ich rodzice. Chcą być aktywni zawodowo oraz produktywni, ale nie kosztem swoich rodzin. Tym bardziej, że w ostatnich latach świat znacznie przyspieszył i nawet jeśli pracownicy nie siedzą przy biurku, to i tak pracują.

Od poniedziałku do piątku nie mamy czasu na nic

To jedno z najczęściej powtarzanych zdań przez młodych rodziców z dużych miast. Ich codzienność wygląda zazwyczaj bardzo podobnie. Wstają około godziny szóstej rano, „ogarniają” dzieci, przygotowują śniadanie, a następnie odwożą pociechy do szkół lub przedszkoli. Potem muszą odstać swoje w korkach do firmy. Następnie osiem lub dziewięć godzin pracy, odbiór dzieciaków i w domu są około godz. 18. Odrabianie lekcji, kąpiel, kolacja i w granicach godz. 21 rodzice mogą chwilę odetchnąć, ale najczęściej zasiadają do zaległych maili lub obowiązków, których nie dało się im załatwić w ciągu dnia pracy. A jeśli dziecko jest chore, ma zajęcia dodatkowe, wizytę u lekarza, itp., to cały opisany plan dnia idzie w łeb i wszystko komplikuje się dwa razy bardziej.

Wiele osób coraz częściej ma odwagę powiedzieć swoim pracodawcom, że nie chce tak dłużej żyć. Tym bardziej, że zmiana pokoleniowa nastąpiła na niemal każdym polu. Obecni dziadkowie statystycznie żyją dłużej, ale jesień życia niekoniecznie chcą poświęcać na wychowanie wnuków, tylko np. na realizację swoich pasji. A to oznacza, że nie odciążają młodych rodziców w codziennych obowiązkach – tak, jak to było najczęściej, kiedy sami wychowywali małe dzieci.

Finalnie mamy zatem obraz przemęczonych, zaganianych młodych rodziców, którzy nie mają czasu na to, co jest dla nich najważniejsze, czyli na przebywanie ze swoimi rodzinami. Rodzina bowiem cały czas uznawana jest za najważniejszy priorytet obecnych pracowników. W badaniach poświęconych takim zagadnieniom jak work-life balance aż 64 proc. respondentów wskazuje na rodzinę, a tylko 5 proc. na pracę. Co na to pracodawcy?

Dajemy kartę sportową i ubezpieczenie zdrowotne, więc jesteśmy atrakcyjni

Z takiego założenia wciąż wychodzi duża część pracodawców. Uważają oni, że karta sportowa jako benefit pozapłacowy dla pracowników to panaceum na wszystkie ich problemy. Gdyby jednak regularnie przeprowadzali badania satysfakcji zatrudnionych, to dowiedzieliby się, że dla wielu taki dodatek jest zbędny, bo i tak nie mają czasu, aby z niego skorzystać.

Na szczęście pojawia się światełko w tunelu, którego źródło to – jak zawsze w kwestii HR – duże, zagraniczne koncerny, rozsiane po największych miastach Europy. Na początku ich pakiety benefitów mogą – w opinii mniejszych pracodawców – wydawać się całkowicie zbędne, ale to właśnie „korporacje” wyznaczają trendy na tym polu. Dlatego pytanie, jakie należy postawić, nie zaczyna się od zwrotu „czy”, tylko „kiedy” pozostałe firmy zdecydują się na wprowadzenie pracowniczych programów dla rodziców. Wystarczy spojrzeć na historię wspomnianych ubezpieczeń zdrowotnych lub kart sportowych. Jeszcze kilkanaście lat temu uchodziły za ekstrawagancję oferowaną przez korporacje, a dzisiaj są standardem nawet w firmach zatrudniających po kilku pracowników.

Co właściwie oznacza w praktyce firma przyjazna rodzinie? Niestety, wielu pracodawców wciąż uważa, że za tym zwrotem kryją się benefity dla kobiet w ciąży lub młodych mam. Tymczasem chodzi o kompleksową politykę wewnętrzną firmy, uwzględniającą zarówno benefity, jak i kulturę organizacji. Ma ona przede wszystkim spełniać jeden główny cel: pomagać w codziennej egzystencji pracownikom mającym dzieci, ale nie tylko. Powinna uwzględniać także potrzeby tych pracowników, którzy mają kogoś bliskiego, kim muszą się opiekować, np. rodziców, teściów, a nawet rodzeństwo.

Jak przygotować program dla rodziców w firmie?

Wiadomo, że niemal każdy program dla rodziców będzie opierać się na dwóch filarach: „elastyczności” i „wyrozumiałości”. Jednak szczegółowe rozwiązania nie mogą bazować na szablonie działań powielanych w rożnych firmach. Dlatego punktem startowym powinna być ankieta diagnozującą trudności firmowych rodziców. Innym, bardziej czasochłonnym sposobem pozyskania informacji mogą być warsztaty, ale ich przeprowadzenie jest zwykle uwarunkowane liczbą osób w organizacji.

Co ważne, w przygotowanie programu dla rodziców powinni być zaangażowani nie tylko pracownicy HR, ale i menadżerowie poszczególnych działów. W wielu firmach o wielopoziomowej strukturze może to być klucz do tego, aby taki program nie był jedynie martwym dokumentem stworzonym przez dział HR. Jeżeli osoby zarządzające nie uwierzą w jego potrzebę i nie podzielą wartości, które ma on propagować, to cała inicjatywa okaże się jedynie teorią. Innym czynnikiem wpływającym na skuteczność programu rodzicielskiego będzie jego odpowiednia komunikacja wewnątrz organizacji. Jeżeli pracownicy nie zrozumieją jego idei i wartości, jakie za sobą niesie, to będą starali się wykorzystać w pełni rodzicielskie benefity, nie doceniając właściwego celu ich wprowadzenia.

Program rodzicielski w praktyce

Bez wątpienia najpopularniejsze i najbardziej cenione przez pracowników są elastyczne godziny pracy, praca zdalna, dodatkowe dni wolne, firmowe przedszkole lub klubik dziecięcy oraz dofinansowania do przedszkoli, szkół i żłobków. Nie są to jednak jedyne elementy takich programów, bo wiele firm dopasowuje je indywidualnie do potrzeb pracowników. Niektórzy pracodawcy przyznają zatrudnianym rodzicom wolne z okazji Dnia Matki i Dnia Ojca lub organizują wyjazdy wakacyjne lub półkolonie dla ich dzieci.

Bez względu na elementy programu pracowniczego, pracodawcy powinni pamiętać o korzyściach biznesowych, jakie z nich wynikają. Zaczynając od zatrzymania najlepszych pracowników w firmie do ciekawego wątku, który można wykorzystać jako element employer brandingowy w rekrutacji lub w negocjacjach z potencjalnym pracownikiem. A dla niektórych osób program pracowniczy może być ważniejszy niż wysokie wynagrodzenie.

Piotr Krupa

REKLAMA

ŚWIĘTA KORPOHIPSTERA

Może i w twoim korporacyjnym otoczeniu moda na brak telewizora nie pozwala ci się przyznać, że wolny świąteczny czas najchętniej przesiedziałbyś w fotelu i pooglądał sobie coś dobrego w domowym zaciszu. Odpuść lans, wyluzuj. Czasem dobrze popływać w mainstreamie.

Wyobraź sobie, że budzisz się i nie musisz biec do pracy. Za oknem śnieg, pusto na ulicach, bo z racji świąt życie w mieście zamiera. Z pozycji widza świat zewnętrzny wygląda uroczo, a ziąb na dworze nie zachęca do opuszczenia domowych pieleszy. Najchętniej wróciłbyś z kubkiem kawy do łóżka, coś poczytał, coś pooglądał.

Filmu, meczu, rozrywki!

– Pooglądał? – myślisz, ale jak, skoro nie masz telewizora? Fakt, na co dzień nie odczuwasz jego braku. Praca – dom, dom – praca. Nie masz czasu na kontakty ze szklanym ekranem. Jako rasowy korpoludek pozwalasz sobie czasem rzucić okiem na jakiś program, a wersja „GO" na smartfonie całkowicie ci wystarcza. Gorzej w takie dni jak dziś. Gdy właściwie nie wiesz, co ze sobą zrobić, jak poradzić sobie z tym nagłym „nadmiarem" wolnego czasu. A przecież twój mózg codziennie stymulowany nowymi technologiami wyraźnie domaga się jakiejś aktywności.

– Filmu, meczu, rozrywki! Chleba i igrzysk! – krzyczy i przypomina o „strasznych skutkach awarii telewizora", o których już w 1969 r. ostrzegał czechosłowacki reżyser Jaroslav Papoušek. – Tak, tak – grozi ci własna głowa – jak mi nie dostarczysz pożywki, zepsuję ci całe święta. Odetnę od zasilania, popadnę w apatię, zanudzę się na śmierć.

I wtedy właśnie dociera do ciebie, że chyba już najwyższy czas porzucić to snobistyczne bycie „extremaly tv–free". Zaczynasz rozważać opcję przywrócenia pod swój dach telewizyjnego odbiornika. Oczywiście wyłącznie awaryjnie – zastrzegasz. – Tylko jako towarzysza niedoli wypoczywania – usprawiedliwiasz tę swoją nagłą potrzebę, o czym zapewne zapomnisz, gdy telewizyjna rzeczywistość wessie cię mocą spersonalizowanych pod ciebie atrakcji.

Do wyboru, do koloru

Prawda jest taka, że telewizja ma siłę przyciągania. Jednym wypełnia czas, innym dostarcza informacji, kolejnym stymulacji i rozrywki. I – jak słusznie zauważył już lata temu wspomniany tu wcześniej Papoušek – potrafi organizować rodzinne życie, a nawet nim zarządzać.

Obecnie telewizyjna oferta programowa jest tak szeroka, że każdy znajdzie w niej coś dla siebie. Wystarczy tylko wybrać tę najbardziej dopasowaną do własnych potrzeb. Dla singli i dla całych rodzin, dla miłośników filmu i fanów sportu, dla muzyko- i serialomaniaków, dla dorosłych i dla dzieci. Operatorzy prześcigają się w wychodzeniu klientowi naprzeciw, oferując dopasowane do jego oczekiwań rozwiązania – dekoder z funkcją nagrywania i „live pause'y", multiroom HD, żeby ten sam pakiet TV śledzić na więcej niż jednym telewizorze, opcję „ON THE GO" na smartfony i tablety oraz wiele innych bonusów.

Oprócz setek kanałów dostarczanych w pakiecie, przyciągają również promocyjnymi cenami sprzętu do ich odtwarzania, zarówno telewizorów smart TV, jak i smartfonów, na których można by owe programy oglądać, gdy jest się poza domem. Najatrakcyjniejsze oferty pojawiają się zwłaszcza w okresie świąt, kiedy taki multipakiet może z powodzeniem posłużyć za prezent dla siebie, bliskich, dla rodziny.

My wybraliśmy te, które wydają nam się szczególnie atrakcyjne w tegorocznym zimowym sezonie.

Maksymalnie komfortowo

Pierwsza z ofert należy do Cyfrowego Polsatu. Wybraliśmy ją, gdyż oferuje full-zestaw dla całej rodziny. Fani sportu dzięki niej będą mogli śledzić Ligę Mistrzów na kanałach i w serwisach Polsat Sport Premium oraz rozgrywki m.in. niemieckiej Bundesligi, hiszpańskiej La Ligi Santander czy włoskiej serie A na kanałach Eleven Sports. Filmo- i serialomaniaków ucieszy HBO, Cinemax, AXN i inne kanały filmowe. Zadowolone będą także dzieci, gdyż w ofercie umieszczono 12 kanałów im dedykowanych, m.in. Disney Junior, Nickelodeon, Nick Junior.

Premium MAX Plus z Polsat Sport Premium, bo o tej ofercie mówimy, zawiera w sumie 172 kanały, w tym ponad sto dostępnych mobilnie. Na start nowi klienci dostają sześć miesięcy bez abonamentu, a potem płacą 120 zł za miesiąc. Do tego dekoder EVOBOX PVR udostępniony za złotówkę, dzięki któremu można nagrywać jednocześnie nawet trzy programy, a jeżeli sobie życzysz, to zestaw uzupełnisz także o telewizor Samsung UHD Smart TV'55, który można kupić w wygodnych ratach.

Gdy brak czasu

Co jednak, gdy wiesz, że na tak bogatą ofertę nie możesz sobie pozwolić, bo korporacyjny żywot zwyczajnie czasowo nie da ci z niej korzystać? Nic straconego. Możesz pozwolić sobie na wybiórczość, kiedy np. chcesz śledzić online wyłącznie wspomnianą tu już Ligę Mistrzów. W tym konkretnym przypadku wystarczy, że wykupisz pakiet IPLA POLSAT SPORT PREMIUM ze wszystkimi meczami Ligi Mistrzów i Ligi Europy na żywo. Za sezon 2018/2019 obydwu rozgrywek zapłacisz jednorazowo 360 zł, za tygodniowy dostęp – 40 zł. Inne pasje nie dyskwalifikują cię z korzystania z IPLI – znajdziesz tam również inne ciekawe pakiety – IPLA FILMY I SERIALE, IPLA HBO czy IPLA NEWS I ROZRYWKA.

Gdy dodatkowo rozmyślasz o sprawieniu sobie pod choinkę prezentu w postaci nowego telefonu, warto zainteresować się ofertą Plusa. Obecnie w ramach świątecznej promocji operator daje sześć miesięcy abonamentu za darmo (musisz wtedy płacić tylko ratę za telefon), a dodatkowo pozwala wybierać wśród najciekawszych obecnie, bezramkowych smartfonów dostępnych na rynku, czyli HUAWEI Mate20 oraz Samsung Galaxy S9+. W abonamencie 50 zł miesięcznie otrzymasz natomiast: nielimitowane rozmowy, smsy, mmsy i Internet bez końca, zaś w cenie 70 zł za miesiąc dodatkowo pakiet IPLA POLSAT SPORT PREMIUM z meczami Ligi Mistrzów.

Święta, święta i... do pracy

Do korpo wracasz szczęśliwy (w końcu święta spędziłeś jak chciałeś – w fotelu z pilotem w ręce lub z nowym bezramkowym smartfonem, na którym już od lutego będziesz śledził mecze Ligi Mistrzów), ale i z pewnym dyskomfortem. Bo jak tu się teraz lansować, gdy złamało się zasadę bycia „tv–free"?

– TV-maniactwo jest dziś passé – słyszysz w swoim korpośrodowisku. Tymczasem ty właśnie złapałeś telewizyjnego bakcyla i czerpiesz frajdę z czasu spędzanego przed dużym ekranem, z którego obraz w razie potrzeby bez żadnych przeszkód przenosisz także na swój laptop czy smartfon.

Jak więc zminimalizować dysonans, który właśnie przeżywasz? Nic prostszego – sam wypromuj własny trend. Mów o sobie „widz ekologiczny". Udowodnij, że oglądanie telewizji może być zdrowe i rozwojowe. Wystarczy trzymać limit czasowy, oglądać pożytecznie, czyli np. pedałując na stacjonarnym rowerku, brylować w towarzystwie przepisami na fit potrawy, które „właśnie widziało się w TV", zaskakiwać ciekawostkami typu: „A słyszeliście, że najnowsze badania wskazują, iż osoby oglądające telewizję, jako te lepiej poinformowane, mają też lepsze nawyki żywieniowe?", itd. Na koniec zaproś „wolnych od tv" korpoludzi na wspólne oglądanie meczu Ligi Mistrzów w jakości HD. Zobaczysz, będziesz królem!

materiał promocyjny

REKLAMA

Szczęśliwego Nowego Roku

Co roku w Sylwestra życzymy sobie przede wszystkim szczęścia. To takie fajne słowo, które – wydaje się – zawiera w sobie wszystko, o czym można marzyć. Czy jednak zastanawialiśmy się kiedyś nad tym, czym właściwie jest to szczęście, którego tak ochoczo sobie i innym życzymy?

Intuicyjnie czujesz, że szczęście to coś najważniejszego w życiu – czy jednak wiesz, CO może dać ci szczęście? Co jest TWOIM szczęściem? Czy jest to nowa praca i wyrwanie się z Mordoru, czy to mieszkanie z widokiem na park, czy też nowy samochód, a może coś jeszcze innego? Z zawodu jestem mental trenerem, czyli osobą, która zachęca do wejścia w głąb siebie, w przestrzeń życia wewnętrznego i tym krótkim tekstem chcę także ciebie do tego zachęcić.

Czym jest moje szczęście?

No właśnie: czym jest szczęście dla ciebie? Ponieważ szczęście jest niezmiernie szerokim pojęciem, warto je na początku doprecyzować. W coachingu wykorzystujemy do tego metodę tzw. smartowania celów, a więc dokładnego ich doprecyzowania.

Co sprawiłoby, że byłabyś/byłbyś szczęśliwy? Chyba warto się nad tym zastanowić, gdyż – skoro słowa i myśli mają moc (a uwierzcie mi, że mają i potwierdza to większość moich klientów) – to lepiej wiedzieć, czego dokładnie się pragnie. Pomyśl więc, czego tak naprawdę chcesz, co sprawiłoby, że byłabyś/byłbyś szczęśliwy.

Znajdź więc w te wolne świąteczne dni moment na chwilę refleksji. Może spacer, może inspirująca lektura dająca do myślenia… każdy z nas ma swój indywidualny pobudzacz do kreatywnego myślenia. Co jest takim pobudzaczem dla ciebie? Wykorzystaj go, aby pomyśleć chwilę o swoim szczęściu – może nawet dłuższą chwilę.

Jeśli zapytasz, po co masz to zrobić i co ci to da, odpowiedź jest prosta. Jeśli do czegoś dążysz to musisz wiedzieć do czego, czyli jaki jest twój cel! W przeciwnym wypadku będzie to jak jazda samochodem bez określonego celu – nigdzie nie dojedziesz. Jeśli w gpsa nie wpiszesz celu podróży, nigdzie cię nie zaprowadzi. Co więc jest twoim celem?

Co sprawiłoby, że byłabyś/byłbyś szczęśliwy? Chyba warto się nad tym zastanowić, gdyż – skoro słowa i myśli mają moc (a uwierzcie mi, że mają) – to lepiej wiedzieć, czego dokładnie się pragnie.

Droga do WŁASNEGO szczęścia

Gdy już znajdziesz moment na refleksję, postaraj się wymyślić 10 rzeczy, które sprawiłyby, że będziesz szczęśliwy, które są twoim szczęściem. Możesz je wypisać na kartce, gdyż to, co zapisane, staje się bytem rzeczywistym.

Polecam to wszystkim moim klientom, gdyż wszyscy mamy zazwyczaj tak, że nie postrzegamy jako czegoś rzeczywistego myśli, które kotłują się w naszej głowie. Są to dla nas pewne efemeryczne, przelotne byty, których często – niestety – nie traktujemy poważnie. A szkoda, bo nasz umysł nie odróżnia myśli od rzeczywistości. Nasz umysł traktuje je jako rzeczywistość na poziomie nieświadomym i stąd często mają one wpływ na wiele nieświadomych procesów, takich jak np. nasze emocje czy opinie.

Aby więc wziąć własne myśli na poziomie świadomym na poważnie – spisz je na kartce. Wtedy niejako nadasz im statut rzeczywistego, realnego bytu. Gdy już je wypiszesz, spójrz na nie. Zobacz, czy chcesz je zhierarchizować, a może jakoś usystematyzować? A może te zapiski są obrazem pewnego procesu? Twoim planem?

Przyjrzyj się im dokładnie i zobacz, czy są rzeczywiście twoje. Z doświadczenia bowiem mogę stwierdzić, że nader często ulegamy wpływom innych osób – znajomych, rodziny (to już całkiem odrębna kwestia, jak większość z nas realizuje podświadomie życzenia naszych rodziców, mimo, że wydaje nam się, że idziemy pod prąd ich sądów), czy też partnerów a może nawet zwierzchników. Zadaj sobie pytanie: „Czy naprawdę tego pragnę?, czy to naprawdę moje?".

Dziwna chwila refleksji do wewnątrz

Zdaję sobie sprawę, że te pytania mogą wydać się dziwne – są niecodzienne i może nawet trochę „odjechane". Jednak na co dzień, gdy pracuję w ten sposób z klientami, widzę niesamowite efekty tej metody.

Zaczynamy niby od banalnych rzeczy, jak predyspozycje zawodowe, silne strony i rozwój zawodowy, a gdy przechodzimy do używania metafor, nagle zaczyna nam się coś otwierać. Otwieramy wrota do świata wewnętrznego i dopiero to jest początkiem prawdziwego odkrywania siebie.

Większość z nas ma te drzwi zamknięte. Od czasu do czasu (najczęściej w przykrych momentach) zdarza nam się zastanawiać nad sobą, swoim życiem, ale to tylko chwile i – niestety – zazwyczaj nieprzyjemne. A szkoda, bo przecież nasz świat wewnętrzny to właśnie nasze „ja"! Nasze „ja", które przykrywamy wieloma elementami. Życiem codziennym, pracą, obowiązkami, związkami, różnymi relacjami, problemami, zmartwieniami. Zastanawiamy się nad rzeczami, które – jeśli spojrzeć w szerszej perspektywie – wielkiego znaczenia nie mają. „Czy zdążę do pracy?" – a czy za 20 lat będzie to miało znaczenie? „Czy szef jest na mnie zły?" – czy za 10 lat będzie cię to jeszcze interesować?

Spójrz na swoje życie inaczej. Znajdź klucz, aby otworzyć drzwi do „ja" wewnętrznego. Tam ktoś jest i czeka na ciebie. Niestety, za często się przekonuję, jak niewielu z nas ma kontakt ze sobą samym. A przecież to właśnie my i nasze życie. Życie bowiem to nie tylko codzienna gonitwa, codzienne obowiązki, czy też role, w jakich funkcjonujemy (pracownik, partner, syn/córka, ojciec/matka) – życie to coś więcej. I nie podam wam teraz definicji życia, gdyż każdy z nas ma inną. Każdy z nas ma swój własny sens. Sens, który sprawia, że chce nam się żyć . To taki nasz motor do działania, który dodaje nam sił.

Jaki jest twój sens? Daj sobie trochę czasu na odpowiedź na to pytanie. Jest ono niezmiernie trudne. Przyzwyczailiśmy się do wszystkiego co „fast". Stale żyjemy „fast" i przez to „fast" coś tracimy – moment refleksji, moment drogi, który nader często jest tak samo ważny, jak cel.

Noworoczne postanowienia

W okresie noworocznych postanowień daj więc sobie czas na refleksję na swój temat. Poznaj siebie – to najważniejsze zadanie, które od zarania dziejów stawiane było przed filozofami. Poznaj siebie i odpowiedz sobie na pytanie, co ma dać ci szczęście w tym nowym roku. Gwarantuję ci, że gdy już raz otworzysz drzwi do swojego wewnętrznego świata, spojrzysz na życie zupełnie w innych barwach. Twoich barwach! Szczęśliwego nowego roku i wspaniałej podróży w głąb siebie!

Spójrz na swoje życie inaczej. Znajdź klucz, aby otworzyć drzwi do „ja" wewnętrznego.

Magdalena Napierała
www.mental-trener.pl

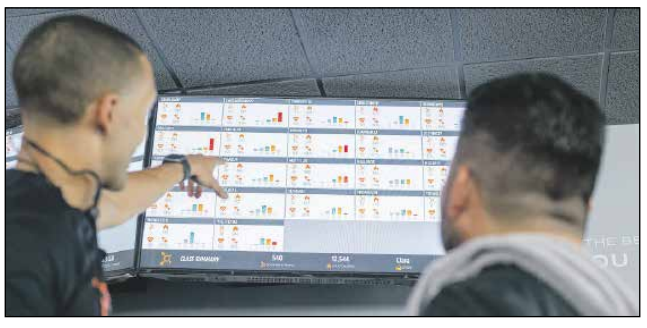
Postanowienia noworoczne – jak naprawdę zrobić formę na lato?

materiał promocyjny

Najpierw świąteczna rozpusta, a potem szumne, noworoczne zapowiedzi: „Zaczynam ćwiczyć!". Kupujesz karnet na siłownię, który od lutego jest już tylko wyrzutem sumienia w portfelu. Jak to zmienić? Receptą na brak motywacji do wytrwania w noworocznych postanowieniach jest Orangetheory Fitness – sieć fitness z nowatorską metodą treningową z USA, która 15 grudnia otwiera w Mordorze swój pierwszy klub w Polsce.

Nowy rok, nowa ja

Na początku mijającego roku niemal połowa Polaków przyznawała się do robienia postanowień noworocznych. Dla wielu z nas był to wyrzut sumienia po świątecznym popuszczaniu pasa. Jak szacują eksperci, postna kolacja wigilijna – w terminach – może mieć nawet od 1500 do 2500 kalorii! Nie dziwi zatem, że według badań przeprowadzonych przez Lightbox, 37 proc. z nas w okolicy nowego roku marzy o zgubieniu kilku kilogramów, a 35 proc. chciałoby więcej się ruszać. Najczęstszym sposobem na przejście od słów do czynów jest zakup karnetu na siłownię. Tylko dlaczego umieszczenie w portfelu tej karty wcale nie pomaga wytrwać w noworocznych postanowieniach?



Bądź tu i teraz

Choć karnet na siłownię posiada w Polsce ok. 2,5 mln osób to aż 85 proc. z nich go nie wykorzystuje. Głównym wrogiem w walce o zdrowie i szczupłą sylwetkę jest nieefektywne wykorzystywanie czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną. Zjawisko to nazywane jest „fitness prezenteizmem", który często sprowadza się do zwykłego „zaliczenia" treningu w codziennym rozkładzie dnia.

Powodów takiego stanu rzeczy może być wiele, jak choćby kolejki do przyrządów fitnessowych w „godzinach szczytu", które zamieniają zaplanowany trening w dwie i pół godziny czekania. Wśród osób, które straciły motywację do regularnych treningów są też takie, które po prostu nie wiedzą, jak trenować efektywnie. Finansowanie trenera personalnego jest poza ich zasięgiem, a gotowe plany treningowe i zajęcia grupowe często nie odpowiadają ich indywidualnym potrzebom i nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Po niecałym miesiącu regularnych ćwiczeń wkrada się więc zniechęcenie, przez co od lutego karnet na siłownię staje się jedynie wyrzutem sumienia.

Spal 1000 kalorii w godzinę

Odpowiedzią na brak motywacji do trzymania się noworocznych postanowień jest Orangetheory Fitness – nowatorska metoda treningowa z USA, która teraz dostępna jest również w Polsce. Pierwszy klub zostanie otwarty już 15 grudnia, w samym sercu warszawskiego Mordoru. Sekretem sukcesu Orangetheory Fitness jest połączenie nowoczesnej technologii i nauki – trening tą metodą pozwala spalić nawet do 1000 kalorii w ciągu godziny.

Jak to możliwe? Wszystko dzięki efektowi EPOC, czyli wzmożonej powysiłkowej konsumpcji tlenu, która pozwala na spalanie kalorii aż do 36 godzin po zakończeniu treningu. Efekt ten powstaje dzięki wykorzystaniu interwałów. Stali bywalcy grupowych zajęć fitnessowych mogą nie być zaskoczeni – o zaletach treningu interwałowego wiadomo nie od dziś. Na czym polega więc nowatorstwo metody Orangetheory Fitness?

Trenuj indywidualnie w grupie

Orangetheory nie jest standardową siłownią, która jest jedynie wypożyczalnią sprzętu i powierzchni dla trenujących, ale kompletną, indywidualnie dopasowaną usługą. Jedyne, co musi zrobić klient, to stawić się na umówiony trening, a o wyciśnięcie maksymalnych efektów z 60-minutowego wysiłku zadba trener, a pomogą indywidualnie dobrany plan ćwiczeń i nowoczesna technologia.

Dzięki monitorowaniu pracy serca, trening jest na bieżąco dostosowywany do indywidualnych możliwości każdego uczestnika, aby ten osiągał możliwie najlepsze wyniki. Ćwiczenia odbywają się z wykorzystaniem różnorodnego sprzętu – od specjalnie stworzonych dla Orangetheory bieżni, przez wodne ergometry i taśmy TRX™ aż po hantle i bosu. Orangetheory korzysta z najlepszych cech treningu personalnego i grupowego. W jednym treningu może wziąć udział maksymalnie 24 uczestników – choć każdy ćwiczy w swoim tempie, śledząc parametry swojego wysiłku, wszyscy trenujący wzajemnie się dopingują.

Oszczędzaj czas i pieniądze

Zdaniem entuzjastów Orangetheory Fitness na całym świecie, trening tą metodą jest pozytywnie uzależniający, a dla wielu karnet OTF był pierwszym, który nie kurzył się w szufladzie. Indywidualne podejście do każdego trenującego sprawia, że ten trening jest optymalną formą aktywności zarówno dla osób zaawansowanych sportowo, jak i początkujących. Najważniejsze są jednak namacalne efekty, które szybko dostrzega każdy klubowicz, dzięki czemu trwanie w noworocznych postanowieniach staje się łatwiejsze.

Aby jeszcze bardziej zmotywować swoich klientów, kluby Orangetheory Fitness wprowadzają specjalny zapis w umowie: ewentualne nie wzięcie udziału w umówionym wcześniej treningu może skutkować karą w wysokości 50 zł.

– Symboliczna „kara finansowa" obowiązuje we wszystkich klubach OTF na całym świecie. Jej celem jest zmotywowanie klubowiczów, ale i troska o efektywność treningu, którego założeniem jest praca i wzajemna mobilizacja w grupie – mówi Maciej Turowski, dyrektor zarządzający OTF Polska. – Do OTF dołączają osoby zdeterminowane, by osiągnąć cel, więc kary w rzeczywistości zdarzają się rzadko. Nie chcemy zarabiać na tzw. martwych karnetach, ale razem z klubowiczami cieszyć się z ich realnych efektów – dodaje.

Zasady te świetnie działają – Orangetheory Fitness zostało wielokrotnie nagrodzone, m.in. przez amerykański „New York Times" za najlepszy godzinny trening, a efekty osiągane przez klubowiczów mówią same za siebie.

Jeśli szukasz dobrej motywacji do wytrwania w swoich noworocznych postanowieniach, to Orangetheory Fitness może być właśnie dla ciebie. **W otwartym 15 grudnia klubie przy ul. Gintrowskiego 53 możesz zapisać się na trening próbny. Warto spróbować, a jeśli po 30 dniach nie będziesz zadowolony z efektów, klub zwróci ci pieniądze!**

O Orangetheory Fitness

Orangetheory Fitness to międzynarodowa, butikowa sieć klubów fitness wywodząca się z USA, która oferuje jedyny w swoim rodzaju indywidualny trening w grupie. Sekretem OTF są pięciostrefowe treningi interwałowe, które wykorzystują potwierdzony naukowo mechanizm powysiłkowej zwiększonej konsumpcji tlenu, która pozwala spalać więcej kalorii niż tradycyjne ćwiczenia – nawet do 36 godzin po treningu. Dzięki monitorowaniu pracy serca, trening dopasowany jest do indywidualnych możliwości każdego uczestnika, tak, aby osiągał najlepsze dla siebie wyniki. Treningi prowadzone pod okiem wykwalifikowanej kadry trenerów wykorzystują różnorodne wyposażenie, w tym bieżnie, maszyny do wiosłowania, zawieszenie TRX™ i hantle. Wszystko to, aby wzmocnić mięśnie i zyskać energię na cały dzień.

REKLAMA

Zadania i pytania z rozmów kwalifikacyjnych, których nie chcesz usłyszeć

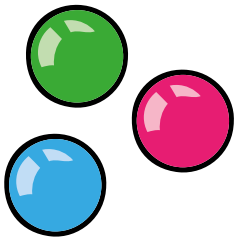
Załóżmy, że otrzymałeś pudełko ołówków. Wymień 10 rzeczy, które mógłbyś z nimi zrobić, a które nie są ich tradycyjnym zastosowaniem. Dziwne zadanie, prawda? A teraz wyobraź sobie, że otrzymujesz je na rozmowie rekrutacyjnej do wymarzonej pracy. Trudne? Ciesz się, mogło ci się przydarzyć znacznie trudniejsze zadanie.

Jeżeli ktoś odbył w swoim życiu co najmniej kilka rozmów kwalifikacyjnych wie, że zazwyczaj przebiegają one według tego samego schematu. Rekruter zaczyna od krótkiej prezentacji firmy i obowiązków związanych z danym stanowiskiem, a następnie płynnie przechodzi do zadawania pytań związanych z wykształceniem, zdobytym doświadczeniem zawodowym oraz z planami na przyszłość. Kolejnym etapem jest zazwyczaj część merytoryczna, czyli weryfikacja wiedzy i „know how", którym przed kilkoma sekundami przechwalał się kandydat. Od tej reguły zdarzają się jednak wyjątki.

Pytania „od czapy"

Zdarza się, że rekrutująca firma chce uchodzić za ekstrawagancką i wyróżniać się na każdym polu, a jej twórca lub dyrektor naczytał się książek pokroju „Być jak Steve Jobs" i będzie próbował zaskoczyć kandydata niestandardowym pytaniem, całkowicie niezwiązanym z jego przyszłymi obowiązkami służbowymi.

Jedno z najsłynniejszych tego typu pytań brzmi: „Dlaczego pokrywy do studzienek miejskich są okrągłe?". Jego zadawaniem szczycił się Jeff Bezos, twórca najbardziej znanego sklepu internetowego na świecie – Amazon. Jego rozmówcy wznosili się na wyżyny kreatywności, aby zadowolić swoją odpowiedzią Bezosa i pokazać mu jak bardzo nieszablonowo myślą. Tymczasem, odpowiedź była bardzo prozaiczna.



Na te pytania nie ma jednej prawidłowej odpowiedzi. Ich celem jest sprawdzenie nieszablonowości twojego myślenia. Więc pomyśl już dziś, jakiej kreatywnej stawki zażądać za umycie okrągłego włazu do kanału pod muszką rosyjskiego gangstera, tak, by nie stłuc ani jednego jajka...

Pokrywy są okrągłe, żeby nie wpadły do środka studzienki. Banalnie proste, prawda? Płyta o kształcie koła nie ma szansy wpaść do środka, jeśli jej średnica jest większa niż średnica samego otworu studzienki.

Pytanie twórcy Amazon jest jednak wyjątkiem od reguły. Zazwyczaj tzw. „pytania od czapy" mają właśnie na celu sprawdzić sposób rozwiązywania problemów, nieszablonowego myślenia kandydata oraz – nierzadko – jego kreatywności. Internet aż kipi od przykładów takich pytań, które mogą usłyszeć kandydaci ubiegający się o pracę u takich gigantów jak Facebook, Google, Microsoft czy Apple. A wśród innych najczęściej przytaczanych przykładów znajdują się m.in. Jak wiele razy w ciągu doby wskazówki zegara nachodzą na siebie? Ile dzieci rodzi się dziennie na świecie? Ile waży Empire State Building? Ile wziąłbyś pieniędzy za umycie wszystkich okien w Warszawie?

Co ciekawe, na ostatnie pytanie – jak i na pozostałe – nie ma jednej prawidłowej odpowiedzi. Można oczywiście spróbować najprostszego rozwiązania i po prostu rzucić jakąś dużą kwotę, np. kilka milionów złotych. Trzeba jednak wówczas liczyć się z pytaniem uzupełniającym: według jakiego sposobu zostało to wycenione? Z kolei innym sposobem będzie wyjście najpierw od oszacowania ogólnej ilości okien w Warszawie i przemnożenie tego przez wymyśloną stawkę za okno. Można też uciec od jednoznacznej odpowiedzi i rzucić stawkę za umycie jednego okna.

Warto po prostu zastanowić się jakiego myślenia oczekuje od nas w danej sytuacji rekruter – bardziej kreatywnego, biznesowego czy rachunkowego. A to z kolei będzie zależało od stanowiska o jakie się ubiegamy.

Rozwiązywanie zadań, których nie da się rozwiązać

Oprócz udziwnionych pytań, kandydaci często muszą zmierzyć się także z równie niebanalnymi zadaniami. Ich celowość jest mniej więcej taka sama, jak w przypadku pytań – ma sprawdzić sposób myślenia oraz podejście i metodologię w rozwiązywaniu problemów, których nie brakuje w każdej firmie. Jest to także jeden z wielu sposobów na sprawdzenie reakcji kandydata na nieoczekiwane sytuacje – spanikuje, czy zachowa spokój i swoistą trzeźwość myślenia.

Wbrew pozorom nie jest łatwo zachować twarz w momencie, gdy po zaprezentowaniu doświadczenia zawodowego i zachwalaniu swojej osoby, nagle słyszy się zadanie w stylu: „Porwał cię rosyjski gangster. Umieszcza on w 6-komorowym bębenku rewolweru dwie kule, tak, że znajdują się one w sąsiadujących komorach. Kręci bębenkiem, celuje w twoją głowę i naciska spust. Ciągle żyjesz. Teraz pyta cię, czy chcesz, żeby ponownie zakręcił bębenkiem i nacisnął spust, czy też wolisz, by ponownie nacisnął spust bez kręcenia bębenkiem. Jakie jest prawdopodobieństwo, że zostaniesz zastrzelony w każdej z tych dwóch opcji?". Pomimo zawiłej treści zadania odpowiedź jest bardzo prosta. Prawdopodobieństwo zastrzelenia w obu wariantach jest dokładnie takie samo. Zgadzacie się? Czy może macie pomysł na lepszą odpowiedź?

Jeżeli ktoś uważa, że pytanie wcale nie było trudne, to może zmierzyć się również z innymi zadaniami, z których słyną m.in. takie firmy jak Google, Facebook czy Apple. „Masz dwa jajka. Z którego maksymalnie piętra możesz je upuścić tak, by się nie stłukły?". Jakie jest optymalne rozwiązanie tego problemu? „Stawiasz szklankę wody na płycie gramofonowej i powoli zwiększasz prędkość obrotów. Co stanie się najpierw? Szklanka ześlizgnie się z gramofonu i przewróci czy woda zostanie rozchlapana?". Albo jeszcze taki scenariusz: „Masz do czynienia z rozwścieczonym klientem, który awanturuje się, bo czeka na obsługę od 20 minut. Twierdzi, że pójdzie do najbliższego sklepu konkurencji i kupi ten sam produkt. Jak reagujesz w takiej sytuacji?".

Może się wydawać się przedstawione pytania i zadania wcale nie są trudne i jakby się chwilę nad nimi zastanowić, to odpowiedź sama wpada do głowy. Stopień ich trudności podnosi fakt, że są raczej niespodziewane, a kandydat musi zmierzyć się ze stresem i spojrzeniem kilku wpatrzonych w niego par oczu.

Lepiej nie usłyszeć

Chyba każdy, kto ma za sobą chociaż jedną rozmowę kwalifikacyjną wie, że w takich sytuacjach nawet najłatwiejsze pytania mogą okazać się problematyczne. Dlatego chyba lepiej po prostu ich nie usłyszeć.

Tym bardziej, że nawet jeśli kandydatowi uda się na nie odpowiedzieć prawidłowo (czytaj: kreatywnie), to wcale nie znaczy, że poradzi sobie z krzyczącym na niego przez telefon klientem.

Piotr Krupa

REKLAMA

materiał promocyjny

BRYLANTOWE ŚWIĘTA

Szukasz prezentu wyjątkowego, dla wyjątkowej osoby? Chcesz, by Twój upominek został z nią na dłużej? A może gwiazdkową aurę planujesz wykorzystać do wkroczenia na nową drogę życia? Pomożemy Ci wybrać niezapomniany i wyjątkowy prezent.

CZY WIESZ, że większość Polaków znajduje pod choinką prezenty, którymi później są rozczarowani. Ile razy można dostawać te same, oklepane podarki: perfumy, ciuchy, elektroniczne gadżety? Dobór prezentu jest sztuką. Faktycznie może wiele powiedzieć o samym dającym, o jego wyczuciu smaku, zaangażowaniu w daną relację, szczodrości, kreatywności. Warto więc przyłożyć się do wyboru upominku, zwłaszcza, gdy chcemy obdarować kogoś szczególnie nam bliskiego.

NIECH TWÓJ PREZENT WYRAZI, CO CZUJESZ

Wyobraź sobie prezent, który staje się rodzinną pamiątką i przekazywany jest z pokolenia na pokolenie. Taki, który tworzy indywidualną historię, wiążącą tych, którzy go przekazują z tymi, którzy go otrzymują. Naszym zdaniem, idealnym wyborem na taki upominek jest biżuteria. Dla kobiety: pierścionek z brylantem, naszyjnik ze szlachetnego kruszcu, kolczyki z diamentami. Dla mężczyzny: spersonalizowane spinki do mankietu lub bransoleta.

– OK – powiesz. – Ale przecież dziś większość biżuterii też wieje sztampą. Wychodzą modne serie, które noszą wszyscy, co więc w tym szczególnego i oryginalnego?

ZNAJDŹ WYJĄTKOWĄ BIŻUTERIĘ

Dlatego proponujemy skierować swoje kroki do ARENART FOREVER, rodzinnej firmy, której biżuteria w większości wykonywana jest ręcznie, w limitowanych kolekcjach. Ich jubilerskie projekty stanowią małe dzieła sztuki. Jeśli chciałbyś obdarować bliską Ci osobę niepowtarzalnym prezentem, w ARENART FOREVER znajdziesz rozwiązanie. Pomożemy Ci wybrać prezent najlepiej dopasowany do Twoich potrzeb. W takiej biżuterii możesz zamknąć wspomnienie chwil, bądź wyrazić nią własne oczekiwanie, podkreślić piękno osoby obdarowywanej, bądź wyrazić uznanie dla cech, które najbardziej w niej cenisz. Spersonalizowana biżuteria, dana od serca, może stać się najcenniejszym podarkiem, amuletem, talizmanem, pieczęcią. Z czasem zaś rodzinnym klejnotem, przekazywanym kolejnym pokoleniem.

Jeśli więc chcesz w te święta powiedzieć komuś: „jesteś moją gwiazdą", „najcenniejszym skarbem", „jesteś wyjątkowa/wyjątkowy" lub „pamiętam o Tobie" rozważ naszą propozycję. Blask diamentów zamknięty w ponadczasowych oprawach, może okazać się idealnym gwiazdkowym upominkiem, a szczęście na twarzy ukochanej osoby, najlepszym wyrazem wdzięczności.

Z HALI GWARDII NA STÓŁ I POD CHOINKĘ

Od piątku do niedzieli Hala Gwardii zaprasza na targ, na którym w przedświątecznym okresie można znaleźć wyjątkową ofertę – ponad 300 specjałów, które świetnie nadają się na świąteczny stół.

Można tu kupić m.in. ryby i owoce morza, swojskie wędliny, nabiał, sery, miody, chleb. Nie zabraknie też przysmaków chińskich, francuskich, greckich, japońskich, sycylijskich, włoskich czy tureckich. Będą również dostępne dania gotowe w wydaniu tradycyjnym i wegańskim. Odbiór dań będzie dostępny również w niehandlowe niedziele. Ostatnie zamówienia będą czekały na klientów jeszcze 23 grudnia do godz. 17.00.

Na targu pojawią się stoiska z oryginalnymi prezentami i salon książek zorganizowany przez fundację Czuły Barbarzyńca. W programie saloniku są spotkania z fascynującymi gośćmi oraz możliwość kupienia książek dla dzieci, pozycji kulinarnych i wyjątkowych biografii. Będzie to idealne dopełnienie świątecznych propozycji księgarni fundacji Bęc Zmiana, która działa w Hali Gwardii stacjonarnie.

Dodatkowo Hala Gwardii proponuje wszystkim gościom cykl przedświątecznych wydarzeń. W dniach 14-16 grudnia odbędzie się Pop up Ferment – winny jarmark, czyli trzy dni degustacji różnych gatunków wina, zakupów, pakowania prezentów, spotkań z winiarzami i specjalistami Wine Corner.

Odwiedzając targ koniecznie trzeba spróbować dań serwowanych przez lokale i punkty gastronomiczne zlokalizowane w Hali Gwardii. W każdym z nim znajdą się z pewnością świąteczne akcenty w menu.

Wizyta w Hali Gwardii to idealne rozwiązanie dla tych, którzy po zakupach lubią się zrelaksować, spotkać z przyjaciółmi i rodziną, aby razem spędzić ten wyjątkowy przedświąteczny czas.

materiał promocyjny

Godziny otwarcia targu Hali Gwardii

Piątek-sobota: godz. 9-20

Niedziela: godz. 10-17
(również niehandlowe)

KORPOMAMA

Wierzcie w Mikołaja!

Jest listopadowy późny wieczór, jedno z warszawskich mieszkań (wyjaśniam: dla rodzica przedszkolaczki późny wieczór to godzina 20). Z racji tego, że to wieczór piątkowy, pacholę jeszcze nie śpi. W kuchni, w której rozgrywa się akcja, świeci się przytłumione światło, mama krząta się po pomieszczeniu uprzątając resztki jedzenia, przypalonego mleka oraz rozsypanych żurawin. Dziecię zjada bardzo zdrową kolację w postaci paczki salami. Tak, tak – moja przedszkolaczka ma bardzo zróżnicowaną dietę w postaci kabanosów, salami i jabłek.

Nagle dziecko z przerażeniem krzyczy: „Mamo! W mojej buzi coś mi przeszkadza!" i wypluwa kawałek czegoś białego i twardego. Matka już w głowie widzi pozew wysmarowany do producenta salami, o to, że dziecko mogło się udusić, że są niepoważni, że nic nie kontrolują, że w wędlinie był kawałek kości...

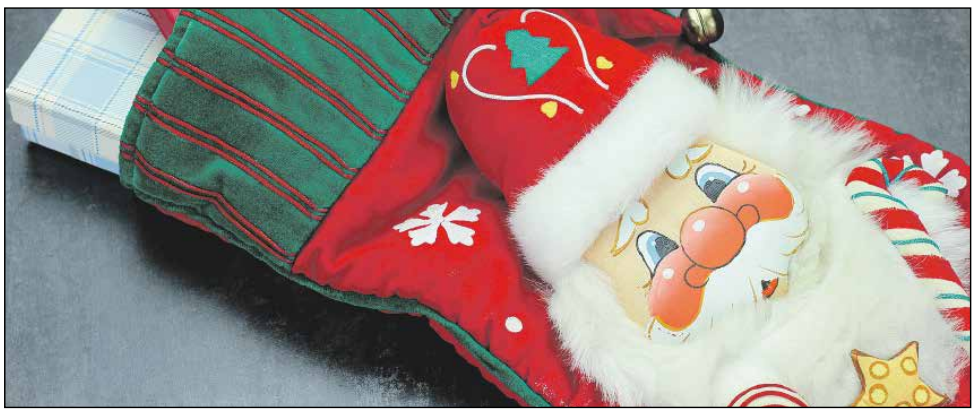
Jednak zanim wykona telefon do wziętego prawnika, patrzy w rozdziawioną buzię dziecka... a tam nie ma zęba! No i sprawa się wyjaśnia: oto w tych okolicznościach wypadł pierwszy mleczny ząb.

Mama szaleje z rozpaczy – dziecko dorasta, zęby już wypadają, zaraz się z domu wyprowadzi. Dziecko też szaleje, ale z radości: – Przyjedzie do mnie Wróżka Zębuszka! Przyjdzie do mnie wróżka zębuszka! W tym momencie następuje otrzeźwienie: Jak to – Wróżka Zębuszka? Przecież jest godzina 20.30, piątkowy wieczór, skąd ta wróżka weźmie prezent?

I tak oto mama, pod pretekstem pilnego wyjścia ze śmieciami, biegnie do pobliskiego centrum handlowego w poplamionym dresie, bez makijażu i z resztkami jedzenia na twarzy. Oczywiście w sklepie pracownicy prawie już naciskają przycisk antynapadowy, kiedy to 15 minut przed zamknięciem wpada rozedrgana klientka i pyta o pudełeczka na zęby. Na szczęście udało się coś wybrać. Wraca do domu, stawia cichcem kupione prezenty przy łóżku i udaje się na kanapę, gdzie realizuje swój plan na ten wieczór – wino i film.

Jeszcze późniejszy wieczór w tym samym mieszkaniu. Mama ogląda swój ulubiony film. W pokoju dziecięcym słuchać szmer i nagle pisk

„Maaaaammoooo, Wróżka Zębuszka przyniosła mi prezent i list! Mamo, zobacz, zobacz!!". Wow! Super! – matka szaleje z dzieckiem. „Obudzę tatę, Wróżka Zębuszka do mnie przyszła!". I tak radość trwa w domu od miesiąca. Wróżki Zębuszki istnieją.



Tak więc, drodzy rodzice, wierzcie we wróżki i w Mikołaja. Udawajcie przed dziećmi, że przynoszą prezenty – kupujcie je pod przykrywką nocy i chowajcie po kątach. Róbcie tak, bo radości z powodu odwiedzin tajemniczego gościa żaden prezent i żadne racjonalne wytłumaczenie nie są w stanie zastąpić.

Dorota #MamaPolki

KORPOTATA

Dzieci i iskierka magii

Nie ma się co oszukiwać, dorosłym święta kojarzą się z kilkoma dniami wolnymi od pracy, zakupami, harówką w kuchni, nadmierną ilością jedzenia oraz spotkaniem z najbliższymi, co zresztą także nie zawsze jest miłe. I tyle. Ktoś zanuci kolędę, opowie o prezentach w firmie, a potem tematy zaczną krążyć wokół najważniejszych spraw dla dorosłych, czyli pieniędzy. Między pierogiem a rybką pojawią się wątki związane z kredytami, rachunkami, mieszkaniami i samochodami. No, chyba że macie przyjemność spędzać święta z kilkuletnimi dziećmi. Wówczas sytuacja zmienia się diametralnie i okazuje się, że całe to świąteczne zamieszanie zaczyna nabierać sensu, który odbija się w oczach pociechy.

W tej opcji świątecznej nie ma zużytych pytań „Co chcesz dostać na świętą?". Zastępuje je pisany niemal tygodniami list do Mikołaja z listą prezentów. Niczym w ofercie dla kluczowego klienta, zmiany są nanoszone do ostatniej chwili. Także przy robieniu listy świątecznych zakupów nie można już rozmawiać otwarcie, co i komu kupimy. Kilkulatek jest czujny jak team leader podczas firmowego lunchu i rejestruje każde zdanie, w którym pada słowo „święta" i „prezent". Wnikliwie analizuje, aby następnego dnia dociekać, po co chcemy kupić wujkowi książkę i płytę, skoro pewnie i tak dostanie to od Mikołaja...

Może się wydawać, że wybrnięciem z tej sytuacji będzie stwierdzenie, że faktycznie Mikołaj przyniesie prezenty. Ale jest tak zapracowany, że czasami dorośli pomagają mu w zakupach. Jednak taka odpowiedź tylko rozwiązuje worek wątpliwości i dociera do nas, że historii z Mikołajem nie uda się odgrywać już zbyt długo. Musimy bowiem sprostać serii pytań w stylu: „Po co w takim razie wysyłałem list, skoro mogłem dać go Wam, żebyście kupili prezent i dostarczyli Mikołajowi?", „A jak mój list zaginie wśród mnóstwa innych listów? Tak było przecież u Świnki Peppy, o której Mikołaj zapomniał", „A kiedy będziecie zawozić te prezenty Mikołajowi? Chcę jechać tam z wami!". Na szczęście znamy już skuteczne wyjście z takiej sytuacji, przetestowane przez tysiące rodziców na świecie. Odpowiadamy pytaniem: „Masz ochotę na coś słodkiego?". Zawsze działa i odracza poszukiwanie odpowiedzi na bliżej nieokreślony czas.

Natomiast już w samą Wigilię Jasiek nie odstępuje choinki niemal na krok, żeby tylko nie przegapić momentu, w którym Mikołaj będzie rozkładał pod nią prezenty. W ubiegłych latach nie mógł sobie darować, że akurat wtedy, kiedy on ubierał się do kolacji, „święty" niepostrzeżenie rozłożył wszystkie podarunki pod choinką, a zdradził go jedynie dźwięk dzwonków. Zanim Jasiek zdążył zbiec po schodach, ten zdążył już odjechać na saniach, które zaparkował przy naszym balkonie.

Jasiek, jeżeli kiedykolwiek przeczytasz ten tekst i uznasz, że z premedytacją Cię oszukiwaliśmy, to wiedz, iż robiliśmy to wyłącznie w dobrej wierze. Twoja ekscytacja wynikająca z faktu, że właśnie przed sekundą minąłeś się z Mikołajem i tuż obok Ciebie miała miejsce prawdziwa magia, sprawia, że chociaż przez chwilę znowu mogę spojrzeć na święta oczami dziecka

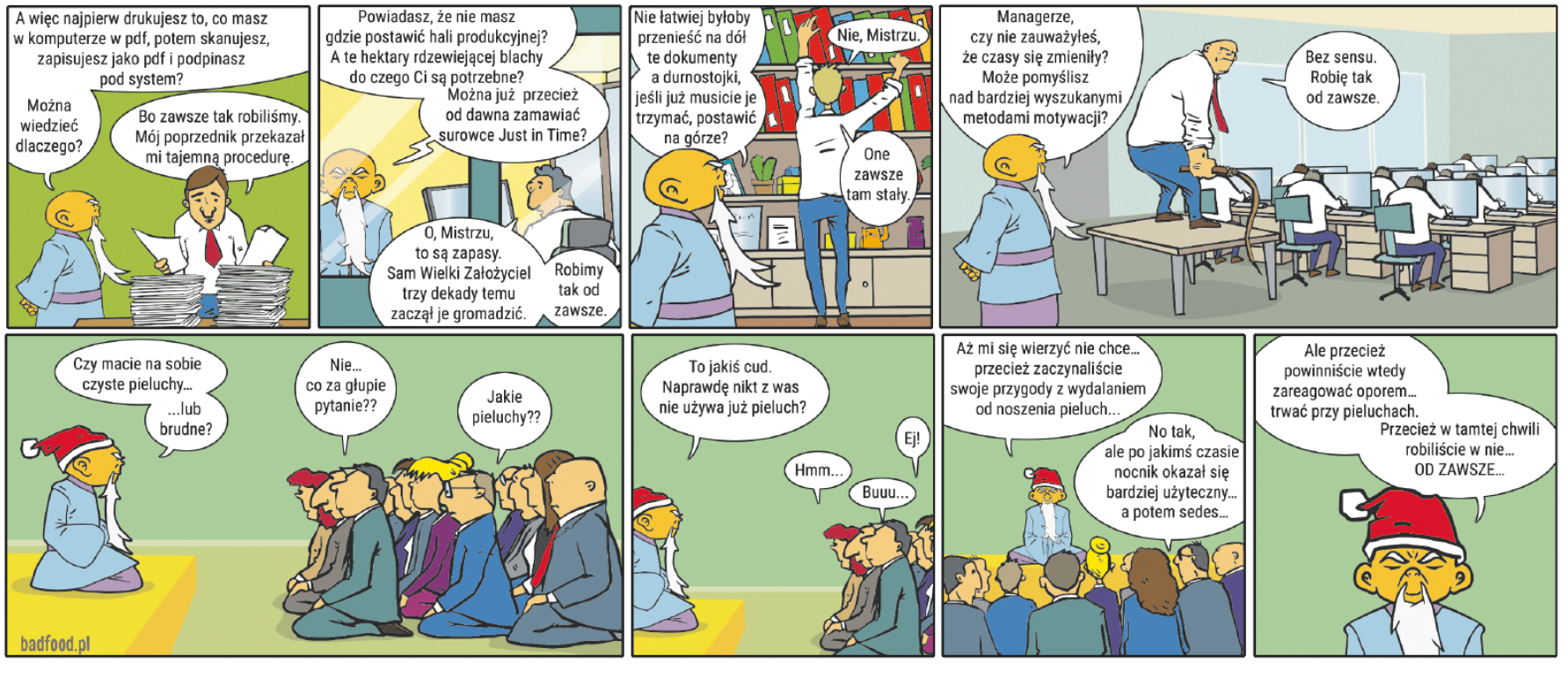
i przypomnieć sobie, jaki to był wspaniały czas.

Piotr Krupa

Historie Mistrza Karoshi

rysunki **Jacek Krumholc**

scenariusz **Mistrz Karoshi**



KONKURS GWIAZDKOWY

Udział w konkursie to Twoja szansa na niepowtarzalny prezent!

Wystarczy, że odpowiesz na pytanie:

Dlaczego ucząc się języków obcych warto korzystać z najnowszych odkryć naukowych, na przykład stosowania stanu relaksu wspomagającego zapamiętywanie?

Wejdź na stronę: www.sita.pl/mordor i wpisz swoją odpowiedź.

Z nadesłanych odpowiedzi zostanie wybranych łącznie 50 najlepszych, których autorzy otrzymają nagrody w postaci kursu do nauki języka. Każdy kurs składa się z podręcznika i nagrań audio, zawierających 10 lekcji, obejmujących 828 słów i zwrotów, umożliwiających rozpoczęcie komunikacji w nowym języku.

Pierwsze nagrody zostaną przyznane już 20 grudnia!

Spowiedź, czyli roczna ocena pracownika

Charakter i forma grudniowych refleksji, jak wszystko w korpo, ma dramatycznie inny wymiar niż w życiu prywatnym.

W związku ze zbliżającym się końcem roku nasza ludzka natura oraz atmosfera świąt Bożego Narodzenia sprawiają, że wielu z nas siada w miękkich fotelach z pyszną kawą i rozmyśla o mijającym roku.

Zadajemy sobie pytania: czy wszystkie zeszłoroczne postanowienia zostały zrealizowane? Czy osiągnęliśmy to, co chcieliśmy? Czy z należytą starannością wykorzystaliśmy swój karnet na siłownię i zbudowaliśmy formę? Czy liczba przeczytanych książek zgadza się z tą założoną przez nas rok temu? Wszystko to odbywa się w atmosferze zadumy i spokoju, z widokiem na białą śnieżną pierzynę za oknem.

Koniec roku w korpo też rządzi się swoimi prawami.

Jest to czas wielkich podsumowań, podliczeń i rozliczeń. Panie księgowe zamiast pracować po osiem godzin, do nocy analizują, czy zgadza się liczba zer na kontach firmy. Na produkcji i w magazynie wielkie liczenie asortymentu. Pracownicy administracyjni sortują swoje pliki w Excelu. Jednocześnie każdy przygotowuje się na spowiedź – dzień rocznej oceny pracownika.

Rachunek sumienia

Na początek, jeszcze przed samym spotkaniem z wielmożnym, warto zrobić krótki rachunek sumienia.

Czas przejrzeć zakres obowiązków i targety sprzed roku. Czy bardzo zgrzeszyłeś? Widząc listę wykonanych zadań, każdy korpoludek ma przed oczami dolary (w polskich realiach to są – niestety – złotówki).

Ale właściwy rachunek sumienia to nie same pozytywy. Zastanów się również nad swoimi wadami i niewykonanymi zadaniami. Dlaczego ich efekt był negatywny? Jak możesz to poprawić? Może wystarczy pić mniej kawy i rzadziej chodzić na papierosa? A być może to właśnie wspomniana kawa i papieros pomagają ci skoncentrować się na zadaniu i dążeniu do celu, bo jest to twoja jedyna chwila wytchnienia podczas korporacyjnego pędu?

Pomyśl o tym, w jaki sposób mógłbyś poprawić swoją efektywność. Podczas rocznej oceny musisz być gotowy na podobne pytania wielmożnego. Być może jest coś, co ci przeszkadza w firmie i wiesz jak to zmienić? Zrób listę – rachunek sumienia – a z pewnością będzie Ci łatwiej podczas spowiedzi.

Rozliczenie

W korporacyjnym świecie zamiast stuków księdza w ambonę otrzymasz e-mail od wielmożnego z zaproszeniem na spotkanie i rozmowę. Pamiętaj, że w tym przypadku nie jest to monolog. Celem oceny jest przyjrzenie się działaniom z poprzedniego roku i jednocześnie rozliczenie z wykonanych zadań.

W imię ojca... i chwytasz za klamkę. W sali czeka na ciebie wielmożny ze swoim asystentem lub kimś wyżej postawionym w firmie. Zazwyczaj plan spotkania reguluje karta rocznej oceny pracownika. W niej wielmożny, na podstawie rozmowy, wypełnia punktacją kolejne kolumny. Są pytania o zrealizowane zadania, poświęcenie się pracy, umiejętność pracy w zespole, punktualność oraz o to, co działa na twoją niekorzyść, czyli o absencję i zwolnienia chorobowe.

Korzyści

Jeżeli wynik jest bliski 80 proc. to znaczy, że wykonałeś dobrą robotę. Pozostaje jeszcze około 20 proc. W tym zakresie mieszczą się zadania, które nie zostały wykonane lub są spóźnione. Ale nie należy się tym przejmować, ponieważ tylko ludzie, którzy nic nie robią, nie mylą się i nie spóźniają. Poza tym dzięki temu masz nad czym dalej pracować. Potraktuj to jako dobry motywator, a za cel przyjmij sobie zmniejszenie tego procentu w przyszłym roku. Zysk będzie podwójny – szef będzie zadowolony z rosnącego słupka w Excelu, a ty dzięki małym krokom będziesz się rozwijać.

W całym tym procesie nie chodzi tylko o to, żeby szef oceniał ciebie, ale żebyś ty jednocześnie potrafił nazwać swoje zalety oraz wady. Dlatego też obecnie w wielu korporacjach stosuje się formularz samooceny pracownika, który może pełnić funkcję rachunku sumienia jeszcze przed rozmową z wielmożnym.

Pamiętaj – musisz znać swoją wartość i umieć sprzedać swoje umiejętności! Pokaż, dlaczego warto nadal z tobą współpracować!

Na koniec rozmowy otrzymasz pokutę i rozgrzeszenie, a jako gratis – targety na przyszły rok i – być może – podwyżkę za dobrze wykonaną pracę. Dlatego dobrze przemyśl, co chcesz zaprezentować podczas tej spowiedzi.

Amen.

Yessica Wiatr

BE FIT BE HAPPY

Trening świąteczny

Witajcie kochani! Dzisiejszy trening będzie istnie świąteczny: zamiast obciążenia możemy użyć prezentów!

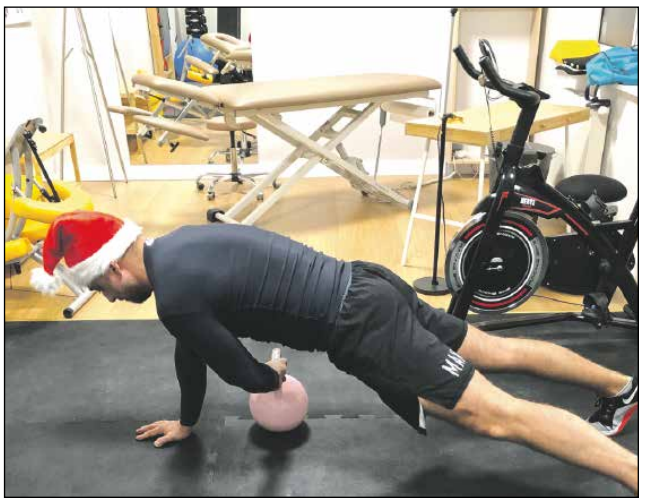
1. WYCISKANIE PREZENTU JEDNORĄCZ NAD GŁOWĘ

Nabieramy powietrza w tłocznię brzuszną i wyciskamy przedmiot nad głowę. Pamiętamy, by zadbać o mocny uchwyt i stabilną pozycję przedmiotu. Powtórzenia: 3x15 serii.

2 PODNOSZENIE WORKA Z PREZENTAMI Z ZIEMI

Plecy zablokowane, brzuch spięty, łopatka ściągnięta do osi. Nabieramy powietrza i odrywamy worek od ziemi. Pamiętamy, by pracować głównie nogą, nie plecami. Ręce służą nam tylko do trzymania przedmiotu. Powtórzenia: 3x20 serii

3. PRZECIĄGANIE PREZENTU Z POZYCJI POMPKI



Podpór jak do pozycji pompki. Przedmiot jest po prawej stronie, więc chwytamy go lewą ręką. Na ręce prawej mamy stabilny podpór. Przeciągamy przedmiot z prawej strony na lewą i tak na zmianę. Pamiętamy by plecy były z jednej linii z biodrami. Mocno spięty brzuch i pośladki pozwolą nam utrzymać prostą pozycję. Powtórzenia: 15x3 serie.

Ćwiczenia proponuje **Marcin Wikszemski** (www.facebook.com/fitwujo/)

REKLAMA

MOTOSEKCJA

Driving home for Christmas...

Każdy zna tę klimatyczną, świąteczną piosenkę, którą 30 lat temu skomponował Chris Rea. Piękna, ciepła, optymistyczna, a przed oczami uśmiechnięte twarze najbliższych, góra prezentów, w kominku wesoło trzaskający ogień i pies drzemiący pod choinką, ale…

…niestety, coś za coś. Wcześniej każdego czeka przynajmniej tydzień walki z polską rzeczywistością, również, a może przede wszystkim, tą drogową. Zazwyczaj na własne życzenie.

Wbrew pozorom zima już od dawna nie zaskakuje drogowców. Coraz częściej zaskoczeni są sami kierowcy, zupełnie jakby zimę znali tylko z telewizji i filmów katastroficznych. Żyjemy coraz wygodniej, samochód jest dla nas czymś oczywistym, zupełnie jak pralka, lodówka czy telewizor. I zapominamy chociażby o oponach.

W tym roku matka natura jest dla kierowców wyjątkowo łaskawa. Koniec października – cisza, listopad – nadal niewiele się dzieje, początek grudnia a w wulkanizacjach… hula wiatr. Dopiero kiedy pojawi się pierwszy śnieg, nagle wszyscy przypomną sobie, że trzeba założyć zimówki albo spróbują przypomnieć sobie, gdzie wiosną schowali opony.

Natłok wszystkiego

Pod supermarketami robi się coraz bardziej nerwowo i ciasno. Każdy chce stanąć jak najbliżej. Co bardziej zdesperowani parkują pod samym wejściem i za pomocą świateł awaryjnych stają się niewidzialni, bo oni przecież tylko na chwilę. Ostatni, pozbawieni jakichkolwiek skrupułów, parkują na miejscach dla niepełnosprawnych. I każdy, bez wyjątku, wychodzi z supermarketu jeszcze bardziej wściekły i spóźniony, bo przecież jeszcze ta nieszczęsna choinka, która zawsze jest za duża i za bardzo kłująca, żeby wsadzić ją do bagażnika bez wyklinania na czym świat stoi.

I na koniec wisienka na torciku, czyli wizyta w myjni. Nigdy nie zrozumiem fenomenu przedświątecznego mycia samochodów, ale jeśli należycie do czyściochów, jak zawsze postoicie trochę w kolejce, bo każdy odświętnie bierze najwyższy program z woskiem i myciem podwozia.

Zimowa codzienność zawsze jest bezwzględna. Pierwszy raz krew zalewa człowieka już wczesnym rankiem. Bo szyby zamarznięte, bo w zbiorniczku letni płyn do spryskiwacza, bo trzeba znaleźć coś, co doraźnie posłuży jako skrobaczka. I potem w tym nierozgrzanym samochodzie trzeba wytrzymać jeszcze kilkanaście minut, zanim ogrzewanie choć trochę ociepli atmosferę. A to dopiero początek, bo poza pracą, w której z powodu pogody nie ma przecież taryfy ulgowej, trzeba jeszcze ogarnąć jasełka w przedszkolu, kupić prezenty, zaplanować wyjazd do rodziny i załatwić tę cholerną choinkę.

Nie będzie lepiej

Kiedy już ogarniecie wszystko… a nie, doświadczenie pokazuje, że nie da się wszystkiego załatwić. No więc kiedy już ogarniecie prawie wszystko, trzeba w końcu przygotować się do wyjazdu na święta. Czeka rodzina, czekają przyjaciele. Jedni pokonają kilkadziesiąt kilometrów, inni mają do przejechania pół a może i nawet całą Polskę. Będzie ruch, będą nerwy, będzie bezsensowny wyścig. I do tego jeszcze pogoda, której nie da się przewidzieć. Ruszając w trasę nie warto liczyć, że będzie lepiej. Najlepiej wychodzić z założenia, że będzie tylko gorzej. Wtedy jedyne co nas spotka, to miłe zaskoczenie.

Zacząć wcześniej i się delektować

Święta coraz bliżej a spraw do załatwienia coraz więcej. Warto już teraz zacząć się organizować, bo jak do tego wszystkiego jeszcze spadnie śnieg, będzie apokalipsa. No dobra. I tak będzie. Jak co roku… Tak czy inaczej warto zmienić podejście i – tak jak Chris Rea – delektować się chwilą, zapomnieć o korporacyjnej codzienności i brać wszystko na spokojnie. Cieszyć się świętami i przede wszystkim jazdą. Wesołych świąt!

Kacper Wyrwas

www.kacperwaucie.com

Święta coraz bliżej a spraw do załatwienia coraz więcej. Tak czy inaczej warto zmienić podejście i – tak jak Chris Rea – delektować się chwilą, zapomnieć o korpo codzienności i brać wszystko na spokojnie.

REKLAMA

SZAMA NA ASAPIE

Dzisiejszy przepis przygotowała specjalnie dla Was firma LOVEAT, właściciel sieci sklepów z codziennie świeżymi sałatkami, kanapkami, koktajlami i zupami oraz kawą FAIR TRADE.

KOKTAJL
SZPINAK OWOCOWY

CZAS PRZYGOTOWANIA: OKOŁO 10 MINUT

Składniki

Dla tych, którym zależy na odtworzeniu dokładnie-tego-smaku-jaki-jest-w-Loveat podajemy gramatury z apteczną dokładnością:

- 1,5 szklanki wody (372 ml),
- 7,5 plastra ananasa (222 g),
- 1,5 obranego banana (168 g),
- 4 garście świeżego szpinaku (106 g),
- 1 łyżeczka mleczka kokosowego (8 g),
- niecała połowa szklanki przecieru z mango (105 g),
- 1 łyżeczka soku z cytryny (15 g),
- szczypta kwasku cytrynowego (1 g),
- szczypta cukry waniliowego (można, nie trzeba)

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki połącz ze sobą i miksuj, miksuj, miksuj, aż otrzymasz koktajl.

Smacznego!

REKLAMA

GOING. POLECA KULTURALNIE

Hubert Urbański i Bolesław Chromry o Polsce, wtorek 18 grudnia, CSW Zamek Ujazdowski [Jazdów 2]

Kolejne intrygujące spotkanie w Zamku Ujazdowskim, podczas którego zmierzą się dwie ciekawe osobowości. Medialne doświadczenie Huberta Urbańskiego zostanie skonfrontowane ze świeżym, refleksyjnym spojrzeniem artysty działającego jako Bolesław Chromry. Jego wizja współczesnej Polski została przedstawiona w „Elementarzu Polski dla Polaka i Polki z Polski", mającego swoją warszawską premierę właśnie w dniu spotkania. Można spodziewać się celnych spostrzeżeń i sporej dawki nieoczywistego humoru.

Fontaines D.C. środa 23 stycznia Pogłos [Burakowska 12]

Kiedy zespół debiutuje tak dopracowanymi, przemyślanymi singlami jak „Liberty Belle" czy „Hurricane Laughter", to po prostu jest skazany na sukces. Fontaines D.C. idą za ciosem, systematycznie prezentując kolejne utwory i podgrzewając atmosferę przed premierą wyczekiwanego debiutu. Ich niebywałą koncertową charyzmę mogliśmy sprawdzić podczas ostatniego OFF Festivalu – irlandzki skład został zgodnie okrzyknięty jednym z większych odkryć roku. Surowa rockowa energia zatrzęsie Pogłosem pod koniec stycznia.

ElektroKlub V sobota 2 lutego, Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach

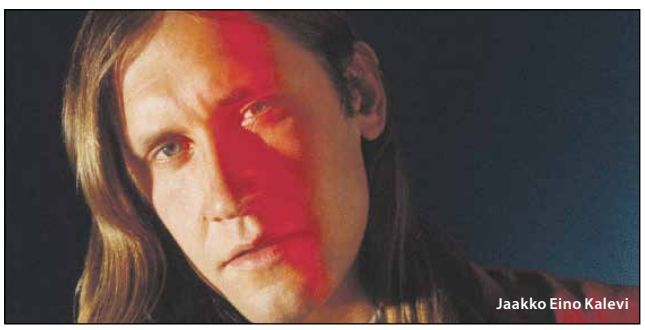
Już niedługo ponownie teleportujemy się do ElektroKlubu! Wydarzenie pilotowane przez organizatorów Tauron Nowa Muzyka to solidny taneczny przelot, przygotowujący do trudów letniego sezonu festiwalowego. Tym razem w wyprawie wezmą udział: ojciec chrzestny techno z Detroit, mistrz minimalu z Niemiec, gwiazda brytyjskiej sceny oraz multimedialne liveacty i eksperymentalny DJ z Polski. Wszystko to w futurystycznych wnętrzach katowickiego MCK.

Ofenbach wtorek 5 lutego Progresja [Fort Wola 22]

Gigantyczny sukces singla „Be Mine" absolutnie nie dziwi. Ofenbach stawiają na sprawdzoną dance popową formułę, podszytą rockowymi i bluesowymi inspiracjami. Ich dynamicznie rozwijająca się kariera została dostrzeżona przez wiele branżowych mediów w całej Europie, a już niebawem doczekamy się ich pierwszej wizyty w Polsce. Wpadajcie do Progresji, jeśli chcecie poczuć niezobowiązujący, letni vibe w samym środku zimy.

SnowFest Festival 2019 piątek-sobota 8-9 lutego, Szczyrk

Nie ma w Polsce drugiego wydarzenia w tak interesujący sposób łączącego pasję do sportów zimowych i miłość do muzyki, szczególnie tej wywodzącej się ze środowisk hip-hopowych. Na początku lutego temperatura powietrza z dużym prawdopodobieństwem nie przekroczy zera, ale nie ma się co martwić o wychłodzenie organizmu, bo o muzyczną rozgrzewkę zadbają gwiazdy – zarówno zagraniczne, jak i dobrze nam znane polskie twarze. Obok takich instytucji jak Ghostface Killah, Friction czy Booka Shade pojawi się jeden z ciekawszych raperów młodego pokolenia, Jan-rapowanie, czy bywalcy SnowFestu, Catz 'N Dogz.



Jaakko Eino Kalevi środa 13 lutego, Cafe Kulturalna [Plac Defilad 1]

Uczestnicy letnich wydarzeń organizowanych pod sztandarem wytwórni Lado ABC czy trójmiejskiego Soundrive Festivalu powinni go pamiętać. Niezwykle uzdolniony Fin wraca do Polski ze swoim najnowszym albumem „Out of Touch", nagranym pod wpływem przeprowadzki do Berlina. Za muzyką Jaakko Eino Kalevi stoi szeroki wachlarz inspiracji – od nowej fali, przez motown, dub, aż po euro-disco. Wszystko to splata się w różnorodny indie pop, doceniany przez fanów, krytyków, i wielkie nazwiska branży muzycznej.

Więcej wydarzeń i bilety w mobilnej aplikacji Going. oraz na Goingapp.pl

WARSZAWA ZA FREE

waw4free

Grudniowo

Darmowe zwiedzanie Muzeum Czar PRL
13 grudnia, godz. 10, Mińska 22
Ostatnia możliwość zobaczenia muzeum w obecnej siedzibie

Akademia Elfów Świętego Mikołaja
15 grudnia, godz. 14, Plac Szembeka
Gra miejska dla całych rodzin

Warszawska Wigilia dla Samotnych
24 grudnia, godz. 17, Zagórna 10
Tego dnia nikt nie powinien być sam!

Warsztaty cyrkowe dla dorosłych
16 grudnia, godz. 18, Muzeum Warszawskiej Pragi
Dla początkujących: chodzenie na szczudłach itp.

Kazirodztwo. Wykład otwarty
18 grudnia, godz. 18.30, Worek Kości
Wykład o tytułowym zjawisku od strony naukowej

Koncerty Muzyki Dawnej u św. Katarzyny
26 grudnia, godz. 19, Kościół św. Katarzyny
Koncert na Boże Narodzenie „Podnieś rękę Boże Dziecię"

GŁOS MORDORU

Informacje z gazety „Głos Mordoru" są analizowane przez Press-Service Monitoring Mediów

wydawca: Auto Fix
Bartosz Las-Opolski
Al. Jerozolimskie 247
05-816 Michałowice

wydanie on-line:
www.glosmordoru.pl

redakcja językowa i łamanie
Tomasz Turek

wydawca
redaktor naczelna
Sisi Lohman

skład graficzny
Igor Kałuża

napisz do nas: redakcja@glosmordoru.pl

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń i reklam oraz może odmówić ich zamieszczenia, jeśli ich treść lub forma pozostają w sprzeczności z prawem, linią programową i charakterem pisma oraz zasadami publikacji ogłoszeń i reklam.

ZIMOWY NARODOWY

Wpadnij na Zimowy Narodowy!

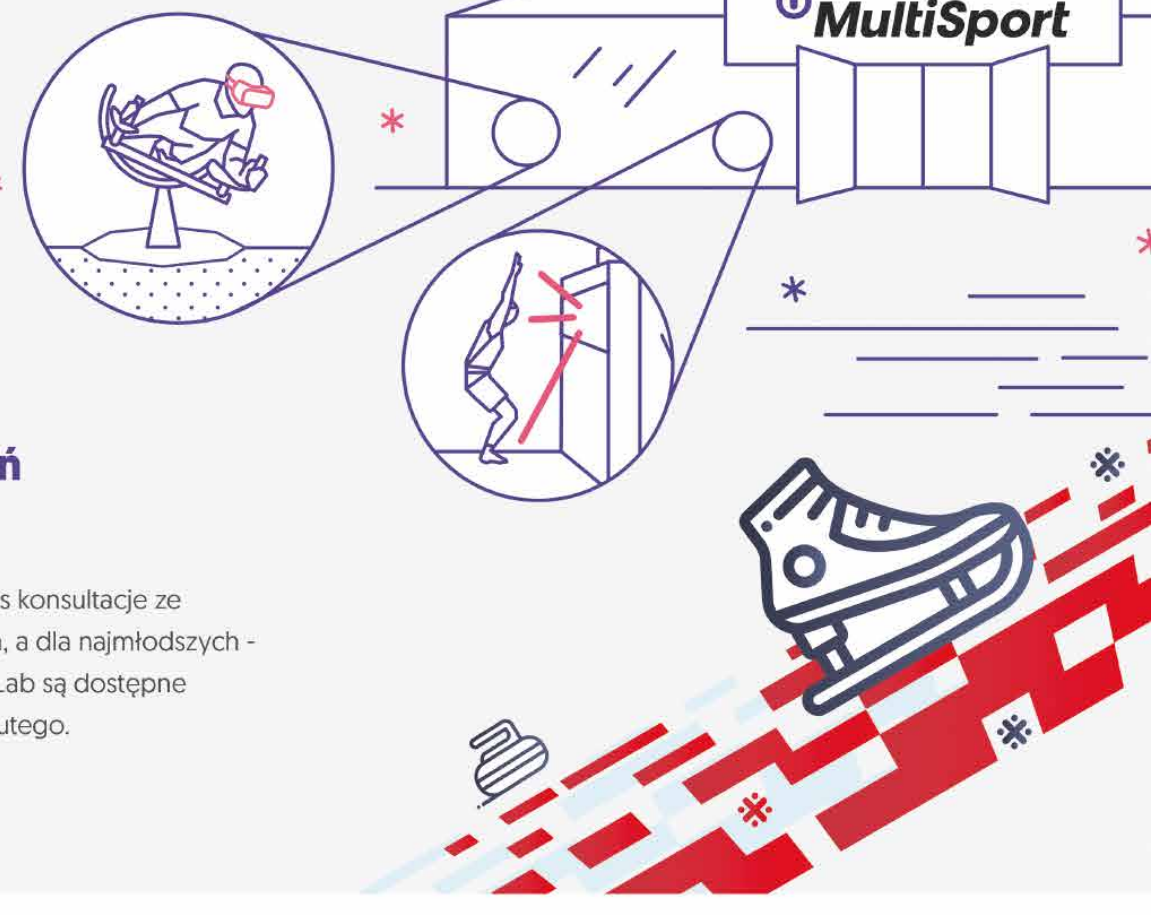
Skorzystaj z zimowych atrakcji z kartą MultiSport.

Czekają na Ciebie lodowisko, curling i górka lodowa, a także atrakcje dla wszystkich pokoleń **w namiocie MultiSport Lab.**

Zimowy Narodowy zaprasza również do skorzystania z bumper cars, karuzeli, disco lodowisko, poranków dla dzieci i skateparku. Atrakcje nie są objęte pakietem MultiSport i wiążą się z dodatkową opłatą.

Zapraszamy codziennie do późnych godzin wieczornych.

www.zimowynarodowy.pl



MultiSport *Lab*

Odkryj wyjątkową przestrzeń dla całej rodziny!

Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie! Czekają na Was konsultacje ze specjalistami, innowacyjne urządzenia do ćwiczeń, a dla najmłodszych - interaktywne gry i zabawy. Atrakcje w MultiSport Lab są dostępne bezpłatnie dla wszystkich odwiedzających do 19 lutego.

www.kartamultisport.pl

Organizator: testa COMMUNICATIONS

Partnerzy medialni: onet, ZET radio, VIVA!, poradnikzdrowie, Mamotoja.pl, TV