nakład: 40 000 egz. ▪ Warszawa / Wrocław

wszystkie wydania dostępne na https://glosmordoru.pl

GŁOS MORDORU

ISSN 2545-0204

Bezpłatny miesięcznik dla korpoludków żyjących na ASAP-ie!

styczeń/luty/marzec 2020

1-2

[50-51]

WARSZAWA

▪ METRO ▪ MORDORY: Służewiec / Mokotów / Centrum / Ochota / Wola ▪ WKD ▪

Mordor Warszawski wita się z Mordorem Wrocławskim!

Nowy rok to nowe postanowienia i nowe strategie. Tak właśnie postanowiliśmy go rozpocząć i od wydania lutowego wchodzimy z „Głosem Mordoru" do Wrocławia!

Jak wiemy, Mordor to stan umysłu i nie ważne gdzie, ważne, że w korpo... Witamy więc wśród naszych czytelników korpoludków z Wrocławia i obiecujemy Was nie zawieść – w edycji wrocławskiej będziemy pisać nie tylko o korpo, ale także m.in. o tym, co dzieje się w tym pięknym mieście ciekawego.

Nasz cel jest niezmienny w obu edycjach: chcemy Was wszystkich odkleić trochę od smartfonów i komputerów, abyście mogli zagłębić się w tradycyjną, drukowaną prasę. Życie na asapie daje w kość, ale warto czasem się zatrzymać, zamówić kawę i tak po prostu wziąć do ręki gazetę. Edycję wrocławską poprowadzą redaktorzy Dariusz Litera i Maciej Wełyczko.

Jestem przekonana, że będziemy nadal spełniać różnorodne oczekiwania czytelników – od artykułów merytorycznych po te z przymrużeniem oka czy całkowicie na wesoło. I że nadal będzie Was bawiła ironia w komiksie Mistrza Karoshi.

Jak zawsze serdecznie zapraszamy do kontaktu – jeśli macie pomysły na artykuły, happeningi czy też inne akcje. Pamiętajcie – nie jesteśmy korpo wydawnictwem. Ja sama mam za sobą etat w korporacji, więc wiem z czym to się je, a prowadzenie gazety dla Was to czysta przyjemność.

Mam nadzieję, że wrocławski „Głos Mordoru" zostanie przychylnie przyjęty i będzie czytany równie chętnie jak w Warszawie. Tymczasem zapraszam do lektury i życzę wszystkiego najlepszego w nowym roku.

Pozdrawiam serdecznie i niech moc korpo będzie z Wami

Sisi Lohman
Redaktorka naczelna

Bio-chemia negocjacji

Negocjacje prowadzimy codziennie: wewnątrzorganizacyjne, z partnerami w biznesie, w działach sprzedaży, zakupów czy logistyki. Jak funkcjonuje człowiek negocjujący? Jaki wpływ na jego skuteczność ma tlen?

Szkolenia, doradztwo i badania w zakresie negocjacji w biznesie, przywództwa oraz zarządzania własną energią prowadzę od 22 lat. Interesowały mnie różne dziedziny, w których można poszukiwać wiedzy o tym, jak polepszyć wyniki w negocjacjach, a w dziedzinie przywództwa – jak poprawić zarządzanie zespołem. Te poszukiwania zaprowadziły mnie na obrzeża różnych dyscyplin naukowych, które zacząłem łączyć z pozytywnym skutkiem. Kilka lat temu w ten sposób zawędrowałem aż do biochemii naszego mózgu i ciała. Zafascynowało mnie, jak bardzo wyniki naszych decyzji biznesowych i życiowych oraz sposób negocjowania i komunikowania się z partnerami, zależą od tego koktajlu chemicznego, na który składają się różne buzujące w nas hormony!

Stan biochemii

Kluczową kompetencją menedżera w czasach szybkich zmian, multitaskingu i stresu jest zrozumienie i nauczenie się zarządzania własną biochemią i energią. Bardzo istotne jest również zrozumienie, że można zarządzać biochemią swoich partnerów i pracowników poprzez odpowiednie zachowania, komunikaty i działania. A od tego, jaki jest stan biochemii naszego partnera w negocjacjach – jaka jest jego gospodarka hormonalna – zależą jego decyzje i zgoda na podpisanie umowy.

Zrozumienia tego, jak funkcjonuje człowiek na tym poziomie, przekłada się bezpośrednio na wyniki finansowe w biznesie.

Mięśnie i kora mózgowa

W dawnych czasach, podczas polowania z dzidą, wojownik od czasu do czasu spotykał na swojej ścieżce lwa. Pojawiał się lęk, który poprzez działanie naszego układu hormonalnego wyzwalał ogromne ilości adrenaliny a dalej kortyzolu, które to hormony służyły ucieczce. Idąc na skróty z wywodem: mózg gadzi – najstarsza i odpowiadająca za podstawowe instynkty część mózgu człowieka – odpowiada za nasze dwie podstawowe reakcje: atak i ucieczkę. Odpowiada też za to, jak zadziała system nerwowy i hormonalny, a poprzez to, ile adrenaliny i kortyzolu trafi do ciała. Gdy działa adrenalina, organizm zużywa ogromne ilości tlenu, który jest transportowany do mięśni odpowiedzialnych za walkę i ucieczkę. W ten sposób kora mózgowa pozostaje niedotleniona. A to właśnie ona odpowiada za komunikowanie się, logikę naszych decyzji i argumentację podczas negocjacji z partnerami. Do sprawnego działania kora wymaga trzech składników odżywczych: tlenu, wody i cukru.

Co nas atakuje?

W dzisiejszym świecie nie spotykamy na swej drodze lwów, jesteśmy jednak atakowani przez różne bodźce z otoczenia, które nasz mózg identyfikuje jako zagrożenie: czekających na oddzwonienie kilkanaście nieodebranych połączeń telefonicznych od szefa, kilkadziesiąt e-maili od klientów bez odpowiedzi, spotkanie na temat wykonania kwartalnych celów... Większość ludzi nieświadomie kieruje się w różnych sytuacjach lękiem. Czy wynegocjuję kontrakt? Czy uda się zamknąć sprzedaż przed końcem kwartału? Czy współpracownicy zrealizują projekt, dzięki któremu otrzymam awans? Mózg nie rozróżnia tych lęków i zagrożeń od dawnego lwa. Zatem wyobraźmy sobie, co się dzieje, gdy kora mózgowa jest permanentnie niedotleniona...

Ludźmi rządzą hormony i dopóki nie uświadomimy tego negocjatorom czy menedżerom i nie nauczą się oni zyskiwać nad nimi kontroli, ich nieuświadomione reakcje na stres w sytuacjach biznesowych mogą wyrządzać wiele szkód w relacjach z zespołem.

Kiedy adrenalina szkodzi?

Adrenalina odpowiada za siłę, moc, pewność siebie i zdecydowanie. W nadmiarze może jednak powodować przewagę ego, agresję i naciski, które tłamszą partnera w negocjacjach i powodują, że wycofuje się on z zawarcia umowy biznesowej. Menedżerowie, którzy często działają na adrenalinie w relacjach z podwładnymi, mogą doprowadzać do toksycznej atmosfery w pracy, częstych absencji i wysokiej rotacji. Motywacja w zespole spada albo partnerzy biznesowi odchodzą podczas negocjacji. Pamiętajmy, że gdy produkujemy dużo adrenaliny, wymaga ona dużej ilości tlenu, a tym samym tlen ten nie dotrze do kory mózgowej. W rezultacie nastąpi zawężenie percepcji i spadnie zdolność prawidłowego podejmowania bieżących decyzji.

W dzisiejszym świecie warto nauczyć się, jak zarządzać tym procesem. Aby nasza kora mózgowa potrafiła myśleć i artykułować logiczne argumenty, warto zadbać o dobre dotlenianie organizmu.

> Od tego, jaki jest stan biochemii naszego partnera w negocjacjach zależą jego decyzje i zgoda na podpisanie umowy.

Duszenie mózgu

Rano, aby się obudzić zaczynamy od kawy. Kofeina na chwilę rozszerza naczynia krwionośne, ale organizm musi ją „wypalić", więc w trakcie tego procesu jednocześnie spala tlen i dostarcza go mniej do kory mózgowej. Badania pokazują, że część z nas już po niecałej godzinie odczuwa znużenie. Więc o jedenastej wypijamy kolejną kawę. Zabieramy kolejną dawkę tlenu mózgowi. Następnie porządny obiad – kotlet z frytkami. Proces trawienia w żołądku również potrzebuje tlenu. Około czternastej już jesteśmy śpiący, więc wypijamy kawę. W skutek tego o piętnastej w korze mózgowej mamy małe ilości tlenu, a w kalendarzu ustawiliśmy właśnie na tę godzinę spotkanie z pracownikami lub ważne negocjacje z partnerami. Nie ma wówczas mowy o świadomym działaniu, komunikowaniu się i podejmowaniu racjonalnych decyzji! Skutek: działa głównie układ gadzi, czyli możliwe reakcje to tylko atak lub ucieczka. Czyli albo naciskamy na partnerów i współpracowników, albo idziemy na ustępstwa i dajemy rabaty.

Niektórzy zarządzają w ten sposób na co dzień, zarówno ludźmi, jak i powierzonymi im projektami lub firmami wartymi miliony! Wieczorem, aby odreagować – kieliszek alkoholu. Aby go „spalić" zabieramy mózgowi kolejną porcję tlenu. Rano budzimy się zmęczeni, więc zaczynamy od kawy...

Dotlenić korę!

Na szczęście współczesna nauka daje nam coraz więcej narzędzi do zarządzania własnymi hormonami i efektywnością naszego mózgu. Świadomy negocjator i menedżer nie tylko zna wyniki badań, ale też potrafi zastosować odpowiednie narzędzia, by dotlenić swoją korę mózgową i uruchomić właściwą komunikację oraz argumentację w kluczowych momentach współpracy z partnerami w biznesie.

W dotlenieniu kory pomocne może być pływanie, jogging, joga i picie dużej ilości wody. Wyobraźmy sobie, że zaczynamy dzień na basenie. Podczas pływania robimy wdech i nabieramy dużo powietrza, które dosłownie wciskamy do naszych komórek transportujących i rozprowadzających tlen po całym organizmie – w tym do kory mózgowej. W trakcie dnia warto zadbać o dotleniające spacery. Liderzy tacy jak Steve Jobs, Barack Obama czy Mark Zuckenberg ukuli nawet pojęcie „Walking Meeting". Warto wyjść na zewnątrz ze współpracownikiem, aby podczas spaceru przedyskutować projekt.

Do osiągnięcia sukcesu zawodowego konieczna jest nie tylko znajomość narzędzi i technik, ale także umiejętność panowania nad własnymi stanami emocjonalnymi – warto zatem okiełznać hormony.

Nikolay Kirov

Nikolay Kirov – partner i członek zarządu w Kirov Strategic Negotiators i LifeEnergy.pl. Doradca i trener biznesu, wykładowca akademicki, mówca inspiracyjny, instruktor CHS – styl QiGong i Tai Chi, praktyk ZEN Coachingu. Specjalizuje się w projektowaniu szkoleń i programów rozwojowych dla firm.

NATALIA PRZYBYSZ

Obudzić się należy NATYCHMIAST!

Płyta „Jak malować ogień" to siła spokoju, a jednocześnie ogromna moc żywiołów. To głęboka zaduma nad sobą, światem, a w tym wszystkim także nad zupełnie nieprzemyślanym pędem. Jak zatem zwolnić, jak zbliżyć się do muzyki, ciała, emocji? „Warto rozejrzeć się dookoła i wyciągnąć z otaczającego nas świata jak najwięcej piękna" – mówi Natalia Przybysz.

Katarzyna Miłkowska: We wcześniejszych wywiadach mówiła Pani, że praca nad najnowszą płytą przebiegła wyjątkowo szybko. Zastanawiam się, co za tym stało – większa niż wcześniej świadomość siebie, muzyki, inny rodzaj dojrzałości?

Natalia Przybysz: W związku z tym, że moi muzycy są naprawdę niesamowici – o każdym z nich, ich ogromnej wrażliwości artystycznej i projektach, w jakich brali udział, można by dużo opowiadać – moja dojrzałość polegała chyba na tym, że to po prostu dostrzegłam.

Moje tzw. szefowanie – chociaż oni to różnie nazywają – w zasadzie sprowadza się do dbania o atmosferę, żeby było nam razem dobrze i każdy mógł rozwinąć skrzydła. Mam oczywiście jakąś swoją wizję, jakąś intuicję, ale nie narzucam, nie mówię poszczególnym osobom, jak mają wykonywać to, co robią przecież przez całe życie i znają się na tym dużo lepiej niż ja. Mam wrażenie, że rzeczywiście każdy miał przestrzeń i wolność, dzięki czemu to popłynęło.

Czy to jest pierwsza Pani płyta, przy której praca wyglądała właśnie w ten sposób?

Wcześniej powstał krążek „Światło nocne", przy tworzeniu którego współkomponowałam poszczególne piosenki z konkretnymi osobami z zespołu.

W przypadku „Jak malować ogień" rzeczywiście pierwszy raz było tak, że wszyscy razem spotkaliśmy się w punkcie pustki, zera i zaczęliśmy wspólnie muzykować. W trakcie grania rejestrowałam przeróżne improwizacje, a później siadałam nad tymi notatkami i myślałam, które z nich będą piosenkami, do których czuję, że wymyślę melodię i tekst.

Proces artystyczny powstawania tekstów sam w sobie jest zagadnieniem niezwykle ciekawym, bo myślę, że dla wielu osób jednym z najistotniejszych punktów Pani twórczości jest właśnie warstwa literacka. Mam wrażenie, że ludzie właśnie do tekstów przywiązują się najbardziej.

Myślę, że wielu osobom może się tak wydawać, ponieważ warstwa intelektualna – tekst – jest tym, o czym mogą mówić, do czego mają świadomy dostęp. Dużo odczuć związanych z muzyką bierze się jednak z nieświadomości. Owszem, jest wiele osób, które uważają, że fałszują czy są głuche. Często ludzie zupełnie bezpodstawne ulegają różnym stereotypom na swój temat oraz na temat odbioru muzyki – zupełnie się z nimi nie zgadzam. Przekonania te powodują bowiem, że ludzie odcinają się i nie wiedzą, że de facto bardzo dobrze słyszą, reagują i odczuwają to co, dzieje się w muzyce.

A jakie emocje pojawiają się w Pani, gdy spotyka Pani swoje teksty z przeszłości?

Część z nich cały czas jest dla mnie okej – trzymają fason. Ale niektóre są oczywiście lekkim przypałem (śmiech).

Zastanawiam się nad tym, ponieważ jestem ciekawa, czy już wcześniej pojawiały się w nich myśli na temat tego... jak malować ogień?

Płyta „Prąd" w pewnym sensie podejmowała już temat energii wewnętrznej człowieka, próbowała określić różne odczucia, które przez nas przepływają i teraz ten prąd po prostu stał się wiatrem i ogniem.

Energia jest dla mnie niezmiennie ważna, a ponieważ wydaje mi się, że czas się trochę kurczy, że w ciągu dnia coraz więcej się dzieje, a ludzie chcą być strasznie efektywni, to trzeba się zastanowić, co z tą energią i czasem robimy. Obudzić się należy natychmiast – nie powinniśmy narzekać i poddawać się stresom, które serwują nam media i otoczenie, lecz urosnąć w siłę i działać, bo to jest najważniejsze.

Skoro mowa o działaniu, niezwykle istotną kwestią związaną z tą płytą jest też ekologia.

Do tego właśnie zmierzam – natychmiast trzeba przestać jeść mięso, ograniczyć kupowanie nowych rzeczy i skupić się na trosce o to, co już mamy.

Mam wrażenie, że Polacy są w jakimś śnie. Śnie, w którym jest szaro, brudno i prawie nikt nie myśli o tym, że warto rozejrzeć się dookoła i wyciągnąć z otaczającego go świata jak najwięcej piękna. Przykładem zupełnie przeciwnym jest Tajlandia, gdzie kobiety bardzo dbają o domostwo i chociaż ludzie mają tam dużo mniej pieniędzy, a wszystko jest takie kruche i azjatycko tanie, to czuć tam niesamowitą troskę nawet o najmniejsze szczegóły.

Być może wynika to także z mentalności, która u nas wiąże się z tym, że np. przez 20 lat potrafimy nie naprawić furtki czy płotu. Nie dostrzegamy też skarbu, jaki nieraz mamy we własnym ogrodzie, czyli starego drzewa. Nie umiemy znaleźć tego „tu i teraz", nie umiemy znaleźć w sobie miłości do własnego otoczenia i ziemi, którą cały czas mamy pod stopami.

Życie w wielkomiejskim pędzie, tempo korporacji i stereotypowa perspektywa takiego rodzaju funkcjonowania jest bardzo daleka od tego, o czym Pani mówi. Jak zatem znaleźć w sobie tę przestrzeń, obudzić się?

Niezmiennie będę powtarzać to samo – myślę, że bardzo dużo daje bliskość z przyrodą. Niezwykle ważny jest też kontakt ze swoim ciałem, bo to przecież także jest przyroda. W ciele mamy zapisanych wiele historii, wspomnień, blokad. Czuję to często po koncertach, kiedy przytulam się z wieloma ludźmi – każdy ma inny sposób tulenia i widzę wtedy, jak wiele napięć noszą ludzkie ciała. Z takiego dotyku można dużo odczytać. Myślę więc, że w cybernetycznym świecie, z górnym światłem biurowym i wykładziną pełną antybiotyków, bliski kontakt międzyludzki jest niezwykle istotny.

Może trzeba też na przekór coachom efektywności robić trochę mniej? Może trzeba potańczyć, a może nie zawsze papieros jest tą fajką pokoju, na którą trzeba robić przerwę? Może mniej kawy, może masaże i różnego rodzaju inne fizyczności pozwalające odkleić się od tego sztucznego tworzywa, z którego zbudowane są biurowce?

Co jednak istotne, trzeba się tej aktywności bacznie przyglądać – czy rzeczywiście jest ona mindfulnessowa, czy może po prostu ćwiczymy na bieżni jednocześnie oglądając film, słuchając muzyki i sprawdzając maila? Ważne, by zmniejszyć ilość czynności jednoczesnych. Starajmy się wrócić do takiego rodzaju obecności, w którym jedno działanie będziemy mogli odczuwać poprzez jak najwięcej zmysłów.

Fakt, jest wielu zwolenników teorii, że jednak nie ma czegoś takiego jak podzielność uwagi.

Jest to kolejny argument za tym, by uważać na karoshi – Japończycy nazwali tak śmierć z przepracowania. Musimy dbać o to, by emocje, jakie budzą w nas stresujące maile i deadline'y dało się gdzieś wyzwolić, żeby to nie zostawało w siedzącym za biurkiem ciele. Oni wymyślili sobie pokój ze ścianami wyłożonymi specjalną osłoną, na którą mogą się porzucać i w którą mogą boksować. Dobrze jest mieć jakiś bufor.

Sama zupełnie nie wyobrażam sobie takiej pracy. Straszne jest dla mnie chociażby to, że nieraz w takich profesjach operuje się dużymi sumami pieniędzy, które są w zasadzie abstrakcyjne. Dla mnie nawet cały nakład winyli, pierwsze 300 sztuk, to była niepojęta liczba. Postanowiłam się jednak zbliżyć do niej fizycznie – każdą z tych płyt, zrobionych zresztą z odpadków po innych artystach, ręcznie opisałam i na każdej namalowałam węglem chmurę. Dzięki temu lepiej rozumiem tę ilość. Kiedy jednak porównuję ją do myśli o milionowych kwotach, operowaniu ogromnymi zasięgami czy kredytami, jest to dla mnie zupełnie abstrakcyjne.

Nie zapominajmy więc w tym wszystkim, że jesteśmy zwierzętami i często potrzebujemy po prostu uproszczenia niektórych rzeczy, a co się z tym wiąże, ucieleśnienia.

Idąc tym tropem: trochę już o ciele mówiłyśmy, trochę wspominała też Pani o umyśle – jak to zatem jest? Najpierw głowa musi złapać niezbędną jej przestrzeń, a dopiero później ciało, czy odwrotnie?

Jesteśmy całością, przy czym rzeczywiście – w czasach, w których czytamy tak dużo książek i chodzimy na terapie, na których rozkminiamy swoje życie umysłem – myślę, że ciało jest tym odrobinę zapomnianym fragmentem. A szkoda, bo jest w nim bardzo dużo.

Ciało jest prawdą – bo, nawet jeśli teoretycznie jest dobrze, to za chwilę okazuje się, że „ma pani taką i taką morfologię, nieprawidłowy cukier, cholesterol"... Wszystko i tak koniec końców wychodzi właśnie w nim.

Widzę więc ogromną potęgę w pracy z ciałem. Może być bowiem wiele rzeczy nienazwanych, możemy spędzić kilka lat na kozetce szukając, co tam w nas siedzi i za żadne skarby tego nie znaleźć. Jednocześnie możemy pójść popracować z ciałem i poczuć ogromną ulgę – ciało się uwalnia, otwiera i opuszcza nas coś, czego nawet nie umiemy nazwać. Zdarza się, że ta wiedza później przychodzi, ale jeśli nie, to też jest okej. Nie musimy wszystkiego wiedzieć.

Katarzyna Miłkowska

Roczny urlop dla ciebie

Co jakiś czas dociera do nas opowieść o osobie, która zrezygnowała z codziennej egzystencji i wzięła roczny urlop, aby móc podróżować. Czy to jest tylko utopijny plan? Wymyślona opowieść zaczerpnięta z amerykańskiej komedii romantycznej? Kto w ogóle może sobie na coś takiego pozwolić? Co z kredytem, dziećmi i codziennymi zobowiązaniami wobec rodziny?

Do tego, że odpoczynek od pracy jest ważny, nie trzeba nikogo przekonywać. Wiadomo jak to jest: dwa lub trzy (jeżeli ktoś jest szczęściarzem) tygodnie bez maila, spotkań działowych, telefonów od wiecznie niezadowolonego szefa czy roszczeniowych klientów. Pełen relaks. A co jeśli taki urlop trwałby pełen rok? Całe 365 dni bez konieczności przychodzenia do biura, ale z możliwością powrotu do firmy?

Brzmi abstrakcyjnie? Niekoniecznie. Takie urlopy są już całkiem popularne w krajach Europy Zachodniej i w Stanach Zjednoczonych. Mogą z nich korzystać m.in. pracownicy McDonalda, IBM, American Express, Nike czy Intela. Coraz częściej zaczynają pojawiać się również w polskich firmach, oczywiście najczęściej w sektorze… IT. Taki rodzaj urlopu nazywany jest urlopem sabbatical lub szabatowym.

Na czym polega urlop sabbatical

„Sabbatical leave" to określenie stosowane w zagranicznych korporacjach na specjalny rodzaj urlopu, który może trwać od kilkunastu dni do roku. Jego warunków nie określają przepisy Kodeksu pracy. Ustala je pracodawca w wewnętrznym regulaminie firmy. Zdarzają się nawet przypadki, że pracownik korzystający z tak długiego urlopu może liczyć na pełne wynagrodzenie. A po powrocie ma gwarancję dalszego zatrudnienia – choć nie wiadomo, czy na takim samym stanowisku jak dotychczas.

Warto jednak zauważyć, że z urlopu szabatowego nie mogą korzystać wszyscy w firmie. Najczęściej jest on przeznaczony dla pracowników kadry menadżerskiej, którzy pracują w danym przedsiębiorstwie minimum pięć lat bez przerwy. W niektórych przypadkach firmie bardziej się opłaca wysłać wykwalifikowanego pracownika na kilkumiesięczny urlop niż go stracić i pozyskiwać oraz szkolić nowego.

Po co tak długo?

Głównym celem tak długiego urlopu mają być regeneracja i odpoczynek. Bardzo często chodzi też o uporanie się z wypaleniem zawodowym, które jest tak charakterystyczne dla pracowników korporacji. Ciągły stres, częste nadgodziny i czasami „gęsta" atmosfera pracy sprawiają, że pracownicy potrzebują dłuższej przerwy. W takich przypadkach zwykły dwu-, trzytygodniowy urlop może nie wystarczyć.

Jednak wypalenie zawodowe to nie jedyny powód korzystania z urlopu typu sabbatical. Czasami jest związany z rocznym kursem podnoszącym kwalifikacje pracownika – gdy np. musi on wyjechać na kilka miesięcy za granicę, aby odbyć staż. Albo, po prostu chce mieć spokój żeby móc całkowicie skupić się na nauce.

Zdarza się także, że tak długie urlopy są potrzebne pracownikom, którzy musieli zmagać się z ciężkimi chwilami, np. śmiercią dziecka lub życiowego partnera, ciężką chorobą czy dramatycznym wypadkiem. Możliwość kilkumiesięcznego odpoczynku i spędzenia tego czasu z bliskimi lub po prostu wyjazdu, pozwala im na spokojnie uporać się ze swoimi demonami i wrócić w pełni sił do pracy.

Słabe strony

Tak długi urlop ma również słabe strony. Należy brać pod uwagę, że kilka miesięcy czy nawet rok, to długi okres i w firmie może się wiele zmienić.

Należy tu wziąć pod uwagę potencjalne zmiany kadrowe, w skutek których nagle nasz powrót może okazać się zagrożony. Nowy szef może uznać, że skoro firma radziła sobie świetnie bez danego pracownika przez rok, to wyraźny sygnał, że nie jest on potrzebny. Nie ma przecież w końcu ludzi niezastąpionych, prawda?

Życie może napisać też inny scenariusz. Podczas naszej nieobecności ktoś inny mógł przejąć nasze obowiązki i osiągać znacznie lepsze rezultaty niż my. Oznacza to, że owszem, będziemy mogli wrócić do firmy, ale na stanowisko „juniorskie", z pensją na tym poziomie i będziemy musieli zaczynać wspinanie się po szczeblach korporacyjnej drabiny od początku...

I wreszcie trzeci wariant czarnego scenariusza. Niektóre branże zmieniają się przecież tak szybko, że niedostępność i nieobecność może sprawić, że trudno później będzie nam się odnaleźć, płynnie wrócić do swoich obowiązków. Tym samym pracodawca może być niezadowolony z naszej pracy po powrocie. W końcu pracownik miał wrócić ze świeżą głową pełną pomysłów, a okazuje się, że zupełnie nie może odnaleźć się w biurowej rzeczywistości.

Kusząca roczna podróż

Niektórzy pracownicy marzą o tym, aby ten rok przerwy poświęcić po prostu na podróże. Nawet jeżeli będzie to oznaczało rok bez stałych dochodów, ale z gwarancją zatrudnienia po powrocie, to chętnie decydują się na taki krok. Przecież to może być ich podróż życia, a pieniądze można zarabiać będąc w drodze, np. wykonywać drobne prace pozwalające na zakup kolejnego biletu lotniczego. Można też pracować jako freelancer i spokojnie utrzymywać płynność finansową. Tylko że wtedy nie będzie to oznaczało przerwy od wykonywanej na co dzień pracy.

Nie w tym tkwi jednak problem. Większość osób zastanawia się zapewne, kto w ogóle może sobie pozwolić na roczne podróżowanie. Przecież nie oznacza to tylko rocznej absencji zawodowej. Wiąże się to również z roczną przerwą od rodziny i życia. A co dziećmi, żoną/mężem czy kredytem?

Tak naprawdę to wszystko da się zaplanować wcześniej. Na roczne raty kredytu można odłożyć, a jeżeli dzieci nie chodzą jeszcze do szkoły, to przecież można je zabrać w podróż. Życiowy partner może spróbować wziąć taki sam rodzaj urlopu, a w najgorszym przypadku odejść z pracy. Przecież zawsze można znaleźć inną, w końcu mamy rynek pracownika, prawda? A to oznacza, że jeżeli chodzi ci po głowie plan rocznej podróży i masz na ten cel przeznaczone oszczędności, to nie zwlekaj. Pogadaj z szefem, a jeśli się nie zgodzi, po prostu zrezygnuj. Znajdziesz sobie inną pracę, ale po co martwić się tym na zapas. Możesz zacząć o tym myśleć dopiero za rok.

Piotr Krupa

REKLAMA

PEŁNA KULTURKA

Podstawy grzeczności

Możemy bezpiecznie założyć, że każdy chce być zrozumiany i szanowany. Nawet błahy komunikat „trochę przejaśniało dzisiaj" może pełnić funkcję prowokacji do porozumienia. Podświadomie liczymy, że owa zaczepka spotka się z jednomyślnym przyznaniem racji, a taka zgoda stanowi już dla nas wartość dodaną. W tym wydaniu będzie o grzeczności i zastosowaniu teorii negocjacji twarzy.

Rozważania te zainspirowało niedawne zdarzenie, kiedy to w pobliżu PKiN zaczepił mnie zataczający się człowiek: – Kochaniutki, rzucisz grosikiem na piwko? W aroganckim geście zignorowałem tę prośbę, co ewidentnie spotkało się z dezaprobatą mężczyzny, bo puścił w kierunku moich pleców kilka niedyskretnych zaleceń i synonimów męskich narządów płciowych.

Naszła mnie wtedy myśl złota jak pszeniczne piwo: potrzeby są napędem komunikatów.

Teoria negocjacji twarzy

Teoria negocjacji twarzy, w dużym skrócie, zakłada, że nasze ego, wizerunek, godność pełną strategiczną rolę w komunikacji – teoria negocjacji twarzy opracowana została przez Stellę Ting-Toomey. Ową twarz można stracić i dzieje się to wtedy, gdy nasz wizerunek ucierpi np. gdy przyznajemy się do winy lub ktoś odmawia nam pomocy. Zwykle dążymy do tego, aby twarz utrzymać (status quo), odzyskać (przepraszając, spotykając się ze zrozumieniem), czy podnieść (imponując komuś). Starając się utrzymać twarz podczas rozmowy czekamy na właściwy moment, aby na przykład ją zakończyć: – To niesamowite co mówisz, ale muszę już lecieć. Złapiemy się jutro na kawę, co?

Pozytywna i negatywna

Wyróżniamy pozytywną i negatywną twarz w negocjacjach. Pozytywna zabiega o szacunek, poczucie przynależności i docenienie, a negatywna stara się zachować swobodę i wolność wyboru. Zaznaczam, że negatywna twarz nie odnosi się wcale do przywar i słabości. O twarzy w teorii komunikacji międzykulturowej pisałem w zeszłorocznym, kwietniowym wydaniu „Pełnej kulturki".

Przykłady zastosowania teorii negocjacji twarzy:

- Proszę cię o to, bo jesteś ekspertką (twarz pozytywna);
- Zrozumiem jeśli nie masz czasu (twarz negatywna).

Kultury zachodnie i skandynawskie cenią sobie negatywną twarz, stawiając na samodzielność czy wolność wyboru. Z drugiej strony kultury wschodnie (i zwykle te kolektywne) częściej stosują negocjacje twarzy pozytywnej, broniąc dobrego imienia grupy, z którą się utożsamiają. Uporczywe stosowanie zachodniocentrycznych zasad grzeczności w komunikacji spotyka się z krytyką znawców dalekiego wschodu. Tam formy grzecznościowe są wpisane w kulturę tak głęboko, że rzadko kiedy są wyborem. Spierając się z kimś starszym w Japonii nie zmieni się odpowiedniej językowo formy grzecznościowej. To treść przekazu (werbalna i niewerbalna), a nie jego forma, są narzędziem w kłótni.

Inną kwestią jest pamiętliwość. Odnoszę wrażenie, że w Polsce dużo dłużej pamiętamy czyjeś winy i trudniej nam odzyskać utraconą niegdyś twarz. Przeciwieństwem jest na przykład kultura USA, w której złoczyńca może zostać bohaterem z minuty na minutę.

Porzekadła, zdrobnienia i pluralis

Jakich środków używamy w kulturze polskiej grzecznie zwracając komuś uwagę? Obserwując zachowania kolegów i koleżanek, wnioskuję, że często używamy porzekadeł, zdrobnień i zwrotów w liczbie mnogiej. Przyłapałem ostatnio koleżankę, jak mrugając okiem i z życzliwym uśmiechem wytykała komuś brak determinacji: – Dla chcącego nic trudnego!

Przysłowia stanowią bezpieczny środek w takich przypadkach, bo są niczyją mądrością i funkcjonują w powszechnym obiegu. Zdrobnienia natomiast zmniejszają rażenie wbitej mimochodem szpileczki: – Widzę, kolejna przerwa na papieroska!...

Inny przykład to stosowanie „podstępnej" liczby mnogiej: – Znów nie było cię na meetingu. Unikamy spotkań, czy co?

W czasach komuny dystans zaznaczano zwracając się do kogoś z użyciem drugiej osoby liczby mnogiej: – Gdzie byliście towarzyszko?... Nie chcielibyśmy do tego wracać, prawda?

Jakikolwiek przytyk, prośba lub nawet komplement to zagrożenie dla twarzy. Rozpoczynają one bowiem proces negocjacji i nawołują do reakcji.

Pamiętajmy, że przemilczenie też jest reakcją – po negocjacji z mężczyzną spod Pałacu Kultury będę to zawsze pamiętał. Lekcja warta sześciopaku piwa.

Konrad Krzysztofik

PRACA MARZEŃ – czy taka istnieje?

Czy wiesz, że w pracy spędzamy łącznie ponad 10 lat życia? I to pod warunkiem, że nie pracujemy w nadgodzinach. Ale bądźmy realistami – jesteśmy dziećmi Mordoru, więc ilu szczęśliwców może to o sobie powiedzieć? Dlatego tak ważne jest, aby zawód, który wykonujemy sprawiał przyjemność, dawał satysfakcję i był efektem raczej świadomego wyboru niż przypadku.

Według raportów Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) jesteśmy jednym z najbardziej zapracowanych narodów na świecie. Niestety, liczba godzin spędzanych w biurze nie przekłada się na efektywność wykonywanej pracy. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele, ale moje przeszło 20-letnie doświadczenie w pracy zarówno z klientami korporacyjnymi, jak i indywidualnymi, wskazuje na to, że jedną z ważniejszych jest brak zainteresowania wykonywanymi obowiązkami.

Ważny wybór

Doradztwo zawodowe cały czas nie jest powszechnie dostępne, a jedna z ważniejszych życiowych decyzji – o wyborze ścieżki zawodowej – jest podejmowana często raczej w oparciu o rady bliskich, wybory znajomych, czy perspektywy korzystnego zatrudnienia, niż w skutek kierowania się własnymi priorytetami lub upodobaniami.

Nie bierze się przy tym pod uwagę, że to nie bliscy i znajomi będą ponosić konsekwencje takiego wyboru, a zawody prestiżowe i opłacalne dzisiaj, mogą jutro okazać się passé. Potwierdza to raport na temat przyszłości zatrudnienia, przygotowany przez Światowe Forum Ekonomiczne, w którym czytamy, że 65 proc. dzieci rozpoczynających teraz naukę w szkole, będzie wykonywało pracę, która dziś jeszcze nie istnieje.

Tym bardziej ważne, aby decyzję, której konsekwencje będzie się ponosiło latami, podjąć świadomie oraz w oparciu o własne preferencje i marzenia.

Czym jest „Spadochron"?

Jestem certyfikowanym trenerem „Spadochronu", najpopularniejszego programu służącego do planowania kariery zawodowej, wykorzystywanego przez osoby szukające pracy i doradców zawodowych w Europie i na świecie.

Istotą programu jest odkrywanie potencjału oraz analiza optymalnych warunków pracy dla danej osoby oraz zmotywowanie jej do aktywnego poszukiwania zatrudnienia. Adresatami są osoby poszukujące pracy, planujące karierę, zmieniające zawód i przechodzące proces przekwalifikowania, ale także studenci, absolwenci szkół wyższych, licealiści i gimnazjaliści oraz bezrobotni.

„Spadochron" to narzędzie pracy, które uczy jak:

- stworzyć ścieżkę rozwoju zawodowego na każdym etapie życia,
- uporać się z bieżącymi trudnościami i unikać ich w przyszłości,
- znaleźć dobrą i satysfakcjonującą pracę.

Poznaj preferencje, zdefiniuj marzenia

Już dzisiaj zapraszam cię w podróż, która pozwoli odkryć, jaką pracę chciałbyś wykonywać. Jaka sprawi ci najwięcej satysfakcji i radości. Do jakiej masz predyspozycje i jaką będziesz wykonywał z chęcią i zaangażowaniem.

W kolejnych wydaniach „Głosu Mordoru" będę cię zachęcała do przyjrzenia się własnym preferencjom i do zdefiniowania pracy marzeń w następujących obszarach:

1. Otoczenie fizyczne,
2. Otoczenie emocjonalne i duchowe,
3. Zdolności i umiejętności,
4. Ludzie i środowisko pracy,
5. Wiedza i informacje,
6. Rzeczy i przedmioty,
7. Planowane rezultaty,
8. Oczekiwane korzyści.

Szukanie pracy to nie nauka; to sztuka

– mówił Richard Nelson Bolles, autor metody i bestsellera „Jakiego koloru jest twój spadochron?".

Mam nadzieję, że podróż, w którą cię zabiorę ukaże ci twoje potrzeby z innej perspektywy i w rezultacie pozwoli ci znaleźć pracę marzeń i spełnienie zawodowe.

Monika Morys
@obserwatoriumrozwoju

UCIEKINIERKI Z MORDORU

Kędy zapał tworzy cudy*

A może by tak rzucić to wszystko i... wrócić do korpo – tego typu myśli niczym mantra krążą po głowach Olgi i Małgosi, właścicielek dwóch warszawskich lokali „Kubek w kubek". Dziewczyny wyznają, że gdyby nie niewiedza o tym, co tak naprawdę oznacza „prowadzić biznes gastronomiczny w wielkim mieście", do dziś kurczowo trzymałyby się swoich etatów.

Izabela Marczak: To niesłychane, że nie mając pojęcia ani o gastronomii, ani o prowadzeniu własnego biznesu, postanowiłyście otworzyć w stolicy kawiarnię i na dodatek odniosłyście sukces. Rok po starcie „Kubek w Kubek Cafe" na Mokotowie wygrał w konkursie „GW", zyskując opinię „Najlepszego miejsca na śniadanie w Warszawie".

Olga Leonowicz: Wtedy stał się jeszcze bardziej popularny, a przecież już wcześniej nie narzekałyśmy na brak klientów.

Małgorzata Nowak: Przekleństwo urodzaju... Bo gdy zakładałyśmy naszą kawiarnię, miała być tylko dodatkiem do prywatnego życia, które wówczas skupiało się na macierzyństwie.

OL: W swej naiwności sądziłyśmy, że będzie to coś w rodzaju przedłużenia naszego domowego salonu. Takie przyjemne, nie wymagające wielkiego wysiłku i nie absorbujące zbytnio urozmaicenie życia młodych matek, które chcą wyjść z domu i trochę inaczej się realizować.

MN: Jednak szybko okazało się, że jest odwrotnie i wszystko inne jest dodatkiem do biznesu. Nieważne czy słońce, czy deszcz, dzień czy noc, weekend czy środek tygodnia, całe nasze rodziny nagle były zaangażowane w to przedsięwzięcie. My stałyśmy za barem, nasi mężowie na zmywaku, priorytetowymi kontaktami w telefonach stały się te do hydraulików, złotych rączek, dostawców, itd.

OL: To miał być niskobudżetowy interes, prowadzony własnym sumptem, nawet nie w oparciu o profesjonalny sprzęt gastronomiczny, ale jakiś półprofesjonalny, używany. A tymczasem okazało się, że mamy np. za mało talerzy albo że sprzęty lubią się psuć w najmniej właściwych porach i w końcu, że bez zatrudnienia pracowników z zewnątrz, długo tak nie pociągniemy.

Ale dałyście radę. A ja nadal zastanawiam się, jak to możliwe, że odniosłyście sukces bez doświadczenia i z tą, jak mówicie, „błogą nieświadomością".

OL: Ja błogosławię tę nieświadomość. Gdyby jej nie było, nie ruszyłybyśmy z miejsca, a tak proszę, udało się. Choć czasem sama się temu dziwię (śmiech).

MN: Źródło sukcesu jest zarówno w ciężkiej pracy, jak i w odrobinie szczęścia – bo trafiłyśmy na dobry moment, kiedy na polskim rynku oferta śniadaniowa dopiero raczkowała, a moda na jedzenie śniadań poza domem zyskiwała na popularności. Polacy zaczynali sobie właśnie uświadamiać, że nie jest im obojętne, co jedzą i stawiać na jakość produktów żywnościowych. A my miałyśmy w ofercie kawiarni prawdziwe masło, jaja od szczęśliwych kur, wyśmienitej jakości pieczywo bez konserwantów i ulepszaczy. Ludzie to docenili.

OL: Ponieważ, jak wspominałam, chciałyśmy, żeby to była taka kawiarnia – przedłużenie naszego domu, postawiłyśmy w niej na rodzinną atmosferę i na zawieranie dobrych relacji z mieszkańcami wokół. Razem z nimi uczestniczyłyśmy w lokalnych inicjatywach, wspólnie z nimi stawiałyśmy płotki, rewitalizowałyśmy trawniki, a na koniec serwowałyśmy uczestnikom akcji zupę, przy której wspólnie siadałyśmy i rozmawiałyśmy, powoli wrastając w lokalną społeczność.

MN: Bardzo cenny okazał się feedback, jaki od tej społeczności dostawałyśmy. Dzięki niemu mogłyśmy na bieżąco ulepszać naszą kawiarnianą ofertę.

Brzmi sielankowo.

MN: Przez te siedem lat prowadzenia własnego biznesu, w wielu aspektach przyszło nam brutalnie „się urealnić", ale nawet teraz uważam, że budowanie go w oparciu o przyjazne relacje – z klientami, pracownikami, z usługodawcami – może przynieść więcej dobrego, niż bezwzględne biznesowe podejście. Musiałyśmy się jednak nauczyć, że zdrowo jest czasem postawić pewne granice. Zwłaszcza wtedy, gdy ktoś nie potrafi docenić takiej atmosfery lub chce ją zepsuć.

OL: Jedną z trudniejszych kwestii okazała się dla nas asertywność. Ciężko było przyjąć, że niekiedy trzeba zwolnić pracownika, gdy ten źle wpływa na resztę zespołu, a jest oporny na jakąkolwiek zmianę w sobie. Że w biznesie nie da się być nieskończenie wyrozumiałym dla innych, zwłaszcza gdy ta wyrozumiałość może pogrążyć zarówno nas, jak i ludzi którym dajemy pracę.

MN: Nie chodzi więc o to, by zabić w sobie wrażliwość, bo tego nie chcemy. Ale by umieć rozgraniczyć między empatią, a naiwnością.

OL: Zadbać o siebie, by lepiej dbać też o innych.

Czy z perspektywy, jaką zyskałyście po kilku latach pracy na swoim, inaczej dziś postrzegacie swoich dawnych pracodawców i ich decyzje?

MN: Ja miałam zawsze bardzo fajnych szefów, więc złego słowa o nich nie powiem. A to, że przeszłam „na swoje", to raczej efekt ambicji, by realizować się w inny sposób, które się we mnie kotłowały. Dziś mogę nawet powiedzieć, że od tych szefów wiele się nauczyłam i że pomaga mi to w ogarnianiu naszego biznesu.

OL: Mnie osobiście otworzyły się oczy na pewne rzeczy i rzeczywiście przyszło większe zrozumienie działań ludzi, dla których pracowałam. Niemniej nigdy nie pojmę tego, jak korporacja szczycąca się tytułem „Firma przyjazna mamie", może wyrzucić kobietę z pracy, tylko dlatego, że ta poinformowała ją, iż jest w ciąży. A to właśnie spotkało mnie w ostatnim miejscu, w którym pracowałam. Dwa tygodnie później straciłam ciążę, ale do korpo już nie wróciłam. Nie chciałam też już nigdy więcej przeżywać takiej sytuacji, kiedy wypruwam sobie żyły dla kogoś, a gdy z jakiegoś powodu nagle staję się mniej użyteczna lub sprawna, bezceremonialnie wyrzucają mnie za drzwi.

Mimo to zdarza Wam się pomyśleć: „a może tak rzucić to wszystko i wrócić do pracy dla kogoś"...

OL/MN: Przynajmniej raz w tygodniu (śmiech).

OL: Jakiś czas temu zaczęłam na poważnie myśleć o powrocie na etat. W międzyczasie urodziłam drugą córkę i musiałam przyznać sama przed sobą, że właściwie non stop myślami jestem w pracy. Koncepcja, że prowadząc kawiarnię będę miała więcej czasu dla dzieci i rodziny niż pracując na etacie, runęła z kretesem. Zmęczenie oraz stres osiągnęły punkt krytyczny i praktycznie stałam na progu rzucenia tego wszystkiego w cholerę.

Co się stało, że jednak zostałaś?

OL: Znajoma zadzwoniła z informacją, że ma dla nas świetne miejsce na kolejną restaurację. Gosia od dłuższego czasu nalegała na drugi lokal. – Chyba oszalałaś! – złościłam się. – Z jedną kawiarnią ledwo sobie radzimy, a Ty chcesz się porywać na kolejne? Ona na to, że przynajmniej mogłybyśmy to zobaczyć. Byłam bardzo sceptyczna, ale pojechałam i... (śmiech). Teraz mamy dwa lokale: kawiarnię na Starym Mokotowie oraz bistro u wrót Mordoru. I – wbrew pozorom – nie jest o wiele trudniej.

Jak to?

MN: Dużo się nauczyłyśmy przez te lata. Na przykład zaczęłyśmy delegować obowiązki, w Bistro zatrudniłyśmy menadżera. Sentymentalizm zaczął nam się przekształcać w profesjonalne biznesowe podejście. Działamy sprawniej.

OL: I, summa summarum, we własnym biznesie plusem nie do przebicia przez pracę na etacie jest... elastyczność czasu. Zawsze możesz sobie go tak zorganizować, by wygospodarować miejsce na ważne sprawy.

MN: Kiedy jako jedno z dwojga rodziców jestem w przedszkolu na porannym występie mojego dziecka, bo mogę sobie pozwolić na to, by wyjść z pracy, wszystkie argumenty za powrotem do korpo czy na etat, raptem się unieważniają. Bo takie chwile są bezcenne.

Czyli z powrotu do korpo nici. Więc co dalej?

MN: Może kolejny lokal...

OL: Mowy nie ma! Przecież dopiero niedawno otworzyłyśmy bistro! Chcę trochę spokoju!

MN: Dobrze – porozmawiamy za dwa lata. Zawsze możesz tylko przyjechać i zobaczyć (śmiech).

Izabela Marczak

* A. Mickiewicz „Oda do młodości"

REKLAMA

WANTED
ALIVE!
UCIEKINIER Z MORDORU
Znasz kogoś, kto wybił się z korpo i poszedł na swoje?
Zgłoś szczęśliwca do naszego cyklu!
Napisz: redakcja@glosmordoru.pl

START-UPY

Chwilowa moda czy sposób na życie?

Fajnie jest mieć swój biznes. Wstajesz, kiedy chcesz, pracujesz, kiedy masz ochotę, robisz to, co lubisz, sam jesteś sobie szefem, zarabiasz dla siebie, a po jakimś czasie to firma zarabia na ciebie. Masz czas na wyjazd do azjatyckiego kraju, spacer po parku w godzinach pracy czy leniwą kawę ze znajomym na starówce. Praca w korporacji szybko staje się mglistym wspomnieniem. Zaczynasz żyć pełną piersią i cieszyć się nadchodzącym dniem.

Pytanie tylko, czy tego faktycznie chcesz albo inaczej – co jesteś w stanie zrobić, aby tak żyć?

Nowe biznesy kiedyś i dziś

Głośno teraz o start-upach. Powstają jak grzyby po deszczu i trudno się dziwić, skoro sytuacja na rynku sprzyja takim przedsięwzięciom, a wśród inwestorów zapanowała na nie moda. Wcześniej trudno było pozyskać finansowanie na nowy biznes, szczególnie osobom, które nie miały doświadczenia w byciu przedsiębiorcą, brakowało im zdolności kredytowej bądź odpowiedniego zabezpieczenia. Obecnie zakładane są fundusze inwestycyjne, które pomagają finansować pierwszy okres życia start-upów, powoli zawiązują się sieci tzw. aniołów biznesu, które oprócz dystrybucji kapitału, wspierają rozwój młodych biznesów (dają wiedzę, doświadczenie i kontakty), inkubatory, gdzie „hoduje" się same idee i pomysły na biznes do momentu, w którym przedsięwzięcie nabiera rumieńców i można je pokazać pierwszym inwestorom. Także same korporacje zawiązują fundusze i inwestują w branżowe rozwiązania, które mogą dać im przewagi konkurencyjne. Mamy więc doskonały moment na zakładanie własnych biznesów.

Sukces nie jest prosty

Co jakiś czas w prasie, telewizji czy w produkcjach filmowych, poznajemy „success story", w których to młodzi, pełni energii i charyzmy ludzie wstrząsnęli światem i zrobili z niczego wielkie COŚ. Z perspektywy domowej kanapy wydaje się, że każdy, kto ma pomysł i bardzo chce, może osiągnąć sukces.

Kiedy jednak porozmawiamy z przedsiębiorcą, który zbudował biznes od zera, szybko zobaczymy, że rzeczywistość „od kuchni" wygląda zupełnie inaczej. Przede wszystkim większość start-upów upada i zamyka się po jakimś czasie. Jeszcze większa liczba projektów nie znajduje inwestora i pozostaje ciekawostką poznawczą, która ląduje w szufladzie. Składa się na to wiele czynników, częściowo zależnych od pomysłodawcy projektu (np. brak doświadczenia w budowie firm, nieznajomość języka biznesu i jego podstawowych procesów, wybór błędnego modelu rozwoju przedsięwzięcia, wolne reagowanie na zmiany w otoczeniu czy zły dobór inwestorów), a częściowo uzależnionych od sytuacji na rynku (np. spadek koniunktury, zmiana trendów, niestabilna geopolityka i wiele innych, których nie zawsze da się przewidzieć). Dlatego tak ważne jest zgromadzenie wokół start-upu wszystkich kompetencji i mocy sprawczych, które umożliwią budowę biznesu. Wiemy już bowiem z historii upadłych projektów, że biegła znajomość produktu czy branżowych trendów a nawet posiadanie dobrych kontaktów na rynku nie wystarczają, aby odnieść sukces.

Czy to warte zachodu?

Czy zatem jest sens zawracać sobie głowę start-upami? Pewnie, że tak. To w końcu marzenia i aspiracje są jednym z motorów napędowych świata. Może jednak warto zrobić wcześniej „rachunek sumienia" i upewnić się czy posiada się niezbędne predyspozycje, które pozwolą zostać przedsiębiorcą – budowa start-upu przecież na tym polega. Należy pokusić się o trzeźwą ocenę, jakie zasoby są potrzebne, by postawić biznes (to nie tylko pieniądze czy dostęp do klientów), oraz o gruntowne przygotowanie się na poziomie strategicznym (produkt, rynek, kompetencje, kontakty, finansowanie itp.).

Start-up w praktyce

Życie „start-upowca" wiąże się z bardzo ciężką pracą, zwykle po godzinach i w weekendy (zrozumienie ze strony rodziny jest tu absolutną podstawą), z nieustannym poświęcaniem uwagi i byciem blisko biznesu (chodzi się z nim spać jak i wstaje), z koniecznością częstego rozwiązywania problemów i działania w trudnych sytuacjach oraz z gotowością do życia przez pewien czas w dużej niepewności i nieprzewidywalności (a rachunki przecież płaci się co miesiąc). Budowa własnego biznesu to rodzaj próby charakteru, determinacji i odporności na porażki. Warto też pamiętać o tym, że bycie dobrym w czymś na etacie u pracodawcy nie oznacza, że będzie się równie skutecznym w tym samym jako przedsiębiorca (to mogą być dwa różne światy).

Gdzie szukać wsparcia?

Budując własny start-up, warto szukać wsparcia przede wszystkim u przedsiębiorców – praktyków, którzy prowadzą własne biznesy i wiedzą, jak naprawdę wygląda ich tworzenie. Nierzadko chętnie finansują nowe pomysły, a także angażują się w ich rozwój, dzieląc się swoim doświadczeniem, wiedzą czy infrastrukturą. To idealni partnerzy dla osób, które stawiają pierwsze kroki w przedsiębiorczości lub przygotowują się do stworzenia swojego pierwszego start-upu.

Tytus Tusznio

Tytus Tusznio – doradca biznesowy z branży inwestycyjnej oraz human resources. Kierownik studiów podyplomowych Finansowanie i rozwój start-upów w Collegium Civitas.

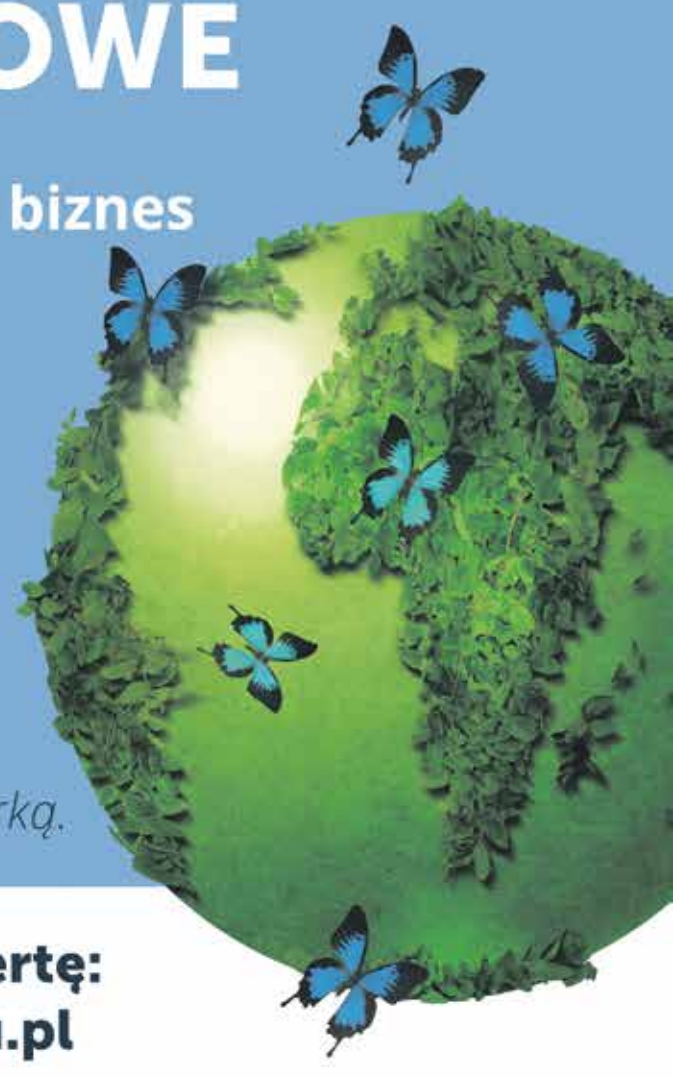
REKLAMA

STUDIA PODYPLOMOWE

- Projekty w kulturze. Idea, innowacje, biznes
- Finansowanie i rozwój start-upów
- Employer Branding
- MBA online

REKRUTACJA TRWA!

Przyjrzyjmy się motylom.
W efekcie to one trzęsą gospodarką.



MAGIA STUDIOWANIA
Collegium Civitas

Poznaj pełną ofertę:
www.civitas.edu.pl

CZY LUDZKOŚĆ GŁUPIEJE?

Liczni naukowcy twierdzą, że przeciętny iloraz inteligencji homo sapiens regularnie się obniża. Czy to prawda? Co jest przyczyną tego zjawiska? I – w końcu – jak temu zaradzić?

„Za moich czasów to byś nawet matury nie zdał z taką wiedzą, a dziś to ci magistra dają", „Co to za głupot oni was teraz uczą w tych szkołach", „Tylko głupie się rozmnażają", „Kiedyś to było, ech"– słyszysz nieraz i już chcesz odpowiedzieć: „Tak, tak, bo kiedyś to były czasy, a dziś to już nie ma czasów!"… Starcze ględzenie, przywilej rodziców, dziadków i wszystkich „dawnych pokoleń". Argumentów na zbicie ich tez mamy zawsze ilości niezliczone, ale i tak rzadko kiedy się je wypowiada, no bo po co – i tak nie przyswoją, i tak nie przegadasz… Jednak czy rzeczywiście cała ta ich gadanina to czyste brednie?

Naukowcy potwierdzają

W zeszłym roku na łamach „The Times" ukazał się artykuł streszczający prace badawcze norweskich naukowców z Centrum Badań Ekonomicznych Ragnara Frischa (Brenta Bratsberga i Ole Rogeberga), w których udowadniają, iż średnia inteligencja homo sapiens obniża się o 7 punktów IQ w każdym kolejnym pokoleniu.

Materiał badawczy stanowiły testy IQ, jakim zostają poddawani kandydaci do służby wojskowej (niecały milion osób). W badaniach zostały wykorzystane kwestionariusze wypełniane od początku lat 70. XX wieku do końca pierwszej dekady XXI wieku.

Analizy społeczne, których wyniki potwierdzają sukcesywne obniżanie się poziomu inteligencji na podobnym poziomie, jak ten wskazywany przez norweskich badaczy, pojawiały się w ostatnich latach również w innych wysoko rozwiniętych krajach Zachodu.

Głupieją głównie mężczyźni

Na początku warto przedstawić kilka najważniejszych „ale" dotyczących powyższych badań.

Po pierwsze – dotyczą one wysoko rozwiniętych krajów, gdzie najwyższy poziom inteligencji został już osiągnięty i ludzie nie muszą aż tak bardzo „przykładać się" do uzyskania bezpieczeństwa na rynku pracy czy – ogólnie – w sferze społecznej. Po drugie – badania dotyczą przede wszystkim mężczyzn.

Kwestia tego, że to kobiety na przestrzeni ostatnich wieków mają możliwość swobodnego rozwoju intelektualnego, jest faktem. Co więcej, w erze współczesnego kapitalizmu, to kobiety lepiej radzą sobie z wykonywaniem „nowoczesnych zawodów" (szczególnie w korporacjach) i lepiej godzą życie prywatne z zawodowym. W końcu to one, korzystając z „należnych im tradycyjnie przywilejów patriarchatu" (możliwość nieograniczonego wyrażania emocji, przyznawania się do słabości i leczenia się z nich, rozdawanie kart w relacjach partnersko-seksualnych, mniejszy nacisk na konieczność odniesienia sukcesu zawodowego, itd.) zdobywają jednocześnie – jakby to nie brzmiało – nowe prawa w zakresie macierzyństwa, wolności seksualnej, przeciwdziałania dyskryminacji na polu płciowym, itd.

Dlatego warto zwrócić uwagę, że „wzrost poziomu głupoty" tyczy się w większym stopniu mężczyzn, szczególnie tych nieradzących sobie z postępem cywilizacyjnym. Zatem, choć statystycznie panowie wciąż mogą się pochwalić IQ wyższym od pań, to w niedługim czasie proporcje mogą się odwrócić.

Jak to wytłumaczyć?

Więc dlaczego głupiejemy? Tez mających tłumaczyć ten trend jest wiele.

1. Pik

Pierwsza opcja została już zasygnalizowana wyżej – osiągnęliśmy już swój „pik" i lepiej już po prostu nie będzie. Jesteśmy coraz bardziej konformistyczni i nie chcemy wychodzić z naszych stref komfortu.

2. Mądrzy mniej płodzą

Inna teza odnosi się do kwestii dziedziczenia genów. Mianowicie ludzie z niższych warstw społecznych, z niższym wykształceniem, o poglądach bardziej konserwatywnych rozmnażają się częściej niż osoby „po drugiej stronie barykady".

Gdy kariera liczy się bardziej niż posiadanie licznego potomstwa, to ograniczenie jego liczby jest niemal pewne. Poza tym ludzie skupieni na nauce często zaniedbują rozwijanie „miękkich zdolności społecznych" i w sferze towarzyskiej są niejako emocjonalnymi inwalidami.

Nie dziwi wiec fakt, iż na samym szczycie zestawienia „najmniej płodnych zawodów" tuż obok zakonnic plasują się pracownice naukowe uczelni wyższych. Zegara biologicznego na razie nie da się tak łatwo oszukać, a gdy dana dziedzina naukowa wciągnie nas do reszty, to nietrudno o braki w „uczeniu się życia".

3. Komputer rozleniwia mózg

Kolejna teza odnosi się zmian w edukacji i sposobach przyswajania wiedzy. To, że komputer może ogłupić, wie chyba każdy. Gry komputerowe mogą pomagać nam w rozwoju pewnych umiejętności, ale nie ma co ukrywać, że większość z nich to mało wymagająca rozrywka. Do tego komputer staje się niejako zewnętrznym „przedłużeniem" naszego układu nerwowego, znacznie go odciążając. I choć dzięki mechanicznym procesorom życie staje się łatwiejsze i osiągnięcia naukowe ludzkości mogą wchodzić na poziomy nieosiągalne dla wcześniejszych pokoleń, to nasze PC-ty oraz laptopy doprowadzają do rozleniwienia umysłu i „usypiania", a nawet niedorozwoju konkretnych obszarów mózgu.

Prócz tego postęp techniczny przebiega w dzisiejszych czasach tak szybko, jak nigdy wcześniej, ergo – nasze wewnętrzne procesory nie wytrzymują tego tempa, co doprowadza do problemów psychicznych (jak chociażby „epidemia depresji") oraz do niewydolności systemu nerwowego.

Warto w tym miejscu podkreślić kwestię spadku czytelnictwa. Bo mimo że każda lektura nie jest wartością samą w sobie, to proces czytania aktywuje kluczowe dla naszej inteligencji obszary mózgu, które trudno jest „zmobilizować" np. poprzez grę w CS-s czy WoW-a.

4. Zły system edukacji

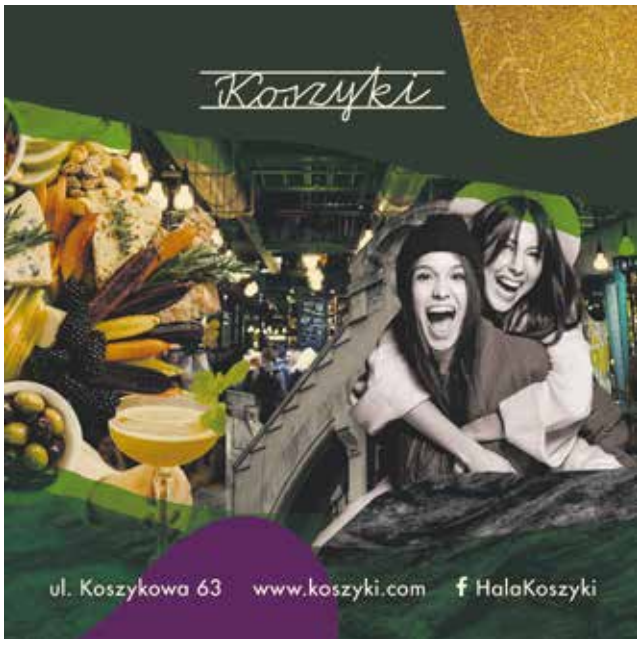
Ostatnie zagadnienie, które dotyczy problemów edukacyjnych, to sam system edukacji. Globalizacja i wdrażanie nowoczesnego obowiązku szkolnego wymuszają zmiany w zasadach kształcenia na wszystkich poziomach. Program edukacji – w myśl obecnie przyjętego paradygmatu – dostosowuje się do „ogółu", więc wiadomo, że ma być on najbardziej korzystny dla tych najmniej zdolnych uczniów, więc jest on tworzony niejako „pod nich". Stąd też ograniczanie liczby lektur, obniżanie wymogów tzw. „podstawy" czy też powielanie elementów programowych na kolejnych etapach nauki kosztem wprowadzania rzeczy nowych i trudnych.

Gdzie jest ratunek?

Zatem – czy jesteśmy skazani na powszechną głupotę? Paradoksalnie, nasze zbawienie w przyszłości może kryć się tam, gdzie dziś mieści się źródło naszej zguby. Czyli w technologii. Nowoczesne programy i zaawansowane urządzenia aktywizujące nasz umysł czy nawet genetyczne rozwiązania, które pozwolą nam na „podrasowanie" naszego DNA. Możliwości jest wiele, lecz póki co warto po prostu dbać o rozwój naszej „głowy" i „głów" naszych dzieci.

Tomasz Rot

REKLAMA



Wsadź sobie (w) walentynki!

Jeśli wszędzie gdzie spojrzysz widzisz plusz i róż, to wiesz, że za rogiem czyha na ciebie TEN dzień… Jedni go nienawidzą, inni uwielbiają, jeszcze inni ignorują…. Bez względu jednak na to, co sądzisz o walentynkach, to jest ktoś, kogo szczególnie warto tego dnia dopieścić – ten ktoś to TY!

Ale dlaczego właściwie ludzie się masturbują?

Ha! Bo to jest fajne! Może właśnie dlatego wyginęły dinozaury? Bo T-Rex nie był w stanie dosięgnąć…? A tak poważniej – gdyby masturbacja nie była nam do niczego potrzebna, w toku ewolucji zwyczajnie by wygasła. Zachowania seksualne służą nam do zachowania ciągłości gatunku – to oczywiste. Ale masturbacja? Przecież ciężko jest przekazać geny następnym pokoleniom masturbując się…

Rozłóżmy to na czynniki pierwsze

Jeśli trzy osoby się masturbują, a jedna nie, to teoretycznie ona właśnie czuje większą potrzebę nawiązania intymnej relacji. Pozostałe trzy raczej nie, bo właśnie sobie ulżyły… Ponadto czas spędzony na masturbowaniu się można zainwestować w poszukiwanie partnera do prokreacji. Teoretycznie więc osoby nie masturbujące się mają większe szanse na przedłużenie gatunku niż te skupione na pogłębianiu relacji z własną ręką.

LELO Sona 2

Dlaczego więc nadal się masturbujemy?

Jeśli spojrzeć na to zagadnienie z poziomu rachunku zysków i strat (pozdrawiamy księgowych), to autoerotyzm biologicznie i ewolucyjnie po prostu nam się nie opłaca. Ale, gdy przyjrzymy się bliżej, to widzimy, że natura nie jest taka głupia. Mężczyźni masturbują się, by pozbyć się z organizmu starej spermy, bo im świeższa, tym bardziej żywotna, a więc szanse na potomka większe. Przy produkcji trzech milionów plemników dziennie, które żyją 5-7 dni, regularne oczyszczanie zbiornika jest koniecznością. Jakość ponad wszystko!

Kobiety natomiast masturbują się, bo anatomicznie penis i łechtaczka to analogiczne organy i kształtują się z tej samej grupy komórek w toku życia płodowego. Podobnie jak w przypadku panów, paniom masturbacja również służy „oczyszczeniu" dróg rodnych i zachowaniu ich w dobrej formie. W przypadku pań zapobiega rakowi szyjki macicy, panów zaś chroni przed rakiem prostaty.

Jak robić to najlepiej?

Paniom radzimy, aby dały palcom odpocząć i zapomniały też o wyświechtanych wibratorach… Czas na fale dźwiękowe! Wyobraźcie sobie orgazmiczne tsunami… Takich wrażeń nie jest w stanie dostarczyć tradycyjny wibrator, a jedynie soniczny stymulator łechtaczki, jak np. LELO Sona 2.

Jak to działa? – emituje fale dźwiękowe, które rozkosznie uderzają w najczulsze miejsca… Sona to prawdziwy klejnot wśród zabawek dla kobiet lubiących oralne pieszczoty! Sona doczekała się już nawet miana gadżetu kultowego. Dostarcza zupełnie nowych doznań, nieporównywalnych z wibracjami.

Panowie – dajcie skarpetom spokój!

Jednak zabawki erotyczne nie są tylko dla kobiet. Szczęśliwie także wysłużone skarpety odeszły do lamusa, a panowie mogą się już nie martwić obolałymi nadgarstkami. LELO także dla nich ma coś specjalnego – masturbator F1. Tu znajdziemy tę samą zaawansowaną technologię soniczną, którą zastosowano w Sonie. Ponadto F1 samo dostosowuje drgania tak, by zabawa była jak najprzyjemniejsza!

F1 podbiło już męskie serca na świecie (czy może raczej co innego?), a teraz z powodzeniem zdobywa polski rynek. Trudno się dziwić… futurystyczny wygląd, zaawansowana technika – po prostu cudo inżynierii, a nie tylko zwykły erotyczny gadżet. Poziom wrażeń i doznań, jakich dostarcza również nie przypomina innych masturbatorów. Sterowanie siłą i prędkością wibracji z poziomu aplikacji mobilnej zadowoli wielu – od najbardziej wymagających, po fanów nowych technologii.

LELO F1

Na deser

Jak powiedział Woody Allen – Nie krytykuj masturbacji! To seks z kimś, kogo się kocha! Bez względu więc na to czy spędzasz walentynki samotnie, czy ze swoją drugą połówką, zafunduj sobie taki luksusowy gadżet. Taka zabawka przyda się każdemu singlowi! A i żyjącym w związku w końcu zdarza się, że partner lub partnerka wyjedzie w delegację…

Stosunkowo udanych walentynek życzy Salon Secret Place.

Salon Secret Place
- ul. Prosta 2/14, Warszawa
- secretplace.pl

materiał promocyjny

REKLAMA

ZATRUDNIJ E-BOHATERÓW DO ZADAŃ SPECJALNYCH

MARKETING SZEPTANY

MODERACJE SOCIAL MEDIÓW

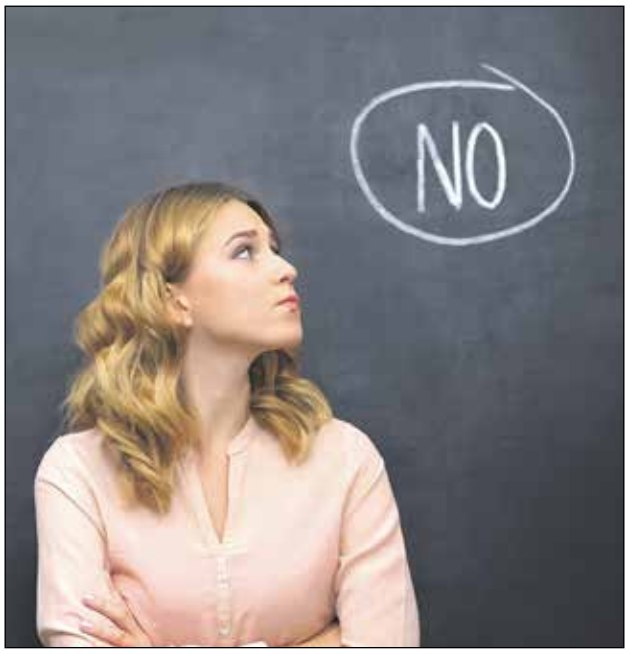
socialcops.pl szeptuchy.pl

693 347 123

MEDIA@SOCIALCOPS.PL BOK@SZEPTUCHY.PL

JA KOBIETA & KARIERA

Moje słowo roku: NIE



Moim słowem roku, a może i słowem rozpoczynającej się dekady będzie NIE. Tak, NIE! Mam jeszcze kilka innych słów, a raczej wartości wokół których chcę utkać ten rok. Są nimi ODWAGA, MIŁOŚĆ i PIĘKNO. Ale o nich może napiszę następnym razem.

Moje NIE będzie uważne. Uważne na moje potrzeby, emocje, na to, co dla mnie ważne. Uważne na moje zmęczenie i zasoby. Uważne na moje osobiste cele.

Moje NIE będzie odważne. Odważne, bo mówiąc NIE okiełznam strach przed ujawnieniem siebie. Odważne, bo mówiąc NIE uciszę na moment mojego krytyka wewnętrznego, który gustuje w takich podszeptach jak „nie odzywaj się", „co inni powiedzą?", „nie wypada mówić tego, co się myśli".

Moje NIE będzie stanowcze. Stanowcze, a momentami uparte i na pewno wytrwałe. Nikt przecież nie czeka na moje NIE. A ktoś na pewno przyzwyczaił się do mojego TAK. Gdy nauczyłam otoczenie tego, że „zawsze jestem do dyspozycji", że „można na mnie liczyć", że „chętnie pomogę" świat może się zdziwić słysząc moje NIE. Oj, zdziwi się, bardzo! Dlatego w moim NIE muszę zasiać wierność sobie, nawet gdy krytyk spróbuje przekonać mnie do wyświechtanego TAK.

Moje NIE będzie ludzkie. Ludzkie, bo nie chcę nim nikogo krzywdzić, obrażać lub atakować. Moje NIE nie będzie aktem agresji. W moim NIE zmieści się odrobina negocjacji i pole do odstępstw. Moje NIE będzie uwzględniać relacje, które chcę budować. Moje NIE będzie uwzględniać czułość dla tych, którzy chcą szukać współpracy i porozumienia. TAK, to nadal jest dla mnie ważne, ale JA chcę stać się najważniejsza dla siebie.

Moje NIE będzie jednocześnie moim osobistym TAK. Mówiąc NIE chcę powiedzieć TAK sobie. Swoim marzeniom. Swoim wyborom. Swoim decyzjom. Chcę powiedzieć TAK radości, lekkości, przyjemności. Chcę powiedzieć TAK swojej kobiecości, kreatywności i autentyczności – bez udawania, bez porównywania się z innymi. Moje NIE, będzie jednocześnie mocnym TAK… będzie ukłonem w stronę mojego JA!

Kiedy chcę mówić NIE?

Chcę, postanawiam, obiecuję mówić NIE gdy poczuję, że moje JA nie jest szanowane. Chcę mówić NIE zmęczeniu, przeładowaniu, uwikłaniu w tysiące spraw, które dawno przestały być moje. Obiecuję mówić NIE ludziom, którzy nie mają ciekawości mnie i mojego NIE. Postanawiam mówić NIE zadaniom, projektom, relacjom, które mnie naruszają, niszczą, wyciskają ze mnie energię, której potrzebuję, by się nażyć.

Moje NIE, ma być odważnym TAK dla mnie!

Jak pisze Shauna Niequist w pięknej książce „Piękne życie": „(…) »nie« zaciąga hamulec w pędzącym życiu i daje możliwość zatrzymania się i dokładnego przeanalizowania tego, co dla siebie stworzyliśmy, jakkolwiek byłoby to skomplikowane".

I z tym cytatem chcę was zostawić drogie kobiety! Życzę wam pięknego nowego roku. Życzę wam dużo uważności dla siebie. Życzę wam odwagi w mówieniu NIE innym i mówieniu TAK sobie.

Marta Iwanowska-Polkowska

Marta Iwanowska-Polkowska: Manufaktura Rozwoju – trenerka w biznesie, psycholożka, certyfikowana coachyca (PCC ICF). Miłośniczka żeńskich końcówek w nazwach zawodów, towarzyszka w procesach urzeczywistniania swojego JA. Wspiera innych w odważnym życiu, w odważnej karierze, w odważnym liderstwie. Pamięta, żeby się #nażyć!
www.manufakturarozwoju.pl

ZERO WASTE w biurze

Sylwia Majcher

Zero waste, najgorętszy trend 2020 roku, to droga do niemarnowania. Można podążać nią także w pracy. Warto więc w biurze zrobić porządki i ograniczyć stos śmieci. Nie wszystkie dokumenty trzeba koniecznie wydrukować, bałagan w wielu miejscach naprawdę da się okiełznać. Wystarczy zastosować w praktyce kilka skutecznych podpowiedzi. Dla dobra swojego i planety. Jak więc śmiecić mniej?

Przy biurku:

- Przechowuj dane w chmurze – to dobry sposób na ograniczenie zużycia nieprzyzwoitych ilości papieru i na zachowanie porządku. Cyfrowe dokumenty można łatwo skatalogować i w razie potrzeby odnaleźć.
- Drukuj oszczędniej – tylko dokumenty, które naprawdę musisz, najlepiej dwustronnie i na ekologicznym papierze. W komunikacji wewnętrznej jego wygląd nie będzie miał znaczenia – a dla środowiska kolosalne.
- Wyłączaj drukarkę (gdy jej nie używasz) – sprzęt ten zużywa 93 proc. energii w trybie czuwania. Do drukowania zaledwie 7 proc.
- Wyłączaj komputer, monitor i ładowarkę (przed wyjściem z pracy) – w czasie twojej nieobecności wszystkie one pobierają energię.
- Zainwestuj w zieleń – niektóre rośliny oczyszczają i jonizują powietrze. Naturalnie.
- Zorganizuj w biurze szafkę wymiany – na pewno każdy ma w domu niepotrzebne książki, gazety lub dziecięce zabawki. W tym niepozornym miejscu jedni będą mogli zostawiać przeczytaną prasę i lektury, a inni z nich skorzystać.

W biurowej kuchni:

- Wyeliminuj napoje w plastikowych butelkach i jednorazowe kubki – co roku do oceanów trafia osiem milionów butelek. Nie musisz zwiększać tych ilości.
- Wybieraj catering bez plastiku (a przynajmniej się staraj), poproś o niedołączanie jednorazowych sztućców i serwetek. Korzystaj z naczyń zgromadzonych w biurowej kuchni.
- Chodź po kawę z własnym wielorazowym kubkiem. Te papierowe w środku wypełnione są mikroplastikiem – dzięki czemu nie przeciekają i będą rozkładały się kilkaset lat. Ich recykling jest nieopłacalny.
- Poproś o przygotowanie wody z kranu w karafkach na konferencje i spotkania. Zamiast słodyczy kupowanych w plastikowych opakowaniach zasugeruj świeże owoce.
- Segreguj śmieci. Ponad połowa Polaków wciąż ma z tym problem. Nie musisz mieć pięciu koszy pod zlewem. Ten na papier i plastik ustaw przy biurku.

W delegacji:

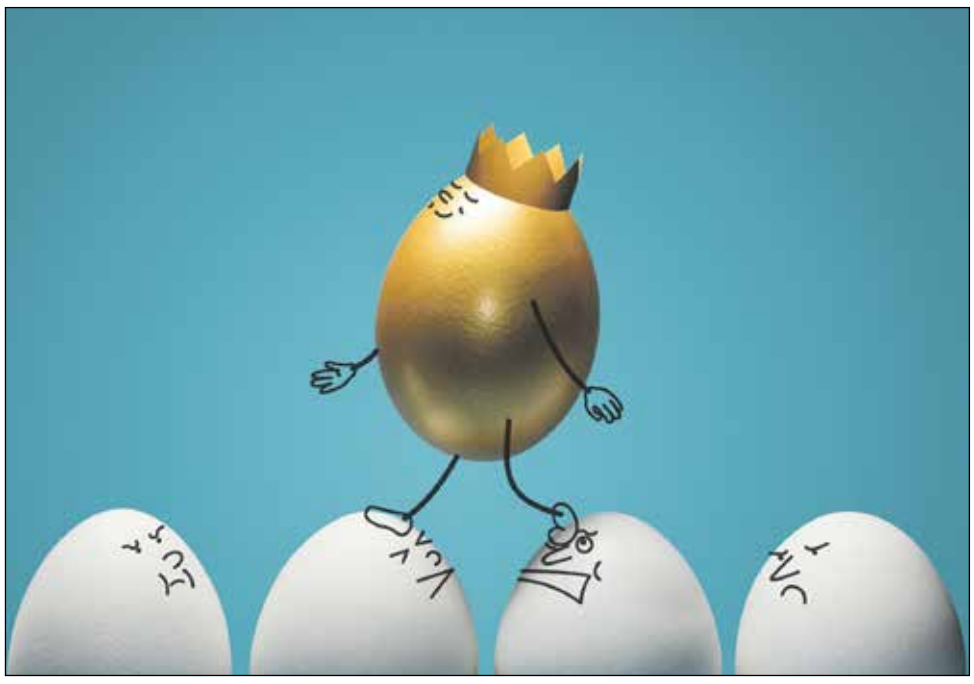
- Wybieraj kolej – w podróży służbowej staraj się wybierać kolej zamiast auta. Zysk będzie nie tylko ekologiczny, ale i czasowy. Dojazd PKP trwa często krócej, niż samochodem.
- Korzystaj z auta ze znajomym – wspólna podróż to coraz popularniejsze rozwiązanie w skandynawskich i kanadyjskich biurach. Sprawdź, kto z twoich współpracowników mieszka niedaleko ciebie i zaproponuj korzystanie z jednego samochodu.
- Nie drukuj biletów – zapisuj je w telefonie. Korzystaj w aplikacji także kupując bilet komunikacji miejskiej czy prosząc o rachunek za przejazd taksówką.

Zero waste to proces. Najważniejsze, by go rozpocząć i mobilizować innych do zmiany. Porządki są konieczne, bo toniemy w śmieciach. W ciągu roku jesteśmy w stanie zużyć więcej plastiku niż ważą wszyscy ludzie na świecie. Każdy może zrobić gest by ratować planetę. Nawet te najmniejsze mogą mieć ogromne znaczenie.

Sylwia Majcher

Jak zostać egoistą?

Polacy – jak wynika z badań – to jeden z najbardziej zestresowanych narodów w Europie. Minimum co piąty z nas codziennie denerwuje się w pracy, martwi się o utratę źródła utrzymania. Potem wracamy do domu i robimy wszystko, by nasi bliscy byli najedzeni, zadowoleni i zrelaksowani. Wszystko ogarniamy, a wieczorem wycieńczeni padamy do łóżka. To do niczego nie prowadzi.



Zadbać o siebie

Jesteśmy przemęczeni i poirytowani. Badania wskazują, że 60 proc. pracowników polskich firm czuje zmęczenie tuż po przebudzeniu, ponad połowa w ciągu dnia odczuwa znużenie i senność, a 1/3 przyznaje, że nie pracuje w efektywnie. Nic dziwnego. Jak mamy skupić się na obowiązkach i realizować z pasją oraz z zaangażowaniem codzienne zadania, gdy zamiast dać sobie chwilę na odpoczynek poświęcamy się dla innych. Od rana do wieczora robimy wszystko, by tylko nie myśleć o sobie. Czas to zmienić.

Kluczem do odnalezienia równowagi oraz, co za tym idzie, odzyskania energii i wewnętrznego spokoju jest coś, co zwykło się nazywać zdrowym egoizmem. A chodzi, w skrócie, o dobre traktowanie samych siebie. O to by zadbać nie tylko o wszystkich wokół, o samopoczucie bliskich i przyjaciół, ale o to czego my chcemy, pragniemy, z czym się dobrze czujemy. To, wbrew pozorom, nie takie proste. Zabiegani i znużeni codziennością nie znamy sami siebie najlepiej. Trudno więc nam spełniać własne oczekiwania wobec świata. Jak zrealizować potrzeby o których nie wiemy, że istnieją?

Zyskać wiadomość

Pierwszym krokiem do zadbania o siebie będzie więc próba zrozumienia tego kim jesteśmy. Bez niej nie będziemy mieć szans na sukces i szczęście. Zdrowy egoizm ma być odgrywaniem melodii, która nam gra w duszy, dawaniem sobie szans na spełnienie i wypoczynek. Nie skorzystamy z nich, jeśli ich nie rozpoznamy. Medytujmy więc nad tym, co nosimy wewnątrz – otwórzmy się na ten głos. Jakkolwiek dziwnie to brzmi.

Zacznijmy od wydzielenia codziennie czasu tylko dla siebie. To moment, w którym możemy przeprowadzać rozmowy ze sobą, wsłuchiwać się w to, co tkwi gdzieś głęboko. Pomijanie go nie daje szans na wykonanie kolejnych kroków. Najlepiej w tym celu znaleźć miejsce, w którym dobrze się poczujemy, w którym będzie możliwy pełen relaks.

Odkryć wewnętrzne dziecko

Kiedy już zdołamy dojść do ładu z osobą tkwiącą w naszym wnętrzu, musimy zrozumieć, czym się ona kieruje, czego naprawdę chce, jakie są jej ambicje i pragnienia. Ważne, by zdjąć z nosa okulary społecznej powinności i nareszcie prawdziwie i szczerze przeanalizować swoje marzenia. Wrócić do okresu dzieciństwa, pomyśleć o tym, co wtedy sprawiało nam radość, co nami kierowało. I przenieść tę dziecięcą beztroskę i odrobinę lekkomyślności do dorosłego, statecznego życia. Skupmy uwagę na brzdącu, który w nas tkwi – zaopiekujmy się nim i zaakceptujmy takiego, jakim jest. Ze wszystkimi zaletami i wadami.

Dopiero zrealizowanie tego postulatu pozwoli nam dopuścić do głosu prawdziwe pragnienia – nie te wymuszone, narzucone nam przez innych, przez społeczeństwo. Może się bowiem okazać, że nasza codzienna gonitwa jest tym, co nas unieszczęśliwia. Być może wielka kariera w międzynarodowej korporacji nie jest dla nas – wcale nie była i wciąż nie jest naszym marzeniem. To nacisk i więzy społecznych oczekiwań sprawiły, że rzuciliśmy się bez pamięci w wir pracy. A faktycznie ciągnie nas raczej do cichej biblioteki i spacerów po lesie.

Pokonać ciągłe zmęczenie

„Nicnierobienie" – prawdopodobnie największe pragnienie i jednocześnie największy lęk współczesnych ludzi. Nic nie robić, znaczy nie być przydatnym, nie mieć swojego życia, pasji, kariery. A więc nie mieć sensu. Kierowani imperatywem pracy i sumienności zapomnieliśmy, że relaks nie powinien i nie może być luksusem. To nasze prawo i obowiązkowy element zdrowego, pełnego życia. Bez odpoczynku nie ma sukcesów, bez lenistwa nie ma pracowitości, bez nudy nie ma kreatywności. Tak długo, jak będziemy się wstydzić „nicnierobienia", tak długo żadne osiągnięcie nie będzie nas cieszyć.

Eksperci z brytyjskiego Royal College of Psychiatrics wskazują, że wśród ich pacjentów jedna na pięć osób czuje się wykończona. W Polsce również jest fatalnie – uczucie wyczerpania deklaruje 11 mln pracujących zawodowo osób, a u co najmniej 100 tys. z nich objawy wskazują na zespół chronicznego zmęczenia. Dla tych, których nie można zdiagnozować, a którzy budzą się przemęczeni, wymyślono inną nazwę – TATT (tired all the time – zmęczeni cały czas).

To wszyscy ci, którzy – przez rozregulowany tryb życia – pomijają czas na sen, pracują nocami, spędzają całe godziny przed ekranem komputera, ze smartfonem. Nieregularny tryb funkcjonowania sprawia, że organizm nie wie już, kiedy nas wyciszać, a kiedy pobudzać do działania. W efekcie nie możemy spać, nie regenerujemy się i następnego dnia jesteśmy zmęczeni.

Dać się zastąpić

Kluczem do szczęścia i spokoju jest zrozumienie, że nie jesteśmy niezastąpieni. Naprawdę – ani w pracy, ani w domu. Świat się nie zawali, jeśli przez godzinę czy dwie nie będzie nas w mieszkaniu lub gdy raz na jakiś czas pozwolimy sobie na krótki wypad za miasto. Każdy nasz obowiązek z powodzeniem może przejąć ktoś inny. Drzemka w środku dnia? Dlaczego nie! Leżenie, obserwowanie chmur, odpoczynek? Trzy razy tak!

Musimy się więc nauczyć mówić „nie". Bez tego nie ma mowy o zdrowym egoizmie. Niezwykła sztuka asertywności pomoże zawalczyć o siebie i zgłębić mechanizmy, które rządzą naszym życiem. Zorientujemy się nagle, że nadmiar powinności, które na nas ciążyły był wynikiem naszego podejścia do świata i niemej zgody na wszystko, co ten nam serwuje. Okaże się, że partner czy partnerka potrafią zrobić pranie, że przyjaciółka poradzi sobie z zakupami, a dzieci siostry nie potrzebują opieki w kolejny już weekend.

A to doprowadzi nas do kolejnego etapu rozwijania zdrowego egoizmu – do świadomości, że nie trzeba być we wszystkim najlepszym. Ani doskonałym pracownikiem, ani mężem / żoną, ani dzieckiem lub rodzicem. Świat nie jest czarno-biały, ludzie nie są perfekcyjni. Nikt, dokładnie nikt nie jest ideałem. Dążenie do tego, by nim się stać, jest nie tylko absurdalne, ale też niezdrowe i niszczące dla naszej psychiki.

Żyć po swojemu

Świat bywa okrutny. Trudno tu znaleźć miejsce dla siebie, swój azyl, wytchnienie. Jeśli sami go nie wywalczymy, przegramy. Każdy z nas jest odpowiedzialny za swoje szczęście. Nie za to, czy szef będzie zadowolony albo czy rodzice z dumą spojrzą na nasze osiągnięcia. Trzeba mieć swoje zdanie, swoje plany, ambicje i marzenia. Żyć tak, jak sami sobie wymyślimy. I uczyć się zdrowego egoizmu – najlepszej drogi do spokoju, psychicznej równowagi i szczęścia. Bo dopóki nie zadbamy o samych siebie, nie będziemy mogli zatroszczyć się o nikogo innego.

Katarzyna Sudoł

REKLAMA

KORPOMAMA

Lepiej dawać przykład

Ciekawi mnie, czy są tutaj osoby, które stale czytają tę rubrykę, czy tylko stanowi ona wyraz mojego ekshibicjonistycznego samouwielbienia? Gdzie wpisuję „Wow! Ja to jestem super rodzic – nikt tak nie wychowa dziecka ja JA. Super Matka Polki!". Może czytacie mnie jedynie z przypadku i w przypadkowych okolicznościach? Czy to z nudów w kuchni, kiedy zajadacie kanapki, a kolega obok tak truje, że jedyny ratunek to zanurzyć się w lekturze o tym, jak wychować dzieci (nawet jeżeli tych dzieci nie macie, a co najlepsze – nawet nie planujecie mieć). Czy też może stoicie ściśnięci w tramwaju na Domaniewskiej, gdzie nie ma miejsca na kiwnięcie palcem, a co dopiero na wyjęcie telefonu żeby przejrzeć parę „walli", i kątem oka widzicie, że jakiś siedzący szczęśliwiec czyta w gazetce wynurzenia o tym, jak to jest mieć dzieci. A może – to teza ku polepszeniu stanu mojego własnego ego – są osoby, które czytają, bo lubią. Nie ważne do której grupy należycie, po przeczytaniu tytułu możecie pomyśleć, że mam schizofrenię, bo tak niedawno w jednym z moich felietonów ostrzegałam, przed dawaniem przykładu, a teraz zachęcam, żeby dawać przykład. Skąd ta sprzeczność?

Otóż moje dziecko lat 6, wreszcie – ALLELUJA! – zaczęło mówić „dzień dobry" i „do widzenia" podczas wchodzenia do urzędu, sklepu, biblioteki czy też innego publicznego miejsca oraz gdy z nich wychodzi. Ile to ja się natłumaczyłam, że tak wypada, że to kulturalnie, że to oznaka szacunku, że przecież widzi moje postępowanie... Jak grochem o ścianę, wszystko na nic. Wchodziła do sklepu bez słowa i nawet nie odpowiadała, jak pani sprzedawczyni ją zagadała. Więc już machnęłam ręką – a nich gadają że mam takiego niewychowanego gnoma, ja już się podaję.

Ale oto moja córka przed dwoma miesiącami, bez przypominania, nagle zaczęła się zachowywać jak kulturalna jednostka społeczna! Sama z siebie zaczęła mówić „dzień dobry" i „do widzenia". Tak więc – uwaga! – zaczęłam popadać powoli w samouwielbienie.

A jednak! A jednak jestem super Matką Polki, nie będzie z niej taki gnom. Chyba te poradniki mają rację, że lepiej dawać przykład niż mówić – dziecko w końcu wchłonie przez osmozę to co się wokół niego dzieje. Wstydu nie będzie jak pójdzie do ludzi.

Przypomniało mi się przy okazji, jak to było u mnie na wsi, na której się wychowałam. Przecież to było nie do pomyślenia, żebym przeszła przez wieś i nie powiedziała komuś „dzień dobry". Gdy jednak tak się zdarzyło, to zanim doszłam do domu, mama już wiedziała jakie to ma niewychowane dziecko, które nie umie się przywitać...

Nie wiem, jak to wygląda u was w bloku – ja mieszkam na dużym osiedlu i mam wrażenie, że powoli zwyczaj witania się z ludźmi wraca. Gdy mijam dzieci, a nawet młodzież, bardzo często słyszę „dzień dobry" – to miłe, choć przecież oznacza, że dla nich jestem już starszą panią (sic!). Nie ma się co oszukiwać – lata lecą. Jest jedynie nadzieja, że za parę lat ci młodzi ludzie, którzy dzisiaj tak kulturalnie się witają, pomogą mi przeciągnąć przez próg wózek z zakupami a może nawet podtrzymają lub przeprowadzą przez ulicę...

Dorota #MamaPolki

KORPOTATA

Nie oceniaj – wspieraj

Początek nowego roku to zawsze okres obfitujący w postanowienia zmiany własnego życia. Palacze rzucają papierosy, sfrustrowani pracą i zarobkami zapewniają, że rozpoczynają szukanie nowego i lepiej płatnego zajęcia. A osoby borykające się z nadwagą zaczynają kształtować szczupłą sylwetkę. Wiadomo, nowy rok – nowy/a ja.

Nawet jeżeli w naszym otoczeniu nie ma takich osób, to widzimy je na siłowniach pękających w szwach przez pierwszą połowę stycznia, truchtające na ścieżkach rowerowych lub wcinające w firmowej stołówce sałatki i gotowanego indyka. Nie da się ukryć, że towarzyszą im często ukradkowe uśmieszki i docinki. Otoczenie wykpiwa tych, którzy postanowili zmienić coś w swoim życiu.

Z jednej strony mogę tolerować takich kpiarzy, bo najczęściej ich żarty nie są skierowane ad personam. Wyśmiewają jedynie koniunkturalizm i słomiany zapał, którego resztki często gasną wraz z końcem pierwszego miesiąca nowego roku. Wiadomo przecież, że jak ktoś chce wprowadzić zmianę w swoim życiu, to najlepiej gdy zacznie od razu, od następnego dnia.

Niemniej jednak powściągnąłbym lejce sarkazmu, który niestety coraz częściej wpisuje się w sferę wszechobecnego w naszych czasach hejtu.

Każdy, kto zdecydował się przełamać swoje dotychczasowe złe zwyczaje żywieniowe, zapragnął lepiej zarabiać, zdobyć nową umiejętność lub po prostu zadbać o swoje zdrowie, wykazał się przecież wewnętrzną siłą i odwagą.

Wyszedł poza swoją strefę komfortu (tak, wiem używanie tego terminu powinno zostać zdelegalizowane). Pewnie nie zasługuje przez to od razu na podziw czy też wielbienie, ale na pewno zasługuje na wsparcie. Nie musi to oznaczać żadnego mentorstwa czy poklepywania po plecach.

Jeśli koleżanka z pracy zdecydowała się jeść tylko „zdrowe" potrawy i zrezygnowała z fast foodów oraz słodyczy, to wystarczy, gdy nie będziesz zachęcać jej wyskoczenia na lunch do pobliskiej burgerowni. Po prostu powiedz jej, że w nią wierzysz i że na pewno uda się jej wytrwać. A jeżeli będzie miała gorsze dni, to niech może liczyć na twoje wsparcie.

Jeżeli biegasz i na ścieżce spotykasz biegacza powolnego, który na widok twojej szybkości odwraca zawstydzony wzrok, zagadnij do niego i powiedz, żeby się nie zniechęcał, bo ty też tak zaczynałeś kilka lat temu.

Oceniać, wyśmiać, i stwierdzić „początek roku i wszystkie grubasy wyległy na basen" to akcja godna piętnastolatka. Warto wówczas pamiętać o słowach przypisywanych Platonowi: „Bądź życzliwy, ponieważ każdy, kogo spotykasz, toczy ciężką bitwę". A może ten otyły pan ok. 50-tki, który biega obok ciebie na mechanicznej bieżni, załamał się po śmierci żony i teraz próbuje wrócić do dawnej sylwetki? A jeśli ktoś inny zaczął palić, bo miał problemy z emocjami i tylko papieros pozwalał mu złapać psychiczną równowagę? Takich historii są tysiące.

Powinniśmy wystrzegać się obrażania czy niesłusznego oceniania również ze względu na nasze dzieci. A co, jeśli syn lub córka usłyszy twój komentarz na temat tuszy sąsiadki? Jak zareagujesz, gdy w szkole nazwie swoją koleżankę „grubą świnią, która ruszyła się z kanapy", a na pytanie, skąd zna takie teksty, odpowie: „Od ciebie się nauczyłem"?...

Piotr Krupa

Historie Mistrza Karoshi

rysunki Jacek Krumholc

scenariusz Mistrz Karoshi

Zgrywalizowana konferencja podczas której prelegenci rywalizują między sobą o zwycięstwo, a publiczność głosując decyduje o zajętym miejscu oraz wynagrodzeniu prelgentów
I marketing
Warszawa, 17-20 marca 2020
Na konferencji wystapią m.in.:
Łukasz Chwiszczuk
Maciej Lewiński
Artur Jabłoński
Barbara Stawarz-García
Edyta Kowal
Kamil Kozieł
Piotr Bucki
Wojtek Ławniczak
Jakub B. Bączek
Tomasz Miler
Paweł Sala
Tomasz Palak
Janina Bąk
Magdalena Urbaniak
Dagmara Pakulska
NOWOŚĆ
I ads & analytics 17 marca
I seo & content 18 marca
I marketing 19 marca
I social media 20 marca
Sprawdź agendę na ilovemkt.pl

Biurowe rośliny

Które wybierać i jak je pielęgnować?

Zadbane i eleganckie biuro to połowa zawodowego sukcesu. O ile przyjemniej pracuje się w ciekawie zaaranżowanej, niebanalnej przestrzeni wie tylko ten, kto musiał spędzać godziny, tkwiąc w ciemnym, zimnym, nieestetycznym pomieszczeniu. Można to zmienić tanio i prosto.

Żeby dobrze się poczuć w pracy i stworzyć sobie komfortowe warunki do realizowania codziennych zadań, warto zadbać o miejsce, w którym spędzamy tak dużo czasu. To nasz zawodowy dom – zatroszczmy się o niego. Żeby nie wydawać majątku i jednocześnie wykreować przyjemną przestrzeń, najlepiej inwestować w dodatki. A ze wszystkich, które możemy kupić, najlepiej sprawdzają się rośliny. Nie tylko pięknie wyglądają, ale również oczyszczają powietrze, dodają pomieszczeniu uroku i pozwalają się zrelaksować. Jakie rośliny wybierać do biura i jak się o nie troszczyć, by długo nam towarzyszyły?

Pomoc od natury

Funkcji roślinności nie da się opisać w dwóch zdaniach. Oprócz tego, że doskonale się prezentują, wpływają też zbawiennie na nasze zdrowie. W naturalnym procesie fotosyntezy zużywają dwutlenek węgla i wydalają tlen. A ten, jak wiadomo, jest nam niezbędny.

W szerokiej ofercie roślin doniczkowych znajdziemy również takie, które dodatkowo pochłaniają szkodliwe substancje z powietrza. Mowa tutaj o tym, co wytrąca się z naszych mebli czy dywanów, a nawet lakierów, farb czy kleju. Co ciekawe, niektóre pochłaniają nawet dym tytoniowy! To tak zwane rośliny oczyszczające powietrze. Ustawione w strategicznych miejscach pokoju będą wykonywać dla nas ważną i pożyteczną pracę.

Obecność roślinności ma też wpływ na wilgotność powietrza w biurze. Im bardziej suche, tym więcej wilgoci produkują rośliny. Wytwarzają parę wodną, która skutecznie zwiększa nawilżenie pomieszczenia. Jest to szczególnie istotne zimą, kiedy pracujące na pełnych obrotach kaloryfery wysuszają powietrze, którym oddychamy. Suche powietrze wpływa negatywnie na nasze samopoczucie, podrażnia skórę i śluzówki.

Biurowe rośliny – przegląd

Oczywiście rośliny nie zastąpią wysokiej klasy oczyszczacza powietrza, ale mogą go skutecznie wspomóc w walce z wdzierającym się do pomieszczeń smogiem i innymi szkodliwymi związkami. Wybierajmy więc te doniczkowce, które nie tylko będą pięknie wyglądać, ale również pomogą nam zdrowiej żyć, wpłyną na poprawę samopoczucia, pozwolą się zrelaksować. Na które stawiać? Obok kilka propozycji.

Katarzyna Sudoł

Skrzydłokwiat

Oto idealne połączenie piękna i funkcjonalności. Skrzydłokwiat to bardzo popularna roślina i doskonały sprzymierzeniec w walce z niebezpiecznymi, lotnymi cząstkami. Sprawnie oczyszcza powietrze z benzenu i acetonu, które bywają obecne w woskach do drewna, farbach, zmywaczu do paznokci czy lakierach. To jeden z lepszych wyborów do każdego biura. Świetnie będzie wyglądać zarówno w sali konferencyjnej, jak i na biurku. Pielęgnowanie skrzydłokwiatu nie jest trudne. Roślina lubi wilgoć, trzeba ją regularnie zraszać, a doniczka powinna stać na kamykach i w nawodnionej podstawce. Latem należy podlewać go trzy razy w tygodniu, zimą zaś raz-dwa razy. Co jakiś czas usuwamy zaschnięte liście i kwiaty. Ten przedstawiciel świata flory nie lubi nadmiernego nasłonecznienia. Ustawmy go więc w zacienionym punkcie pokoju i dbajmy o to, by nie miał wokół siebie zbyt wysokiej temperatury.

Paprotka

Stara, dobra paprotka już kilka sezonów temu zaliczyła spektakularny powrót do naszych domów i biur. To jedna z modniejszych roślin i jeden z ciekawszych dodatków aranżacyjnych. I świetny pomocnik w codziennym oczyszczaniu powietrza! Nefrolepis wyniosły, bo tak właściwie nazywa się ten cud natury, pochłania unoszące się w powietrzu cząstki formaldehydu. A do tego świetnie wygląda. Jest to roślina bardzo prosta w utrzymaniu – wymaga jedynie regularnego nawadniania i niezbyt wysokiej temperatury. Nie ustawiajmy jej więc w pobliżu kaloryfera i regularnie zraszajmy liście. Paprotka jest wrażliwa na spadki wilgotności.

Dracena obrzeżona

Kolejna bardzo popularna w polskich domach roślina. Często hodujemy ją, nie wiedząc, czym tak naprawdę jest. Jej długie, strzeliste liście pięknie się prezentują, a sama dracena doskonale radzi sobie z oczyszczaniem powietrza. Czasem potrafi wyrosnąć nawet na dwa metry – wygląda wtedy jak niewielkie drzewo i świetnie sprawdzi się ustawiona w dużej, ciężkiej donicy. Dla fanów minimalizmu dobra rada – odpowiednio pielęgnowana i zasadzona w mniejszej doniczce nie będzie aż tak okazała. Dracena obrzeżona nie powinna być narażona na bezpośrednie naświetlenie, więc najlepiej umieścić ją z dala od parapetu. Radzi sobie w normalnej temperaturze pokojowej, źle znosi zimno. Wystarczy podlewać ją raz-dwa razy w tygodniu, by zachwycała piękną prezencją i zdobiła każde biurowe pomieszczenie.

Palma areka

Równie piękna, tak samo modna i naprawdę imponująca areka świetnie zda egzamin wszędzie tam, gdzie na co dzień zmagamy się z powietrzem zanieczyszczonym toluenem, ksylenem i formaldehydem, a więc np. w salonach fryzjerskich i kosmetycznych. Imponujące liście tej rośliny naprawdę zachwycają i sprawiają, że natychmiast przenosimy się myślami do egzotycznych zakątków. Pierzaste, długie i w żywym, zielonym kolorze, pięknie komponują się z białymi meblami lub loftową czernią i szarością. Perfekcyjnie zaprezentują się w chłodnych, industrialnych wnętrzach. Jeśli nasze biuro wygląda podobnie, koniecznie zainwestujmy w tę zachwycającą roślinę. Tym bardziej, że nie jest ona szczególnie wymagająca w uprawie. Świetnie znosi temperaturę pokojową. Doceni częste podlewanie i regularne zraszanie liści. Najlepiej używać do tego odwapnionej wody, czyli np. po przegotowaniu. W zamian za skrupulatną pielęgnację palma ta odwdzięczy nam się niebanalnym urokiem i doda naszej firmie prestiżu oraz elegancji.

Aglaonema

To jedna z modniejszych roślin ostatnich sezonów. Oglądamy ją na kartach magazynów wnętrzarskich, gdzie – w towarzystwie wyselekcjonowanych mebli – pełni funkcję ozdobną i dumnie pręży swoje wielokolorowe liście. Uwaga – sok, który wytwarzają, może być szkodliwy, więc jeśli do naszej pracy przychodzą zwierzaki, zrezygnujmy z ustawiania jej na podłodze. Zaleca się ostrożność w czasie pielęgnacji rośliny. Wszelkie zabiegi najlepiej przeprowadzać w rękawiczkach. Aglaonema usuwa z powietrza ksyleny i formaldehydy. Lubi ciepło, latem potrzebuje częstszego podlewania, zimą wystarczy jej nawadnianie raz w tygodniu. Do tego regularne zraszanie liści i gotowe! W zamian oferuje egzotyczny wygląd i perfekcyjne uzupełnienie każdej przestrzeni.

REKLAMA

Warszawska Kolej Dojazdowa sp. z o.o.
ul. Stefana Batorego 23, 05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. 22 755 55 64, fax: 22 755 20 85,
wkd@wkd.com.pl www.wkd.com.pl

PRZEJAZDY RODZINNE W OKRESIE FERII ZIMOWYCH 2020

Warszawska Kolej Dojazdowa sp. z o.o. uprzejmie informuje, iż w okresie ferii zimowych 2020 r. wprowadziła tzw. **„przejazdy rodzinne"**. Z przejazdów tych może korzystać osoba dorosła, która nie posiada indywidualnych uprawnień do przejazdów ulgowych odbywająca przejazd z dzieckiem, które nie ukończyło 16 roku życia.

Z **„przejazdów rodzinnych"** można korzystać:

- ☒ **od godz. 15:00 dnia 07 lutego 2020 r. (piątek)**
- ☒ **do godz. 24:00 dnia 23 lutego 2020 r. (niedziela)**

Szczegółowe informacje na temat oferty dostępne są w kasach biletowych WKD, w wiatach przystankowych oraz na stronie internetowej www.wkd.com.pl

LET'S GO OUT

Chodźmy na miasto!

Nanook of the North
22 lutego / Wolskie Centrum Kultury (Działdowska 6)

Początki wspólnego projektu Stefana Wesołowskiego i Piotr Kalińskiego – dwóch uznanych polskich muzyków – to występy na żywo do ponad stuletniego, niemego filmu „Nanuk z północy". Później przyszedł czas na pierwszy album, nagrany na Islandii w studiu Ólafura Arnaldsa, który ukazał się dzięki renomowanej wytwórni Denovali. Dobra wiadomość dla tych, którzy czekają na kolejną płytę – nowego materiału posłuchamy premierowo już 22 lutego.

Polica
27 lutego / Hydrozagadka (11 listopada 22)

Synth-pop, R&B, alternatywny rock – to brzmieniowa mieszanka amerykańskiego zespołu Polica. Zespół wraca do koncertowania po przerwie spowodowanej wypadkiem wokalistki – Channy Leaneagh. Nowy album „When We Stay Alive", który ukazał się pod koniec stycznia tego roku, mówi o zbawczej mocy przepisywania historii w celu uzdrowienia i w rezultacie odzyskania własnej tożsamości.

Jade Bird
29 lutego / Hydrozagadka (11 listopada 22)

Wydany w minionym roku debiutancki album Jade Bird to podróż między country, folkiem, popem, rockiem i bluesem. Brytyjska artystka dysponuje jednym z najbardziej wyróżniających się głosów wśród wokalistów młodego pokolenia – nie dziwią więc wspólna trasa z Hozierem i wyprzedane koncerty w całej Europie. Nadchodzący koncert w warszawskiej Hydrozagadce będzie jej pierwszym występem przed polską publicznością.

GoOut

Koncert Wiedeński
29 lutego / Palladium (Złota 9)

Coroczne Koncerty Wiedeńskie, podczas których można usłyszeć laureatów międzynarodowych konkursów, artystów występujących w największych światowych salach filharmonicznych oraz operowych, stały się już tradycją. To połączenie klasycznej formy i kunsztu z energią i niespotykaną muzykalnością wybitnych artystów młodego pokolenia, którzy na co dzień towarzyszą najlepszym orkiestrom i dyrygentom w Europie. Obowiązkowa pozycja dla wielbicieli twórczości Johanna Straussa.

Jade Bird

Monatik
7 marca / Progresja (Fort Wola 22)

Król popu ukraińskiej sceny muzycznej przyjeżdża ponownie do Polski. Monatik – wokalista, producent muzyczny, tancerz, zdobywca prestiżowych nagród – zarówno na Ukrainie jak i w Rosji oraz krajach Bałtyckich – zaprezentuje największe hity i materiał z najnowszego krążka.

Wystawa Cosmos
Cosmos Muzeum Warszawa (Łucka 15)

Cosmos Muzuem to miejsce pełne optycznych iluzji i współczesnej, interaktywnej sztuki, które muszą odwiedzić wszyscy poszukiwacze instagramowych scenerii. Popularny Infinity Mirror Room, pokój Amesa czy lustrzany labirynt to tylko niektóre z ponad 50 atrakcji czekających na was w „kosmosie".

Odkrywaj wydarzenia i kupuj wygodnie bilety w aplikacji GoOut i na GoOut.pl

WARSZAWA ZA FREE

waw4free

Przewodnik po internecie
Centralny Dom Technologii, ul. Krucza 50, 7 lutego, godz. 16
Warsztaty dla seniorów – podstawy korzystania z internetu, aplikacji mobilnych, przeglądarki internetowej oraz ochrona przed zagrożeniami w sieci. Powiedz swojej babci!

Trzeci Słowiańsko-Bałtycki turniej roller derby FAB SLAV
Centrum Sportu Wilanów, ul. Wiertnicza 26a, 8 lutego, godz. 10
Obejrzymy zmagania dziesięciu kobiecych drużyn roller derby (kontaktowy sport na wrotkach).

Stand-up No Limits: Open mic PL
LOCAL na Mokotowie, ul. Sandomierska 13, 13 lutego, godz. 19
Amatorzy humoru, domorośli komicy, ale i doświadczeni stand-uperzy testujący nowe żarty!

Projekcja filmu „Cała przyjemność po stronie kobiet"
barStudio, Plac Defilad 1, 18 lutego, godz. 20
Pokaz z cyklu „Człowiek w kinie". Czego pragnie kobieta? Kim jest kobieta? – reżyserka w poszukiwaniu odpowiedzi oddaje głos kobietom.

Przerób-My na wiosnę / vol.9
Centrum Praskie Koneser, 29 lutego – 1 marca
Dziewiąta edycja festiwalu rękodzieła, upcyklingu i dobrego designu. Targi, spotkania, warsztaty, porady.

Szczegóły oraz więcej wydarzeń znajdziesz na waw4free.pl

GŁOS MORDORU
https://glosmordoru.pl
FB: @glosmordoru

Sisi Lohman
wydawca, redaktor naczelna

Tomasz Turek
redakcja i łamanie

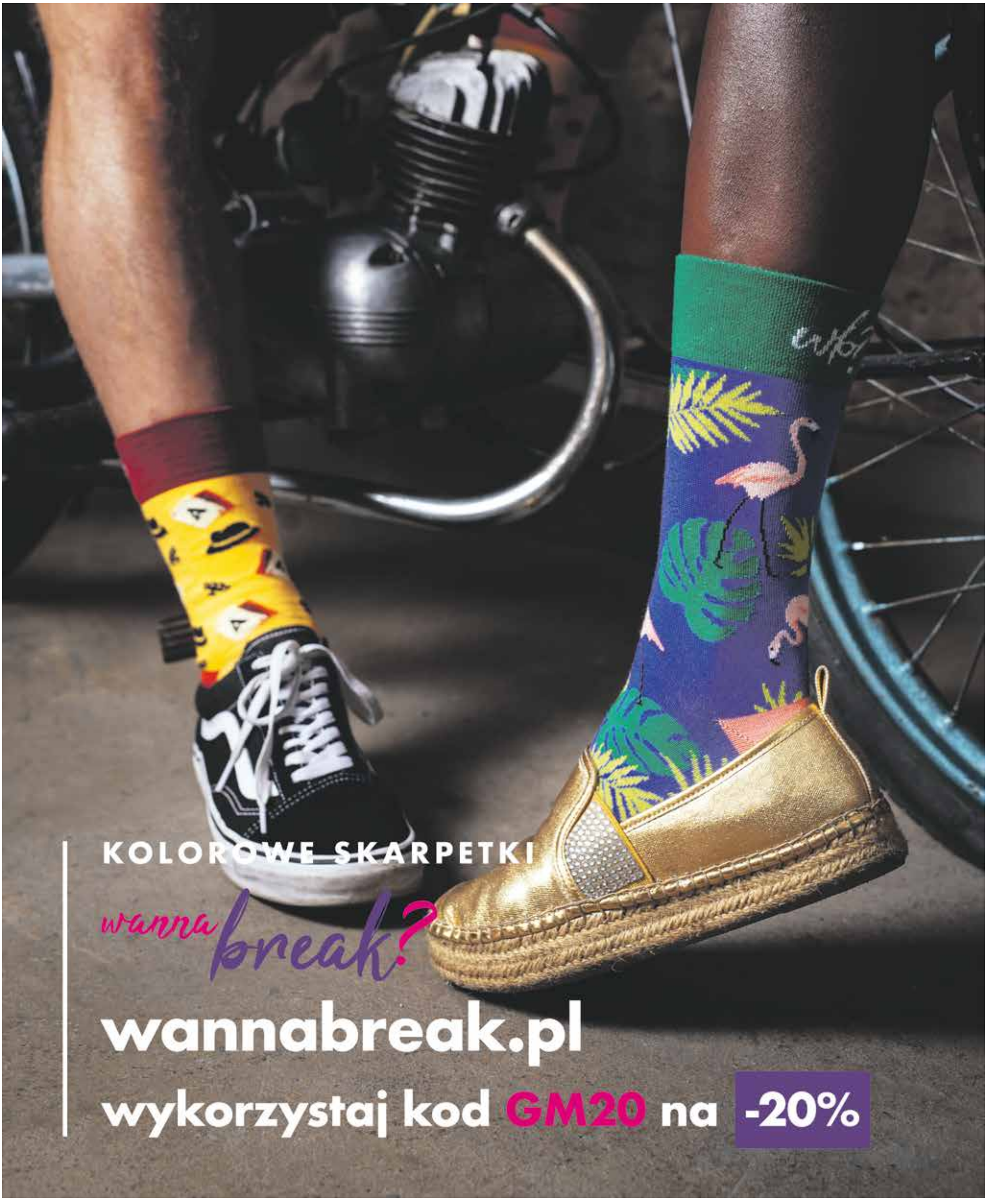
Igor Kałuża
skład graficzny

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

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

e-mail: 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.


KOLOROWE SKARPETKI
wanna break?
wannabreak.pl
wykorzystaj kod GM20 na -20%