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!

maj/czerwiec 2020

#5

[54]

WARSZAWA / WROCŁAW

Niezbędnik hotelowy,
czyli najważniejsze zasady związane z wyjazdem i pobytem

Hotele wznowiły działalność 4 maja, w II etapie odmrażania gospodarki. Czy dotyczy to wszystkich obiektów? Czy wszystkie skorzystały z tej się możliwości? O czym warto pamiętać planując wyjazd do hotelu? Jak odpoczywać bezpiecznie? Na te pytania opowiem w niniejszym artykule.

Otwarci na nowo

Na początku maja Rada Ministrów wydała rozporządzenie, wprowadzające regulacje w ramach II etapu „odmrażania gospodarki". Wśród podjętych działań od 4 maja umożliwiono wznowienie działalności hoteli, pensjonatów i innych obiektów noclegowych, a od 18 maja możliwość tę mają również obiekty gastronomiczne. Wszystko z zachowaniem stosownych norm i zasad bezpieczeństwa przygotowanych przez Ministerstwo Rozwoju oraz Głównego Inspektora Sanitarnego.

Pisząc ten artykuł opieram się na normach i przepisach obowiązujących dziś, jednak obserwuję, że z każdym tygodniem zasady działania obiektów noclegowych i gastronomicznych zmieniają się. Dlatego planując pobyt w konkretnym hotelu każdorazowo zapoznaj się z obowiązującymi tam aktualnie zasadami. W ten sposób unikniesz nieprzyjemnych niespodzianek, które na starcie mogą nadszarpnąć twój „wypoczynkowy" entuzjazm.

Niech nie zdziwi cię także to, że niektóre z obiektów nadal pozostają zamknięte. Wyniki branżowej ankiety przeprowadzonej w maju pokazały, że 53,1 proc. obiektów otworzyło się tuż po 4 maja (w większości to obiekty ***, ****), a pozostałe 46,9 proc. planuje otwarcie w najbliższych miesiącach (w drugiej połowie maja, w czerwcu, a także w kolejnych miesiącach). Dlaczego tak się dzieje? Jak pokazała ankieta, część obiektów nie zdecydowała się na otwarcie z powodu: niskiego zainteresowania klientów, zbyt wielu wymagań uniemożliwiających efektywne działanie, a także z powodu obawy przed powrotem koronawirusa, a co za tym idzie ponownym zamknięciem hoteli. Jak jednak pokazują kolejne dni, coraz więcej obiektów otwiera się, działa i zaprasza do skorzystania z ich oferty.

Bezpieczne miejsce

Chcąc uniknąć skupisk ludzkich i potencjalnego zagrożenia na pobyt chętniej wybieramy domki wolnostojące i malutkie obiekty. I jest to bardzo ok, jeżeli lubimy wypoczywać w takich miejscach.

Jednak także duże hotele nie powinny być w naszym wyobrażeniu pełne wirusów i czyhających niebezpieczeństw. Bo naprawdę tak nie jest.

Hotele zawsze były bezpiecznymi miejscami, a poprzeczka niezbędnych do funkcjonowania norm i zasad zawsze była dla nich zawieszona bardzo wysoko (szczególnie w obiektach **** i *****). Ponadto od 4 maja, aby móc działać, muszą ściśle spełniać dodatkowe wymogi reżimu sanitarnego. Oznacza to, że można się w nich czuć w pełni bezpiecznie. Oznacza to także, że pobyt w hotelu może wyglądać nieco inaczej niż kiedyś. Obserwujemy jednak, że z każdym tygodniem „topnieją" obostrzenia, a my możemy korzystać z coraz większej ilości swobód, możliwości i atrakcji. Jestem przekonana, że hotele w Polsce robią wszystko, co należy, aby korzystający z ich usług goście mogli wypoczywać w sposób komfortowy i bezpieczny.

Czego możesz spodziewać się rezerwując pobyt w hotelu?

Planując wyjazd do konkretnego obiektu koniecznie zapoznaj się zasadami jego funkcjonowania w czasie epidemii. Wszystkie otwarte hotele stosują się do obowiązujących przepisów, jednak każdy z nich może dysponować różnymi możliwościami i rozwiązaniami. Dzięki temu możesz wybrać najbardziej odpowiednie miejsce, które spełni twoje oczekiwania. Większość obiektów na swoich stronach internetowych podaje szczegółowe przepisy bezpieczeństwa i zasady na jakich funkcjonuje. W razie wątpliwości skontaktuj się z recepcją, w której uzyskasz wszystkie niezbędne informacje.

- Środki ochrony bezpośredniej i płyny dezynfekcyjne – umieszczone są w dostępnych miejscach, możesz z nich korzystać wedle potrzeb.

> Hotele zawsze były bezpiecznymi miejscami. Ponadto od 4 maja, aby móc działać, muszą ściśle spełniać dodatkowe wymogi reżimu sanitarnego. Oznacza to, że można się w nich czuć w pełni bezpiecznie. Oznacza to także, że pobyt w hotelu może wyglądać nieco inaczej niż kiedyś.

- Restauracja hotelowa – posiłki serwowane są w salach restauracyjnych odpowiednio przystosowanych do obowiązujących norm i obostrzeń. Dania możesz zamówić bezpośrednio przy stoliku, a o wszelkie dodatkowe środki bezpieczeństwa (jak dezynfekcja obiektu czy stolików) dba obsługa obiektu. Od obsługi otrzymasz także wszystkie niezbędne informacje.
- Sprzątanie pokoju – dzienne sprzątanie pokoju odbywa się tylko na twoje życzenie i tylko w twojej obecności.
- Strefy rekreacyjno-wypoczynkowe – takie jak gabinety SPA, baseny, sauny, sale gimnastyczne, dyskoteki oraz wspólne sale telewizyjne pozostają nieczynne do odwołania. Możesz jednak korzystać z usług gabinetów kosmetycznych, salonów fryzjerskich oraz masaży rehabilitacyjnych.
- Usługi dodatkowe – hotel ma prawo do ograniczenia lub zawieszenia usług dodatkowych, np. dostarczenie bagażu, usługa prania, dostępność suszarek w pokojach. O szczegóły pytaj bezpośrednio w hotelu, w którym rezerwujesz pobyt.
- Place zabaw – zarówno zewnętrzne jak i wewnętrzne są niedostępne.

Co ty możesz zrobić, aby zadbać o bezpieczeństwo?

To, co robi hotel to jedno. Ważne jest jednak, abyś ty również zadbał o bezpieczeństwo swoje, swoich bliskich, a także innych użytkowników obiektu. To naprawdę proste, a jestem przekonana, że dzięki temu wszyscy poczujemy się bardziej komfortowo (i bezpiecznie – a to ważne).

- Ogranicz do minimum czas przebywania w częściach publicznych hotelu – staraj się więcej czasu spędzić na zewnątrz lub w swojej przestrzeni pokojowej.
- Ogranicz osobisty kontakt z recepcją – czasem bezpieczniej i szybciej będzie zadzwonić.
- Używaj maseczki ochronnej – w częściach publicznych poruszaj się w maseczce zakrywającej usta i nos.
- Regularnie myj ręce – jeśli pojawi się potrzeba skorzystaj ze środków dezynfekujących dostępnych w obiekcie. To szczególnie ważne gdy wchodzisz do przestrzeni restauracyjnej, w której za chwilę zjesz posiłek.
- Zachowaj dystans – przestrzegaj wymaganego dystansu między osobami, minimum dwa metry.
- Nie zapraszaj gości – w hotelu mogą przebywać tylko zarejestrowani goście, pamiętaj o tym planując spotkanie ze znajomymi, może lepiej spotkać się na mieście?
- Zostań w domu – jeśli jesteś na kwarantannie, miałeś kontakt z chorym na Covid-19 lub masz podejrzenie zakażenia. Jeśli masz wyraźne objawy zakażenia, hotel nie zezwoli ci na pobyt. Pamiętaj o tym – to ważne, abyśmy wszyscy mogli pozostać w dobrym zdrowiu i samopoczuciu.

Odpocznij i pomóż

W tym roku wypoczynek będzie miał wymiar symboliczny, a każdy dzień twojego urlopu będzie gestem pomocy branży turystycznej (rozumianej przeze mnie bardzo szeroko). Serio.

Cała branża stoi do kilku miesięcy. Oznacza to, że wiele osób straciło pracę, a wiele obiektów walczy o przetrwanie. Jeśli tylko masz taką możliwość, a epidemia nie nadszarpnęła twojego budżetu i poczucia bezpieczeństwa – wyjedź i odpocznij. A przy okazji skorzystaj z bogatej oferty turystycznej w naszym kraju. Dla właścicieli obiektów noclegowych i gastronomicznych to będzie rok pełen wyzwań, ale przecież wspólnie możemy przejść przez to wszystko – jeszcze mocniejsi!

Olga Krzemińska-Zasadzka

CEO www.agencjapower.pl
#BezpiecznyHotel POWER 2.0.

JACEK SANTORSKI

SIŁA I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA LIDERA

Współczesny lider powinien radzić sobie nie tylko ze zmiennością, niepewnością, złożonością i niejednoznacznością, ale także z... chaosem. Jest możliwe, żeby tak przyjmował trudności, by go one wzmacniały – mówi Jacek Santorski.

Anna Gucwa: Na początku czerwca poprowadził Pan z Wojciechem Eichelbergerem webinar „Lider w czasie próby – o odporności, sile ducha, elastyczności, zachowaniu klasy w obliczu dylematów, łączeniu przytomności biznesowej z empatią i wyczuciem". Na spotkaniu obecnych było ponad tysiąc osób. Co było inspiracją do jego zorganizowania?

Jacek Santorski: Doświadczenia z Akademii Psychologii Przywództwa. To jej uczestnicy stanowią źródło inspiracji, które dotyczą wyzwań dla liderów. Studenci podczas laboratoriów mówią o tzw. „martwych punktach", czyli nawykach, cechach, właściwościach funkcjonowania, które są widoczne dla innych, a lider ich nie widzi. Według Johna Adaira „Na szefa wybiera cię rada nadzorcza lub zarząd, a na lidera serca i umysły ludzi". Dzisiejsi 20-30-latkowie w organizacjach dają sobie prawo domagania się prawdy. Millenialsi w pewnym sensie wymuszają autentyczność, bo jeżeli lider ma naprawdę coś do powiedzenia i jego władza jest nie tylko zadekretowana, to ta autentyczność wtedy popłaca.

Zatem, aby być sobą w roli lidera, trzeba być kimś, być spójnym wewnętrznie.

Lider, aby być spójnym wewnętrznie musi odkryć kim jest?

Wojciech Eichelberger prowadzi w ramach wystąpień Appendix wykłady i po jednym z nich okazało się, że obecnie liderzy zaczynają cenić zagadnienia związane z zarządzaniem sobą, tak aby sprostać swojej roli, swojej spójności, a jednocześnie przetrwać, nie oszaleć.

W jednym ze swoich esejów pisze on również o tym, że to co dzisiaj przeżywamy, to jest problem utraty odporności, ludzi, rodzin, organizacji i systemów.

Tu się pojawia pojęcie kruchości i niekruchości, wprowadzone przez Taleba.

Czym jest kruchość?

Taleb definiuje kruchość w kontekście zarządzania finansami. My mówimy, że potrzebna nam jest resilience (adaptacja), jako odpowiedzi na kruchość. Ja bym to nazwał mental resilience (adaptacja psychiczna).

Czym dla Pana jest odporność psychiczna lidera i na czym polega?

Wojciech Eichelberger ma koncepcję „czterech O". Składają się na nią oddech, odreagowanie, odpoczynek (ruch, dobry sen) oraz odreagowanie codziennych napięć. Jeżeli damy się wciągnąć w pułapkę lawiny stresu, nasza świadomość zawęża się, wchodzimy w percepcję tunelową – taką, która jest potrzebna do walki i ucieczki gdzieś w dżungli. Jeżeli człowiek łapie się choćby na chwilę, w tę pułapkę tunelowej percepcji, pułapkę reakcji stresowej, to sednem tej reakcji stresowej – wśród wielu procesów, które zachodzą się dzieją – jest to, że oddech, który naturalnie obejmuje przeponę, żebra, klatkę piersiową jakoś sobie spontanicznie, naturalnie się toczy. W stresie spłyca się, przyspiesza. Eichelberger uczy, że czynnikiem definicyjnym i operacyjnym mojego wnętrza, mojej rezyliencji, jest to, że mogę sobie powiedzieć wewnętrznie „zwolnij" albo „wszystko jest w porządku", „nie wymagaj od siebie za wiele – to jest wystarczająco dobre". Mogę zatem na swój oddech świadomie wpływać.

Jak możemy pracować z oddechem?

Jest szereg technik oddechowych. Specjaliści sił specjalnych wybrali taką, którą nazywają granicznym oddychaniem czyli „box breathing". Na wdechu: raz, dwa, trzy, cztery – wypełniam brzuch i klatkę piersiową, po czym na bezdechu po tym wdechu liczę: raz, dwa, trzy, cztery, po czym: raz, dwa, trzy, cztery – stopniowo wypuszczam powietrze i raz, dwa, trzy, cztery – mam pełny wydech po wydechu. Jeżeli mam w tym doświadczenie, jest pewna szansa, że odzyskam oddychanie takie jak naturalne, na co dzień, a nie w skrajnym stresie.

Jacek Santorski – psycholog społeczny i biznesu, prowadzi Akademię Psychologii Przywództwa w Szkole Biznesu PW.

Gdy jako lider wiem, że za chwilę znajdę się w trudnej sytuacji i nie jestem gotów, żeby wyjść naprzeciw ludzi, bo oni mają prawo być w tej chwili w stresie, to potrzebuję być tym, który nie reaguje na stres, ale na niego odpowiada. Wtedy uprzytamniam sobie swój oddech i zaczynam „box breathing" – na wdechu: raz, dwa, trzy, cztery…

Co jest podstawą zarządzania emocjami i relacjami dla lidera w sytuacjach trudnych?

Nie chodzi tylko o to, żeby panował nad sobą, ale żeby był też w stanie empatycznie przyjąć emocje innych. Oraz żeby to jednocześnie nie była empatia neurotyczna czy histeryczna, taka, że się rozpłaczę z kimś kto płacze, tylko empatia rezonująca.

Chodzi o to, aby lider potrafił przekazać: przyjmuję cię z twoim niepokojem, przyjmuję cię z twoim gniewem, przyjmuję cię z twoją niecierpliwością, takim jakim jesteś i jednocześnie teraz chcę porozmawiać, pomimo tego gniewu.

Warto, aby lider potrafił dopytać drugiego człowieka o to, w jaki sposób – pomimo tego niepokoju, pomimo tego gniewu – jest gotów podjąć działania. O to, jak on, lider, może jemu pomóc skoncentrować się teraz na tym projekcie, na tym zadaniu.

To o czym mówimy jest wystarczająco wymagające, wystarczająco trudne w czasie „pokoju", a musimy korzystać z tych zasobów dzisiaj, w czasie „wojny".

Czy pandemia to czas, w którym świat widać jak w soczewce, zarówno to, co mamy w domu, w rodzinach, jak to, co mamy w firmach?

Dzisiaj żyjemy w warunkach VUCA i potrzeba nam różnych scenariuszy. W VUCA mamy: V volitality (zmienność), uncertainty (niepewność), complexity (złożoność) i ambiguity (niejednoznaczność).

Ostatnimi laty w gronach ekspertów międzynarodowych zajmujących się z jednej strony ogarnianiem świata w całej jego złożoności, a z drugiej strony przywództwem, wyrosło nowe pojęcie, w Polsce – moim zdaniem – jeszcze nieznane. To pojęcie BANI, które jeszcze trafniej opisuje naszą rzeczywistość. W BANI mamy: brittle – czyli właśnie kruchość (albo sztywność, która jest pozorną siłą) – dokładnie to, o czym dzisiaj rozmawiamy. „A", czyli drugi element, to jest anxiety – lęk. To, co dzieje się na świecie coraz częściej budzi trwogę, a przynajmniej niepokój.

Warunki, o których Pan mówi, opisują chaos?

Twórcy metody BANI mówią o chaosie - trafiła Pani w sedno. Trzeci element pojęcia BANI to „N" - non-linear (nielinearność). Coraz więcej zjawisk z którymi się stykamy ma charakter nie-nielinearny. Mieliśmy eksponencjalne wzrosty firm- dziś spłaszczamy nielinerany wzrost rozprzestrzeniania się wirusa. W firmach trudności również rozpowszechniają się kaskadowo. W sytuacji niemożliwej do skontrolowania, w czasie rozprzestrzeniania się wirusa, cały świat pracował nad tym, żeby spłaszczyć jego krzywą, żeby uczynić to nielinearne wydarzenie – linearnym. Okazuje się, że to jest duże wyzwanie.

Aby zdefiniować chaos możemy użyć czwartego elementu BANI, czyli „I" – incomprehensible (niezrozumiałe). Nawet obecnie wiele kwestii pozostaje niezrozumiałych, niewyjaśnionych. Nie możemy realnie ocenić rzeczywistości - np. zagrożeń związanych z wirusem lub przyszłości po pandemii.

Obecnie potrzebujemy sprawdzać nie tylko, jak sobie człowiek radzi z VUCA. Dziś potrzebujemy testów na to, jak sobie człowiek radzi z BANI, czyli z chaosem. Dzisiaj lider ma za zadanie odnaleźć się w chaosie – wiadomo, że go nie opanuje. Wychodzimy z założenia, że lider przyjmując do wiadomości nawet tę chaotyczność i niekontrolowalność tak wielu obszarów, może nadal zachowywać przytomność mając open mind – umysł otwarty, uważny i obecny, otwarty na paradoksy. Może to zrobić dzięki oparciu w samym sobie, dzięki swojemu oddechowi, ale przede wszystkim dzięki temu, że na posterunku lidera będzie wobec swoich ludzi odpowiadał, a nie reagował.

Odpowiedzią na brittle, na wspomnianą kruchość i sztywność jest resilience – umiejętność adaptacji. Odpowiedzią na lęk, jest samoobserwacja, „wgląd w siebie" i empatia. Insight to odpowiedź na czwarty element – nieogarnialność, niezrozumiałość rzeczywistości. Z kolei odpowiedzią na non-linearity, na nieprzewidywalne warunki jest flexibility – elastyczność.

Przez kilkanaście lat prowadziłam szkolenia z zarządczych kompetencji i miałam taki niedosyt – poczucie, że mimo ogromnej wiedzy liderów wyzwaniem jest dla nich to, że w nowej, nieprzewidywalnej sytuacji nie wiadomo jak postąpić – pojawia się ten stres, lęk, niepewność.

Rozmawiamy dzisiaj o tym, żeby te wichry nas po prostu nie kładły na różne strony, abyśmy jako liderzy byli zakorzenieni i nasze umysły były spokojne właśnie w tych trudnych sytuacjach. Tak jak w definicji antykruchości Taleba – według niego antykruchość – czy to finansowa, czy też organizacyjna, polega na tym, że w ten sposób przyjmuję trudności, że mnie wzmacniają.

Anna Gucwa

https://www.mgtraining.pl/

PEŁNA KULTURKA

Moja aklimatyzacja

Kilka słów o szoku kulturowym zwanym aklimatyzacją i o jego odwrotności.

Powrót

Warszawa stała się moim domem – w niej utylizuję wszystkie zwiezione słoiki. Z sentymentem wspominam przeprowadzkę z Londynu trzy lata temu, która przebiegała następująco: upchać dekadę życia w Anglii do pudeł, pudła wrzucić wieczorem do dostawczaka, który ma jechać w kierunku Polski, a następnego dnia o świcie samemu do niej przylecieć. Po przylocie odebrać klucze do nowej przestrzeni, ugotować wodę na kawę w rondelku, odblokować telefon, dowiedzieć się jak rozliczać PIT, odebrać dowiezione pudła. Lecieć po plastry (bo pokaleczyłem się stłuczonymi w podróży szklankami). Odsapnąć, obserwować, spotkać z rodziną i nie stresować kończącym się holidejem.

Realizm

Zauważyłem, że już kolejna kasjerka, nie nawiązując kontaktu wzrokowego, niecierpliwie dopomina się decyzji: – Płaci kartą czy gotówką? Jedynie mężczyźni podają sobie rękę na przywitanie, a sąsiadka zamiast odpowiedzieć, że u niej dobrze, skarży się na nieuniknioną potrzebę wymiany biodra. Imponuje mi ten realizm. Zapuszczając korzenie zastanawiam się, na ile była mi ta ziemia znana jeszcze przed wyjazdem do Anglii...

Szok kulturowy

Podobno aż do 80 proc. osób osiedlających się poza ojczyzną przeżywa szok kulturowy. Szok kulturowy to przejaw zderzenia wpojonej kultury z kulturą kraju czasowego zamieszkania. Jednak nie spotkałem się jeszcze z osobą, która diagnozowałaby swój emocjonalny rollercoaster tym właśnie terminem.

Domyślam się, że samo sformułowanie „szok kulturowy" może być problemem. Niezręcznie przyznać, że jest się w szoku. Szok jest stanem nagłym, paraliżująco intensywnym, niespodziewanym i niepożądanym. Dramatyczny termin spopularyzował kanadyjski antropolog Kalervo Oberg.

Pozwolę sobie przechrzcić ten proces i nazwać go aklimatyzacją. Czas przechodzenia przez fazy aklimatyzacji zależny jest od wielu czynników – podobnie jak intensywność towarzyszących mu doświadczeń. Twierdzi się, że ostatecznie przechodząc wszystkie etapy aklimatyzacji, wypracowujemy w sobie umiejętność funkcjonowania w więcej niż jednej kulturze!

Aklimatyzacja

Wyróżnia się pięć etapów aklimatyzacji, którym towarzyszą następujące doświadczenia:

- **Ekscytacja** – odkrywamy nowe otoczenie, wszystko nas interesuje, zachwyca. Podłapujemy pierwsze słowa w obcym języku, dowiadujemy się o ciekawych zwyczajach i poznajemy nowych ludzi, którzy w gruncie rzeczy wydają się do nas podobni.
- **Trud** – zaczynamy dostrzegać coraz więcej różnic między własną kulturą a tubylczą, frustruje nas nieznajomość języka obcego. Mamy trudności z utrzymaniem kontaktu z lokalsami, załatwianiem formalności i negocjowaniem.
- **Apatia** – doskwiera nam samotność i tęsknota za domem, rodziną, przyjaciółmi. Omijają nas wydarzenia rodzinne, z sentymentem wspominamy domowe przysmaki, tradycje i wartości.
- **Przystosowanie** – zaczynamy przystosowywać się do życia na obcej ziemi. Zdajemy sobie sprawę, że nie sposób zrozumieć wszystkiego, co dzieje się wokół nas i funkcjonować w nowym otoczeniu jak lokalsi. Przyjmujemy, że tęsknota jest integralną częścią pobytu poza domem rodzinnym, uczymy się z tym godzić i otwieramy się na nowe relacje.
- **Yuppi (wielokulturowość)** – przystosowaliśmy się do tego stopnia, że radzimy sobie w trudnych sytuacjach. Rozszyfrowaliśmy wzory zachowań tubylców, nasza intuicja pomaga nam nawigować w obcej kulturze. Mamy świadomość zarówno dobrych, jak i złych stron życia w nowym miejscu. Stwierdzamy nawet, że niektóre z rozwiązań sprawdziłyby się w kraju rodzinnym.

Inicjały wymienionych etapów układają się w mnemonik ETAPY, który możemy przywołać, przeżywając aklimatyzację. To przypomni nam, że każde doświadczenie jest jedynie fazą, przejściem z jednego stanu emocjonalnego w drugi. Każdy kolejny porządkuje poprzedni i stwarza dystans od tego, co już za nami.

Szok odwrócony

W komunikacji międzykulturowej mówi się także o odwróconym szoku kulturowym, którego doświadczamy po powrocie z dłuższego pobytu zagranicą. Moje doświadczenie związane z powrotem do Polski (opisane na wstępie) wpisuje się w tę teorię:

- **Radość** – cieszymy się na powrót do domu, pragniemy zrobić rzeczy, które zwykle robiliśmy przed wyjazdem zagranicę, nie możemy się doczekać spotkań z przyjaciółmi i rodziną. Idealizując naszą kulturę, pamiętamy tylko radosne aspekty życia w miejscu, do którego wracamy.
- **Rozczarowanie** – uświadamiamy sobie, że ludzie w międzyczasie się zmienili, otoczenie wydaje się trochę obce, a przyjaciele wytykają nam, że to my się zmieniliśmy. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że nie da się wejść do tej samej rzeki dwa razy. Sielanka powitań nie trwa długo, musimy wrócić do obowiązków.
- **Podsumowanie** – uświadamiamy sobie, że pobyt za granicą wiele nas nauczył, pozwolił nam poznać fantastycznych ludzi. Czujemy dumę z tego, że nauczyliśmy się innej kultury, a wzmianki o niej w mediach poruszają nas i przywołują wspomnienia.

Czy wy również doświadczyliście aklimatyzacji?

W następnym wydaniu Pełnej Kulturki podpowiem, jak sobie z nią radzić.

Konrad Krzysztofik

REKLAMA

Origami Inn

Apartamenty i Restauracja

Nasz Guesthouse to nowy, właśnie oddany, kameralny obiekt, zlokalizowany 50 m od plaży. Jest to idealne miejsce dla osób, pragnących poznać lokalne życie wyspy, dla nurków, dla rodzin z dziećmi oraz dla par. Oferujemy 6 dwuosobowych pokoi, które są jasne i przestronne, a każdy z nich ma własną łazienkę oraz przeszkloną ścianę z drzwiami na prywatny taras. Na przeciwko Guesthouse znajduje się restauracja, która serwuje lekką, lokalną kuchnię malediwską oraz dania kchni europejskiej.

Chcesz wiedzieć więcej? Zapraszamy do kontaktu.

Wyspa Himandhoo
Atol Alif Alif, Malediwy

PL: +48 575 900 809
origamiinn@gmail.com

Odwiedź nas na:

WWW.ORIGAMIINN.PL

oraz na facebook.com/Origamiinn/

5 kluczowych pytań do strategii marketingowej

Sposobów tworzenia strategii marketingowej jest wiele. Jednak żeby stworzyć taką, która rozwinie twój biznes, niezbędna jest odpowiedź na 5 kluczowych pytań. Dzięki nim określisz, dokąd ta strategia ma cię doprowadzić.

1. Jaki jest cel biznesowy twojej firmy?

W zależności od tego, na jakim etapie rozwoju jest twój biznes, potrzebne są inne działania marketingowe, by go rozwijać. Dla tych, którzy dopiero wchodzą na rynek najważniejsze jest zbudowanie świadomości marki i oferty. Dla małych, już istniejących biznesów, kluczowe jest zwiększenie skali, która przekłada się na poprawę efektywności kosztowej. Zaś duże firmy działające na rynku od lat, mogą skupić się na zwiększaniu udziałów rynkowych, optymalizacji oferty i poprawie zyskowności.

Celów biznesowych jest pewnie tyle, ile firm na rynku. Chociaż zaskakującą obserwacją w mojej pracy strategicznego doradcy marketingowego jest to, że sporo firm jako jedyny cel stawia sobie wzrost sprzedaży. Dlaczego jest to zaskakujące? Większa sprzedaż jest EFEKTEM działań, które firma podejmuje, a nie CELEM samym w sobie. Stawianie wyłącznie na zwiększenie sprzedaży jest niewystarczające do osiągnięcia rozwoju biznesu w długiej perspektywie.

2. W jakim kontekście rynkowym funkcjonuje twój biznes?

Każda branża jest inna. Różnią się zasadami gry, segmentacją rynku, sezonowością sprzedaży, strategią cenową czy kanałami dystrybucji. Żeby osiągnąć sukces na rynku, potrzebujesz poznać najważniejsze zasady, dostosować się do tych, których nie możesz zmienić i zmodyfikować te, których zmiana będzie stanowiła największy potencjał rozwoju dla twojego biznesu.

Dobrze jest uczyć się zarówno od tych, którzy osiągają największe sukcesy, jak i od tych, którzy sobie nie poradzili. Nie chodzi tutaj bynajmniej o kopiowanie działań liderów, czy tylko o unikanie porażek poniesionych przez tych, którym się nie udało. Z każdego przykładu działań konkurencji możesz wyciągnąć konkretne wnioski i zamienić je w działania, które przełożą się na twój biznes. Warunkiem sukcesu jest, żeby nie poprzestać na analizie, tylko wdrożyć te działania w życie.

3. Kto jest twoim klientem i jakie są jego potrzeby?

Wiele firm w swojej komunikacji skupia się wyłącznie na sobie i na prezentacji oferty, którą sprzedaje. Niezależnie od tego czy są to usługi, czy produkty, często do klienta trafiają informacje typu: NASZA oferta, NASZ produkt i usługa, MY oferujemy to czy tamto, MY jesteśmy tacy czy inni. Cały przekaz jest konstruowany z perspektywy JA lub MY sprzedającego. Oczywiście ważne jest to, żeby się przedstawić i umożliwić odbiorcy zapoznanie się z ofertą, ale nie może to być jedyny komunikat, którym bombardujemy potencjalnego klienta.

Każdy klient i konsument szuka tego, co JEMU jest potrzebne i co JEMU przynosi korzyści. Czasami jest to rozwiązanie problemu, a innym razem zaspokojenie potrzeby. Dlatego skuteczna strategia marketingowa stawia te elementy jako główne wytyczne przy tworzeniu oferty. Natomiast w działaniach marketingowych dobra strategia jako priorytet stawia komunikację korzyści, jakie odbiorca ma ze współpracy z nami lub z korzystania z naszej oferty. Wiedzą o tym skuteczni sprzedawcy i negocjatorzy, bo właśnie takie podejście do rozmów handlowych zapewnia im najlepsze efekty. Dobrze, jeśli marketingowcy w twojej firmie także skupią się na potrzebach i problemach klientów przy tworzeniu oferty, a w strategii komunikacji na korzyściach jakie oferta zapewnia.

4. Jak dotrzeć do potencjalnego klienta?

Jednym z kluczowych etapów tworzenia strategii marketingowej jest odpowiedni dobór mediów, czyli kanałów komunikacji z konsumentem. Kiedy ustalimy kto jest naszym potencjalnym klientem, potrzebujemy jeszcze dowiedzieć się, za pomocą jakich mediów można najbardziej efektywnie do niego dotrzeć. To właśnie w zależności od grupy docelowej wybieramy rodzaje mediów i sposób komunikacji.

Kiedyś najważniejsza była telewizja i inne szerokozasięgowe media tradycyjne. W niektórych kategoriach nadal są to kluczowe kanały komunikacji. Jednak rozpęd jakiego nabrał digital i media społecznościowe powoduje, że dla wielu firm właśnie Internet jest jedynym osiągalnym budżetowo i zarazem skutecznym środkiem przekazu. Trzeba jednak uważać, żeby nie rzucić się na ślepo w wykorzystanie od razu wszystkich platform w digitalu, bo dla każdej firmy inne platformy będą skuteczne na danym etapie rozwoju.

Jedna z teorii marketingu mówi, że im większy zasięg i im do szerszego grona potencjalnych konsumentów dociera przekaz, tym większe prawdopodobieństwo, że ktoś kupi naszą ofertę. Statystycznie z pewnością tak jest. Jednak na takie działania mogą sobie pozwolić te firmy, które dysponują wielomilionowymi budżetami i które stać na to, by ich komunikacja docierała do bardzo szerokiego grona konsumentów – nawet do tych obecnie niezainteresowanych ofertą. Pozostałe firmy potrzebują świadomie zdecydować, na których odbiorcach skupić się w pierwszej kolejności.

5. Jaką komunikację stworzyć?

Kolejnym krokiem w tworzeniu strategii jest decyzja co i w jaki sposób powiedzieć konsumentom, żeby wpłynąć na ich decyzje zakupowe. Ludzie kupują zarówno pod wpływem racjonalnych jak i emocjonalnych pobudek. Dlatego przekaz marketingowy powinien być tak skonstruowany, żeby adresował oba aspekty podejmowania decyzji.

Podobno nikt nie lubi kiedy inni mu coś sprzedają, ale każdy lubi kupować. Dlatego skuteczna komunikacja marketingowa powinna być stworzona tak, żeby klient czy konsument miał poczucie, że to on sam podjął decyzję o zakupie, a nie że ktoś mu coś wcisnął. Efekt ten można osiągnąć na wiele sposobów, jednak element, który jest niezbędny przy każdym zakupie to zaufanie. Do firmy, do marki, do sprzedawcy.

Największe szanse na zbudowanie zaufania mają te marki, które komunikują się w spójny i klarowny sposób, mają coś ciekawego do powiedzenia i które ze swoim przekazem są adekwatne dla odbiorcy. Dlatego przy tworzeniu strategii marketingowej tak ważne jest określenie elementów, które są niezbędne do zbudowania silnej i unikatowej marki: archetypu, wartości, osobowości, tożsamości i korzyści.

Poza spójnością i klarownością, niezbędna jest ciągłość komunikacji w czasie. Zbudowanie silnej i rozpoznawalnej marki wymaga konsekwencji i inwestycji marketingowych, aby stale przypominać się potencjalnemu klientowi. Podchodząc do strategii marketingowej w ten sposób, zwiększasz szanse na zbudowanie emocjonalnej relacji konsumenta z marką, która doprowadzi do zakupu.

Marta Cwalina-Śliwińska
strategiczny doradca marketingowy
www.cwalinamarketing.pl

REKLAMA

UCIEKINIERKA Z MORDORU

Joga to mój dobry kurs

Sprzedawała produkt, którego nikt nie potrzebował. Każdego ranka czuła bezsens swojej pracy. W końcu powiedziała szefowi – żegnaj i założyła szkołę jogi. Dziś pomaga menadżerom i pracownikom korporacji w walce ze stresami i wypaleniem zawodowym.

Mirosław Mikulski: Czym zajmowała się Pani w korporacji?
Monika Błaszczyk: Spędziłam w niej dwanaście lat. Zajmowałam się organizacją podróży służbowych i eventów dla wielkich, globalnych klientów oraz analizą wydatków i optymalizacją kosztów. Sprzedawałam też usługi w branży fitness.

Z ostatniej pracy odeszłam, ponieważ musiałam sprzedawać produkt, którego klienci nie chcieli od nas kupować. Chodziło właśnie o sieć klubów fitness, które oferowały swoje usługi firmom. Nie byłam do tego przekonana i wiedziałam, że nasi klienci tego nie potrzebują.

W pewnym momencie stwierdziłam, że to nie ma sensu i muszę spróbować czegoś innego. Zawsze szukałam pracy, która ma sens i w moim poczuciu wnosi coś wartościowego do świata. A ta nie wnosiła nic. Każdego dnia, gdy otwierałam rano komputer służbowy i planowałam zadania na dany dzień poczucie bezsensu narastało. Z moją motywacją było coraz gorzej.

Zdecydowała się Pani odejść z pracy z dnia na dzień?
W zasadzie tak. Spotkałam się ze swoim szefem i uczciwie mu powiedziałem, że przestałam czuć sens tego, co robię i odchodzę. Pożegnaliśmy się bardzo kulturalnie i do tej pory jesteśmy w dobrych stosunkach. Poszłam na swoje i założyłam szkołę jogi oraz medytacji. To było cztery lata temu.

Skąd zainteresowanie jogą?
To zaczęło się jeszcze na studiach. Miałam wtedy problemy z kręgosłupem i stwierdziłam, że muszę coś tym zrobić, bo skoro ciało zaczyna mi szwankować już w młodym wieku, to później będzie tylko gorzej. Konwencjonalne działania rehabilitacyjne nie przynosiły efektu, a po zajęciach z jogi ból ustępował. I tak jest do dziś.

Mam ponad czterdzieści lat, małe dziecko, które noszę na rękach i jestem w pełni sprawna fizycznie. W dziewiątym miesiącu ciąży prowadziłam nadal zajęcia jogi dla pracowników jednego z banków (śmiech). Jednak tym, co mnie najbardziej ujęło w jodze, to były efekty na poziomie samopoczucia psychicznego: spokój, zadowolenie, nowe pomysły i chęć działania – to było to!

Łatwo było zacząć?
Uczyć jogi zaczęłam siedem lat temu, jeszcze podczas pracy w korporacji. Ćwiczenia prowadziłam wieczorami, po całym dniu spędzonym w biurze. Ale to było zajęcie dodatkowe, można powiedzieć, że pracowałam na dwa etaty. Kiedy rzuciłam korporację mogłam rozwinąć skrzydła. Wynajęłam lokal i zaczęłam prowadzić kilka grup. Potem zaczęły się do mnie zgłaszać osoby na zajęcia indywidualne.

Miałam dużo klientów z korporacji. Znali mnie, wiedzieli, że znam ich świat i stresy, na jakie są narażeni. Wśród nich było wiele osób na wysokich stanowiskach, które niepokoiły się wysoką ceną, jaką płacą za sukcesy zawodowe. Głównie chodziło o dolegliwości zdrowotne: nerwice, bezsenność, choroby autoimmunologiczne. Ludzie ci szukali technik pozwalających na zwiększenie własnej efektywności oraz szybką regenerację psychiczną i fizyczną. Wkrótce zaczęły się do mnie zgłaszać też firmy z propozycjami organizowania regularnych zajęć dla pracowników. Były to nie tylko zajęcia z jogi, ale też z medytacji.

Te pierwsze sukcesy i zaskakująco pozytywne efekty, które obserwowałam i którymi dzielili się pracownicy po zajęciach, zachęciły mnie do stworzenia rocznego programu „Joga i medytacja dla biznesu". Jest to program ćwiczeń fizycznych, oddechowych i technik medytacyjnych dobranych tak, by osiągnąć konkretne efekty, takie jak: rozwój kreatywności i koncentracji, wsparcie spokoju i stabilności emocjonalnej, budowanie silnej woli i dyscypliny czy też relaks i wzmocnienie układu nerwowego. Program spotkał się z dużym zainteresowaniem pracowników. Sama byłam zaskoczona tym, że z medytacją udało mi się wkroczyć do klienta korporacyjnego. Zajęcia prowadziłam m.in. w Mordorze, skąd sama wcześniej uciekłam (śmiech).

Czy po odejściu z pracy czuła Pani strach przed nieznanym?
Oczywiście, ale dzięki jodze i medytacjom miałam do siebie większe zaufanie. Wiedziałam, że jak się wykona krok do przodu, to świat odpowie pozytywnie. Kiedy dajemy znak i skaczemy na głęboką wodę, to szybko przychodzi pozytywna odpowiedź.

I tak rzeczywiście było w moim przypadku. Nawet kiedy nie zabiegałam o klientów, to ktoś do mnie zadzwonił i mówił, że natychmiast potrzebuje nauczyciela jogi. Na przykład duży koncern farmaceutyczny potrzebował odstresować swoich menadżerów i chciał bym zaprezentowała im na konferencji różne techniki regeneracji psychofizycznej.

Jak się Pani reklamowała?
Reklama i wysyłanie ofert do firm w moim przypadku zupełnie nie zadziałały. Mimo że miałam doświadczenie handlowe, to w tym przypadku ono się nie sprawdziło. Ale okazało się, że klienci sami do mnie zaczęli dzwonić, a potem pojawił się efekt śnieżnej kuli. Jedna firma była zadowolona, ktoś miał tam znajomego, dowiedział się o mnie i zadzwonił z propozycją przeprowadzenia szkoleń dla kadry kierowniczej. Potem pracownicy z tych firm sami zgłaszali się do mnie na indywidualne zajęcia. Chcieli być bardziej skuteczni, ale nie chcieli się spalić fizycznie i psychicznie.

Teraz ludzie i firmy, które korzystają z moich usług, polecają moje zajęcia innym, bo widzą, że to przynosi efekty. Komuś poprawiły się słabe od lat wyniki badań. Ktoś inny śmielej, bardziej otwarcie komunikuje się i okazał się świetnym liderem, który potrafi za sobą pociągnąć ludzi, choć nigdy siebie o to nie podejrzewał... Ktoś się odważył zakochać, bo odkrył, że pracoholizm był ucieczką od bliskich relacji. W końcu wydobywanie pełnego potencjału człowieka to główny cel jogi.

„Joga i medytacja dla biznesu" to program ćwiczeń fizycznych, oddechowych i technik medytacyjnych dobranych tak, by osiągnąć konkretne efekty.

Czy potrzebowała Pani dużo pieniędzy, żeby rozpocząć działalność?
Wbrew pozorom do tego nie potrzeba dużo środków, chyba, że ktoś ma rozmach i marzy mu się piękne studio. W moim przypadku tak nie było. Zaczęłam skromnie – od wynajęcia lokalu na dwie godziny tygodniowo, kiedy jeszcze pracowałam na etacie. To nie była duża inwestycja, ale płynnie przeszłam „na swoje".

Teraz mam małe dziecko i dzięki elastycznej formule pracy mogę pogodzić życie zawodowe z jego wychowaniem. Pracuję kilkanaście godzin tygodniowo, do tego dochodzą imprezy integracyjne oraz eventy. Często zgłaszają się do mnie przedstawiciele korporacji i mówią, że chcieliby pokazać swoim pracownikom coś inspirującego, co potem pomogłoby im w pracy i w życiu. Chętnie biorę udział w takich wydarzeniach.

Jest duże zapotrzebowanie na tego typu usługi?
Coraz większe i cieszę się z tego, bo zawsze chciałam robić coś wartościowego, a teraz widzę, że moja praca przynosi efekty. Dzięki niej zmieniło się życie wielu osób. Nie wypalają się zawodowo, lepiej śpią i nie mają nerwic. To sprawia, że więcej z siebie dają i są zmobilizowani do lepszej pracy.

Mój program jogi i medytacji dla biznesu okazał się sukcesem. Zadowoleni są jego uczestnicy oraz pracownicy działów HR, którzy są za niego odpowiedzialni. Niedawno miałam klienta, którzy przechodził proces restrukturyzacji. Było dużo zmian, którymi pracownicy byli bardzo zaniepokojeni. Przygotowałam dla nich specjalny program i to zadziałało. Także w czasie pandemii prowadziłam zajęcia on-line. Ćwiczyliśmy, medytowaliśmy i wspólnie się relaksowaliśmy. Okazało się, że to było bardzo potrzebne.

Przydały się Pani doświadczenia z korporacji?
Tak, bo ludzie z którymi pracuję wiedzą, że nie jesteśmy z dwóch różnych światów. Wiem jakiego potrzebują wsparcia i łatwiej mi przygotować produkt zgodny z konkretnymi potrzebami klienta. Lepiej rozumiem osoby po drugiej stronie stołu, kiedy mówią, że w ich korporacji planowane są zmiany, są nowe, wielkie projekty, duże napięcia i wszyscy pracują po godzinach. Potrafię się w to wczuć, bo sama tego doświadczyłam. Mówię im wtedy, że wiem jak to jest i możemy przejść przez to razem.

Służę także wsparciem przy przygotowaniu umów, tworzeniu ciekawych treści na potrzeby komunikacji wewnętrznej firmy czy też w opracowaniu wskaźników do pomiaru efektywności projektu. Ja mam trochę pracy biurowej, tak dla odmiany od fizycznej (śmiech), a pracownicy działu HR – wsparcie.

Jak z tej perspektywy ocenia Pani pracę w Mordorze?
Jest tam sporo osób, które lubią wyzwania. Cenią pracę, którą wykonują oraz szanują pieniądze, które tam zarabiają. Ale chcą lepiej zarządzać swoim ciałem, umysłem i emocjami, żeby nie płacić aż tak wysokiej ceny za swój sukces. Wielu osobom z którymi pracuję, dokuczają problemy ze snem, stres, niepokój i obniżony nastrój, szukają więc wsparcia, żeby te słabości ich nie pokonały. Chcą robić to samo i mieć takie same lub lepsze efekty, ale mniejszym kosztem dla swojego ciała i psychiki. Moim zadaniem jest pomóc im w tym.

Tęskni Pani za przeszłością?
Nie. Doceniam ją i zostawiam za sobą, tam gdzie jej miejsce. Czuję, że jestem w dobrym momencie swego życia. Robię z przekonaniem to, co czuję, że mam do zrobienia. Jednocześnie pamiętam, aby „być, jak rzeka: bez oporu, bez stagnacji i zawsze gotowa na zmianę". Nie wiem co będzie za rok, a tym bardziej za dziesięć lat. Ale czuję, że kierunek jest dobry. Jestem na swoim kursie.

Rozmawiał

Mirosław Mikulski

Monika Błaszczyk – trenerka jogi i medytacji. Potrzebujesz się wzmocnić i dalej rozwijać? Zapraszam na moją stronę:
▪ http://sanmarga.com.pl

DO
-80%
SUPER
SALE
Godziny otwarcia
poniedziałek–sobota 10.00–21.00
niedziela handlowa 10.00–21.00
Designer Outlet Warszawa
Puławska 42E, 05-500 Piaseczno
designeroutletwarszawa.pl
designer
outlet
Warszawa
adidas
ecco
ARMANI
FURLA
SINCE 1927 ITALY
LEVI'S
LIU·JO
MANGO
OUTLET
Sizeer
TRUSSARDI
OUTLET

Etat czy B2B – co jest lepsze?

Jeszcze do niedawna, czyli do czasu wybuchu pandemii koronawirusa, przeważały głosy o wyższości umowy B2B nad tradycyjnym etatem. Zwolennicy samozatrudnienia jako kluczowy argument podawali możliwość odliczania od podatku sporej ilości codziennych kosztów, dzięki czemu zostawało im więcej w portfelach. Osoba zatrudniona na etacie takiej możliwości nie ma. Ma w zamian stabilne zatrudnienie i regularne wpływy na konto. Problem pojawił się, gdy wraz z ograniczeniami w funkcjonowaniu i z koniecznością zmniejszania kosztów firmy rozpoczęły redukcje etatów.

Stabilność zatrudnienia to najbardziej pożądana cecha na rynku pracy – do takiego wniosku doszli badacze z Instytutu Badawczego IMCA International. Nie są oni odosobnieni w swoich twierdzeniach, gdyż to samo mówią inne instytucje badawcze oraz sami pracodawcy, którzy monitorują panujące trendy. – Dobrze, gdy w parze ze stabilnością idą również przyzwoite wynagrodzenie oraz ciekawe zadania postawione przed nami do realizacji. Jeśli do tego wszystkiego dodamy przyjazną atmosferę, otrzymamy idealne miejsce do pracy – mówi Taras Lukaniuk, dyrektor wrocławskiego oddziału Nokii, która ostatnio, mimo panującego trendu zamiast zwalniać – zatrudnia nowych specjalistów. – Jest to wynikiem jeszcze większego zapotrzebowania na usługi telekomunikacyjne na całym świecie – dodaje Lukaniuk.

Według raportu z badania branży IT Bulldogjob 2019, umowa o pracę (UoP), stanowi 56 proc. wszystkich zawieranych umów w branży IT. Wspomniana już Nokia, która jest jednym z większych pracodawców na Dolnym Śląsku, od lat zatrudnia pracowników w systemie etatowym. Jak pokazuje badanie, wśród firm z sektora IT nie jest to powszechną praktyką. Wielu pracodawców z tej branży preferuje system B2B, czyli umowę pomiędzy firmami. Osoba podejmująca współpracę w tej formule jest zobligowana do samozatrudnienia, czyli założenia własnej działalności i rozliczania swoich usług na podstawie faktur. To rozwiązanie ma kilka zalet, jak chociażby wspomniana optymalizacja podatków i składek zdrowotnych. Teoretycznie też samozatrudniony ma więcej swobody, choć z tym należy być ostrożnym. Osoba taka np. nie może – wbrew pozorom – świadczyć tej samej pracy dla rożnych firm jednocześnie. Za to tzw. „home office", czyli praca zdalna jest możliwa w przypadku obu typów umów.

Nie można w tych rozważaniach pominąć kwestii dodatkowych obowiązków, które w przypadku pracy na etat za pracownika wykonuje pracodawca, a samozatrudniony właściciel firmy musi je wypełnić sam (tracąc czas) lub zlecić na zewnątrz (tracąc pieniądze). Mowa tu m.in. o wszystkich sprawach księgowo-podatkowych, które w naszym kraju nie należą do najprostszych.

Zatrudnionych na B2B omijają też pakiety socjalne, które przecież w branży IT są bardzo atrakcyjne. Należy również zapomnieć o pożyczkach pracowniczych czy dofinansowaniach np. do wyprawki szkolnej. Gdy prowadzi się własną działalność trudniej o uzyskanie kredytu, a sama zdolność jest także niżej oceniana niż przy etacie.

Kwestią sporną są urlopy – w B2B nie zawsze można liczyć na pełne 26 dni, tak jak w przypadku osób na etacie. Sprawa mocno się komplikuje, gdy decydujemy się na potomstwo albo jesteśmy chorzy – na B2B znów albo mamy więcej papierologii, albo niższe świadczenia.

– Po głębokiej analizie Nokia zdecydowała się na zatrudnianie w formie etatu z kliku istotnych powodów. Najistotniejszym jest oczywiście zapewnienie poczucia stabilności naszej kadrze. Przy modelu hybrydowym, a więc takim, w którym dopuszczone są zarówno praca na etat, jak i samozatrudnienie, mógłby pojawić się problem z przyznawaniem różnego rodzaju świadczeń i benefitów. Należy pamiętać również o przestrzeganiu polskiego prawa pracy, które stanowi, że w przypadku świadczenia pracy pod kierownictwem pracodawcy stosunek pracy powinien przybrać właśnie formę klasycznego zatrudnienia na etat – wylicza Taras Lukaniuk.

Przechodząc do sedna sprawy, czyli do stabilności zatrudnienia również dochodzimy do wniosku, że etat jest bezpieczniejszym rozwiązaniem. Umowę B2B dużo łatwiej jest zerwać, co – niestety – obecnie, w czasie pandemii jest powszechną praktyką. Etatowiec ma zagwarantowany okres wypowiedzenia, a samo zwolnienie musi mieć wyraźne podstawy, jak chociażby naruszenie regulaminu, niewywiązywanie się z obowiązków czy likwidacja stanowiska pracy. W momencie podjęcia decyzji o zwolnieniach grupowych pracodawca nie ma uprawnień, by bez uzasadnienia zlikwidować stanowisko pracy w celu zwolnienia pracownika, po czym zatrudnić kogoś nowego na to samo stanowisko.

Pamiętajmy o tym wszystkim podczas podejmowania decyzji dotyczącej formy zatrudnienia i wybierajmy mądrze!

Marcin Wolniak

REKLAMA

Co z tą radością – praktyka uważności

Ponad dwa miesiące żyliśmy w nowej, pandemicznej rzeczywistości naznaczonej brakiem spotkań towarzyskich, kontaktów rodzinnych oraz innymi ograniczeniami. I choć zdaje się, że ten czas na dobre minął, a wraz z nim stres, który wzbudzał, to stajemy przed nowymi wyzwaniami związanymi z „powrotem do normalności". One także niosą ponadprzeciętną dawkę stresu.

Dzisiaj proponuję ćwiczenie, które pozwoli skupić się na odnalezieniu radości w codziennym życiu, na tym, co nam daje tę radość, a co zabiera. Praktykowanie czynności, które wzbudzają poczucie szczęścia pozwala nie tylko – choć na kilka chwil – odwrócić uwagę od tego, co trudne czy wzbudza strach. Im bardziej skoncentrujemy się na tym, co nas cieszy, tym większe zbudujemy poczucie sensu i odporność na to, co negatywne. Odczuwanie radości to w dużym stopniu nasz wybór.

Radość można znaleźć w bardzo wielu drobnych, ulotnych chwilach: wtedy, gdy dostaniemy zabawnego smsa, albo gdy klient nas doceni za świetnie wykonane zadanie. Piękno radości polega na tym, że możemy ją znaleźć zawsze, nawet gdy życie przynosi nam coraz to nowe wyzwania. Znalezienie satysfakcjonujących momentów wymaga od nas zwolnienia tempa i większej uważności. Im bardziej jesteśmy tu i teraz, tym większa szansa na zauważenie radosnych chwil.

Zapraszam więc do uważnego zrobienia poniższego ćwiczenia. Weźcie kartkę papieru i szczerze – bez autocenzury, poprawek i upiększania rzeczywistości – zapiszcie szczegółowe odpowiedzi na trzy zestawy pytań.

1. Co zabiera ci możliwość odczuwania radości?

Jakie konkretne rzeczy powodują, że ci się wszystkiego odechciewa? Jakie czynności i sytuacje w naszej skomplikowanej codzienności powodują, że dopada cię zniechęcenie i smutek? A może to konkretne osoby tak na ciebie wpływają? Zawsze czy tylko w konkretnych sytuacjach lub rozmowach? Które obowiązki domowe doprowadzają cię do szału i wysysają z ciebie energię? Na co brakuje ci siły? Które czynności lub rozmowy powodują, że ci ręce opadają?

2. Co sprawia, że odczuwasz radość?

Co powoduje, że odczuwasz zadowolenie, chce ci się żyć i masz ochotę skakać jak małe dziecko? Jakie rzeczy, działania, sytuacje i osoby (a może także idee) dają ci siłę, która pozwala przenosić góry? Co cię inspiruje do działania? Co daje poczucie zadowolenia? Co lub kto (i kiedy) wywołuje na twojej twarzy uśmiech? Kiedy myślisz „chwilo trwaj"?

3. Zrób listę 10 drobnych, uskrzydlających cię czynności i rób je codziennie

Niech to będzie lista rzeczy, dzięki której na co dzień będziesz odczuwać więcej radości i spełnienia. Lista tego, co będzie możliwe w każdych warunkach – nawet w okresie ograniczonych kontaktów międzyludzkich i zakazanych egzotycznych podróży. Mogą to być np. świeże kwiaty w wazonie albo sadzonki jarmużu w doniczce na balkonie. Wspólne rodzinne posiłki. Robienie na drutach lub słuchanie podcastów. Ćwiczenia na brzuszek z trenerką z YT. Poznawanie nowych technik makijażu lub długa gorąca kąpiel. Telefoniczne pogaduchy wieczorową porą lub impreza przy winie ze znajomymi – na Zoomie lub znowu osobiście. Robienie zdjęć dzieciom lub granie na flecie. Nauka nowego języka programowania czy oglądanie najnowszego odcinka ulubionego serialu na Netflixie. Siedzenie w fotelu i słuchanie mruczenia kota czy też pisanie kolejnego artykułu na blog o średniowiecznej broni.

Teraz, gdy lista czynności wywołujących radość jest już gotowa, wprowadzaj je w życie – świadomie, z rozmachem i z wielką radością! Obserwuj, jak zmienia się twoje nastawienie, samopoczucie oraz jak rośnie sprawczości.

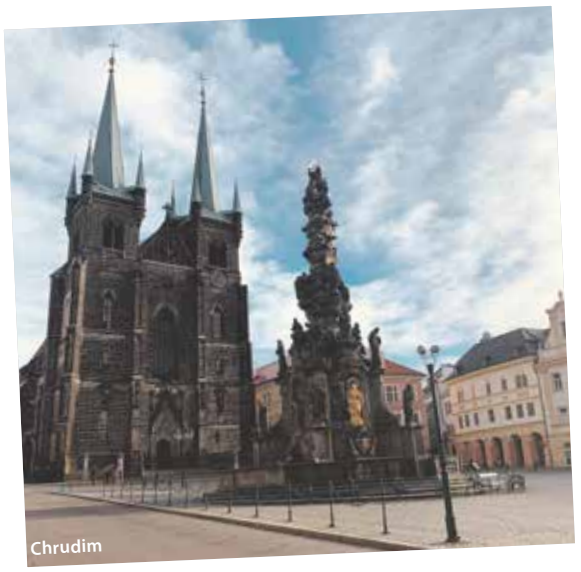
Aleksandra Motriuk

Aleksandra Motriuk

Leadership and Team Coach (PCC ICF), mentorka i trenerka biznesu, właścicielka firmy InterComm specjalizującej się w coachingu, mentoringu, szkoleniach biznesowych i komunikacyjnych oraz konferencjach

REKLAMA

Na czeskim pograniczu

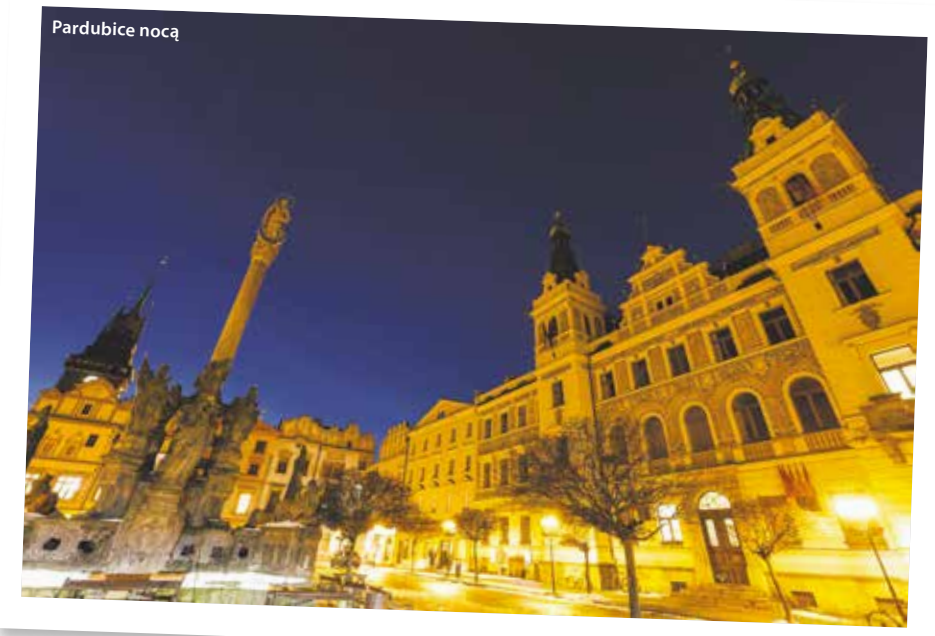

Chrudim

Czechy są idealnym celem na krótkie, weekendowe wycieczki. Tuż za polską granicą znajduje się wiele prawdziwych perełek architektury. Warto się tam wybrać, by je odkryć.

Nie tylko Wielka Pardubicka

Jedną z takich perełek są Pardubice. Leżą ok. 80 km od Kudowy Zdroju i są znane głównie ze słynnego wyścigu konnego Wielka Pardubicka. To najstarsza i najtrudniejsza gonitwa w Europie. Odbywa się od 1874 roku, a konie i dżokeje muszą pokonać tor o długości 6900 m i poradzić sobie z 31 przeszkodami. Trasa prowadzi m.in. przez zaorane pola i rżyska, a najtrudniejszą przeszkodą jest tzw. Wielki Taxis. Składa się on żywopłotu oraz głębokiego rowu, który znajduje się tuż za nim. Koń rowu nie widzi, więc wiele skoków kończy się kontuzjami, a nawet śmiercią zwierząt. Rekordzistą pod względem zwycięstw w Wielkiej Pardubickiej jest czeski dżokej Josef Váňa, który wygrał ją ośmiokrotnie.

Gonitwa to nie jedyna atrakcja Pardubic. Liczy ono ok. 90 tys. mieszkańców, ale zaskakuje dużą ilością zabytków. Jest tu urokliwa Starówka i zamek. Miasto swój rozkwit zawdzięcza przede wszystkim Wilhelmowi z Pernsztejna, który kupił je w 1491 roku i rozpoczął rozbudowę. Zrobił to z takim rozmachem, że Czesi do tej pory swój zachwyt wyrażają określeniem „lśni jak Pardubice".


Pardubice nocą

Atrakcje Starówki

Na pardubicką Starówkę droga prowadzi przez renesansową Zieloną Bramę. Przylega do niej ponad 60-metrowa wieża, z której roztacza się widok na miasto. Po przejściu bramy wchodzimy na Plac Pernsztyński (Pernštýnské Náměstí) otoczony renesansowymi i barokowymi kamieniczkami. Najpiękniejszym gmachem jest neorenesansowy ratusz zbudowany w latach 1892-94, a wśród kamieniczek wyróżnia się tzw. Dom u Jonasza (Dům U Jonáše). To barokowa kamienica z cennymi sklepieniami z początku XVI w. oraz wielką płaskorzeźbą przedstawiającą biblijnego proroka Jonasza w paszczy wieloryba. Obecnie w budynku mieści się galeria.

Tuż za historycznym centrum znajduje się także renesansowy zamek, który pieczołowicie odnowiony jest obecnie siedzibą Muzeum Wschodnioczeskiego. Również on jest dziełem rodu Pernsztejnów, którzy przebudowali go na renesansowy pałac otoczony fortyfikacjami. Dziś w zamkowych salach można podziwiać m.in. czeskie szkło oraz kolekcję starej broni myśliwskiej i wojskowej.

Lalki w czeskich Atenach

\Warto też zajrzeć do odległego o ok. 11 km Chrudimia, zwanego Atenami wschodnich Czech. Miasto zachwyca przepięknym rynkiem otoczonym zabytkowymi kamieniczkami, przy którym stoi gotycki kościół Wniebowzięcia NMP oraz XVIII-wieczna barokowa kolumna morowa.

Są tam też niezwykłe muzea: regionalne z kolekcją prac Alfonsa Muchy oraz lalkarskie. Koniecznie trzeba zajrzeć zwłaszcza do tego ostatniego. Teatr lalkowy w Czechach to bowiem prawdziwy fenomen. Od połowy XVIII aż do lat 60. XX wieku działo tu wiele wędrownych trup teatralnych. Lalkarze mówili do widzów w języku czeskim, co przyczyniło się do odrodzenia świadomości narodowej. Nic więc dziwnego, że tradycje lalkarskie wpisane zostały na listę dziedzictwa kultury UNESCO. Muzeum otwarte w roku 1972 gromadzi ponad 8,5 tys. kukiełek. Latem odbywa się tutaj wiele warsztatów i imprez teatralnych.

Pali się jak w Litomyślu

Kolejną niezwykłą atrakcją regionu jest niewielki Litomyśl. W Czechach popularny dzięki powiedzeniu „Pali się jak w Litomyślu", które wzięło się stąd, że w XVIII i XIX wieku miasto było regularnie niszczone przez pożary.

Litomyśl liczy zaledwie dziesięć tysięcy mieszkańców, ale znajduje się tu prawdziwa perełka architektury. To renesansowy zamek z lat 1567-85, który jest wpisany na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Podobnie, jak ten w Pardubicach, był on niegdyś siedzibą rodu Pernsztejnów. Zamek wyróżnia się już z daleka, ponieważ jego mury są ozdobione przez tzw. sgraffito, czyli… renesansowe graffiti, charakterystyczną dla tego okresu technikę malarstwa ściennego. Na ścianach znajdują się setki scen biblijnych i mitycznych, z których żadna się nie powtarza. Dziedziniec zamkowy przyozdobiony jest z kolei renesansowym krużgankiem.

Kolejną atrakcją jest XVIII-wieczny barokowy teatr zamkowy. Jako jeden z pięciu w Europie zachował się do dziś dnia w praktycznie niezmienionym stanie. Na zamku zachowały się także inne pomieszczenia, m.in. wielka jadalnia, salon w stylu empire oraz męski pokój muzyczny.

Serce Havla i inne niespodzianki

W podziemiach zamkowych znajdują się też współczesne atrakcje, m.in. ogromne serce z wosku wykonane ku czci ostatniego prezydenta Czechosłowacji i pierwszego prezydenta Czech, Vaclava Havla. Ma ono ponad dwa metry wysokości, waży ponad dwie tony i zostało odlane z resztek świec, które ludzie palili po śmierci przywódcy we wszystkich zakątkach kraju. Na pomysł wykonania takiej instalacji wpadło dwóch młodych rzeźbiarzy Lukasz Gavlovsky i Roman Szvejda.

Litomyśl to także miasto w którym wychował się najwybitniejszy czeski kompozytor Bedřich Smetana. Nic więc dziwnego, że jego imieniem nazwano główny plac miasta, a w domu, w którym się urodził, urządzono niewielkie muzeum kompozytora. W mieście organizowany jest też jeden z najstarszych w Czechach festiwali muzycznych. Od połowy czerwca do początku lipca na zamku można obejrzeć spektakle operowe i wysłuchać dzieł Smetany.

Nieco wcześniej, bo w maju w Litomyślu odbywa się też inny festiwal, tym razem poświęcony sztuce kulinarnej i jej propagatorce Magdalenie Rettigovej. Przez kilka lat mieszkała ona w miasteczku, a zasłynęła tym, że w 1826 roku napisała pierwszą w Czechach książkę kulinarną.

Tuż obok zamku znajduje się największa świątynia miasta – kościół pijarów zbudowany w latach 1714-22. Jego wnętrze zostało zniszczone przez pożary, ale zachowało się kilka cennych barokowych rzeźb oraz organy z 1821 roku. Potem, w czasach komunistycznych, był tu magazyn. Na szczęście świątynia została niedawno odrestaurowana i teraz zachwyca swoim wnętrzem. Na jej dachu znajduje się taras widokowy, z którego można podziwiać panoramę miasteczka.

Koniecznie trzeba też zajrzeć do tzw. Portmoneum, czyli domu celnika Josefa Portmana. Był on wielbicielem sztuki ekscentrycznego malarza Josefa Vachy i w latach 20. XX wieku zlecił mu pomalowanie mieszkania. Ten wymalował nie tylko ściany i sufit, ale także wszystkie meble. Dzięki temu powstało prawdziwe dzieło sztuki przedstawiające diabły, anioły, zwierzęta, planety, świętych, a także samego artystę w roli szczurołapa.

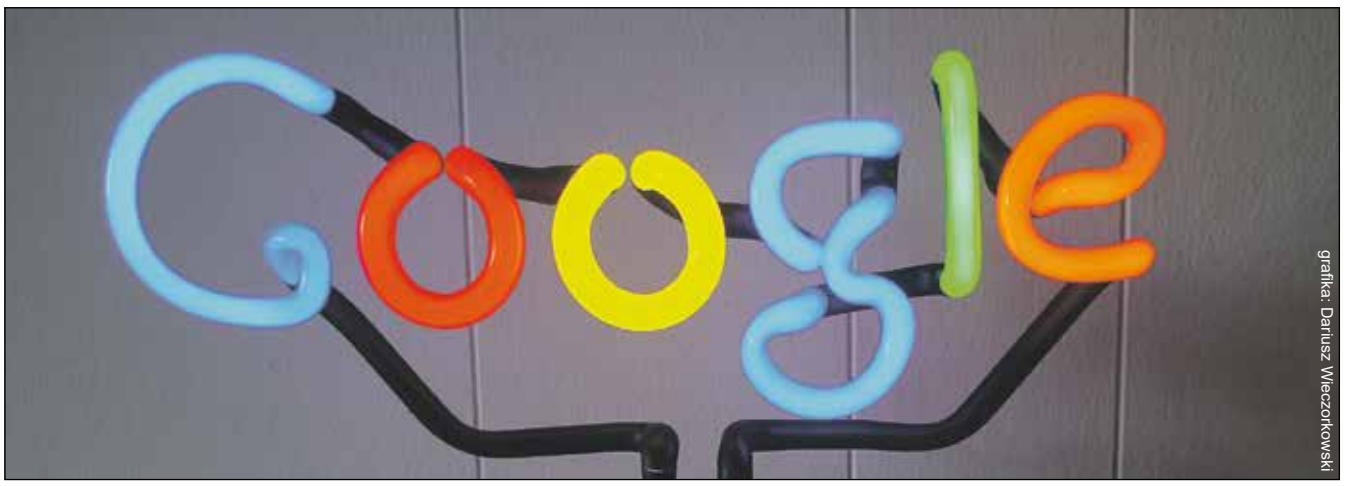
Na piwie w hospodzie

Po całym dniu zwiedzania najlepiej udać się do restauracji Veselka. Wygląda jak typowa czeska hospoda sprzed lat, a jej głównymi klientami są mieszkańcy Litomyśla. Można z nimi pogadać przy piwie i zjeść tradycyjne dania miejscowej kuchni.

Warto zwłaszcza skosztować utopenców czyli topielców – parówek marynowanych z warzywami i ostrymi przyprawami. To najpopularniejsza przekąska do piwa podawana we wszystkich czeskich hospodach.

Kolejnym ulubionym piwnym smakołykiem jest marynowany hermelin (nakládaný hermelin). To ser camembert marynowany z cebulą, czosnkiem, pieprzem, papryką, zielem angielskim i liściem laurowym oraz ziołami prowansalskimi.

redakcja „Głosu Mordoru"



grafika: Dariusz Wieczorkowski

na froncie walki z infodemią

Czy możliwe jest zweryfikowanie informacji, które znajdujemy i czytamy w internecie?

Temat jest aktualny zwłaszcza w dobie pandemii, z którą mierzy się cały świat. Teraz, gdy walka z koronawirusem przybiera na sile, wydaje się, że powinniśmy mieć jeszcze lepszy dostęp do wiarygodnych i zweryfikowanych informacji, które pomagają nam dowiedzieć się, jak nie zachorować, jak się zachowywać i jak dbać o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. O szczególnej roli w walce z fake-newsami, którą odgrywa światowy gigant internetu – Google, opowiadał na antenie Radia Wrocław Adam Malczak, rzecznik Google Polska.

Dariusz Wieczorkowski: Co możemy zrobić, by nie nabrać się na fałszywą informację w internecie?

Adam Malczak: Sensacyjne informacje, zwłaszcza nagłówki, utrudniają stwierdzenie na pierwszy rzut oka, czy coś może być prawdziwe czy nie. Do wielu informacji należy podchodzić z dystansem. Jednak krzykliwe tytuły nie powinny być przez nas z automatu pomijane, odrzucane lub traktowane jako fałszywe. Jedną z metod na weryfikację informacji jest sprawdzenie, czy ta pojawiła się w dobrze znanych i szanowanych witrynach, do których sami mamy zaufanie. Ważne jest także, by sensacyjnych doniesień z niewiadomego źródła nie udostępniać swoim znajomym i rodzinie za pośrednictwem mediów społecznościowych.

> „Do wielu informacji należy podchodzić z dystansem. Jednak krzykliwe tytuły nie powinny być przez nas z automatu pomijane, odrzucane lub traktowane jako fałszywe. Jedną z metod na weryfikację informacji jest sprawdzenie, czy ta pojawiła się w dobrze znanych i szanowanych witrynach

Wyszukiwarka Google w walce z pandemią sugeruje nam w wynikach informacje tylko z pewnych źródeł?

Notujemy bardzo dużo zapytań dotyczących koronawirusa. Internauci szukają fraz związanych między innymi z objawami, które może dawać koronawirus. Dlatego postanowiliśmy wyświetlać specjalny panel nad wynikami wyszukiwania informujący o tym, jakie faktycznie koronawirus niesie ze sobą zagrożenia i jakie daje objawy. Informacje te zostały opracowane na podstawie zaleceń WHO czy chociażby Ministerstwa Zdrowia.

Koronawirus spotęgował też efekt tzw. „doktora Google"...

Prawdą jest, że nim pójdziemy do lekarza, lubimy zdiagnozować się w internecie. To normalne, że gdy pojawia się nowa choroba, ludzie od razu sięgają po informacje do internetu. Ważne, żeby te informacje były prawdziwe.

Epidemia zwiększyła również popularność wyszukiwarki w serwisie YouTube.

Coraz więcej ludzi szuka informacji na YouTube. Treści wideo są niezwykle popularne. Wprowadziliśmy zasadę, że od razu usuwane są filmy, które wprowadzają widzów w błąd, np. te, w których autorzy mówią, że koronawirusa można wyleczyć za pomocą witaminy C lub propagują różne teorie spiskowe.

Koronawirus zmienił także nasze codzienne zachowania. Pandemia spowodowała, że częściej korzystamy z internetu i spędzamy w sieci o wiele więcej godzin niż przedtem.

Bardzo duży wzrost zainteresowania zanotowały np. po treści związane z kulturą. Widzimy to po pierwsze w statystykach, po drugie coraz więcej contentu tego typu po prostu się pojawia w sieci.

Chętnie oglądamy dokumenty na YouTube, szukamy też treści, które ułatwiają nam życie. Wystarczy wspomnieć np. filmy, które pokazują, jak uszyć maseczkę lub ugotować jakąś potrawę. Należy podkreślić, że nasza wyszukiwarka jest na bieżąco moderowana, a treści zachęcające nas do niebezpiecznych zachowań są na bieżąco usuwane.

Dariusz Wieczorkowski

dziennikarz Radia Wrocław

Cała rozmowa z Adamem Malczakiem na stronie Radia Wrocław pod linkiem: https://linkd.pl/u7cu.

Adam Malczak – pracuje w Google od 2015 roku. Przez lata zajmował się między innymi polityką publiczną i relacjami rządowymi Google w Europie Środkowo-Wschodniej. Od 2017 roku zajmuje się komunikacją, obecnie odpowiada za komunikację korporacyjną Google w Polsce i krajach bałtyckich. Rodzinnie związany z Wrocławiem.

REKLAMA

grapePRO
SAPERZY KSIĘGOWI
Tel. 514 406 337
www.grapepro.pl
Znajdziemy i rozbroimy każdą minę zakopaną przez Waszych *Finansist..uff*

#CentrumPrzedsiębiorców

Sprawdź, jakie wsparcie oferuje Wrocław!

- Odstąpienie od dochodzenia należności cywilnoprawnych
- Ulga podatkowa
- Ulga cywilnoprawna
- Czynsz za 1 PLN
- Darmowy ogródek gastronomiczny
- Zwolnienie z podatku od nieruchomości
- Zwolnienie z odsetek podatkowych
- Fotowoltaika oraz Zwolnienia inwestycyjne

Więcej informacji:

Centrum Wsparcia Przedsiębiorców przy ul. Kotlarskiej 41

Zadzwoń!

71 777 72 87 | 71 777 73 10 | 71 777 74 26

od poniedziałku do piątku w godzinach 7:45 – 15:45.

Napisz!

centrum.firma@um.wroc.pl

Czytaj więcej:

wroclaw.pl

WROCŁAW

WRO

NIGDZIE SIĘ
NIE WYBIERA

Już wiosna!

Zwiedzaj z nami Wrocław!
Wirtualne spacery z przewodnikiem na

visitWroclaw.eu

#zostajęwdomu #poznajęwrocław

Wrocław miasto spotkań

#75lecieWrocławia

Wrocław kiedyś i dziś

75 lat powojennego Wrocławia

www.wroclaw.pl

Kocham cię, biuro!

Z czym się kojarzy biuro? Do niedawna większość z nas zapewne powiedziałaby, że z ośmiogodzinnym dniem pracy, przesiadywaniem przed komputerem i korporacyjnymi absurdami, które tak wszyscy kochamy. To już przeszłość.

Badania z początku roku nie pozostawiają wątpliwości – 84 proc. ankietowanych chciało przynajmniej dwa-trzy razy w tygodniu pracować zdalnie. W praktyce taką możliwość miał zaledwie co szósty. Wynikało to z wielu czynników, ale głownie z obawy, że w domu nie da się pracować efektywnie. Pandemia, która wysłała 90 proc. z nas na home-office sprawiła, że po tygodniach upragnionej pracy zdalnej, coraz częściej zaczynamy tęsknić za powrotem do biura.

Biuro to nie tylko przestrzeń do pracy

W pierwszych dniach i tygodniach po przejściu na pracę zdalną niewiele osób zadawało sobie pytanie o to, jak wygodnie i bezpiecznie pracować. Krzesło, kanapa, łóżko – wszystko zostało pospiesznie zaadaptowane na biuro, a w sieci pojawiały się żarty pokazujące „okoliczności przyrody" w jakich przyszło nam działać.

Dość szybko okazało się jednak, że biuro, nasz drugi dom, może i ma wady, ale przynajmniej zapewnia dostęp do sprzętu (drukarki, serwery, skanery) i internetu, który nie zrywa się w połowie wideokonferencji. Nawiasem mówiąc niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że infrastruktura biurowa jest także dużo bezpieczniejsza niż połączenia z domu, a fakt, że reszta pracowników jest w zasięgu sprawia, że obieg informacji jest bardziej efektywny.

Dla wielu z nas pojawił się również problem z dostępem do ważnych informacji gromadzonych często w formie papierowej, a także z systemem decyzyjnym, który wymaga fizycznego podpisu na wniosku, fakturze, bądź rozliczeniu.

Elastyczny czas pracy to nie praca cały czas

Chodzenie do biura wyznacza nam bardzo istotny podział na czas pracy i odpoczynku. Z pewnymi wyjątkami, wyjście z biura po godz. 17 oznacza, że do następnego ranka jesteśmy domyślnie w trybie „niedostępny". To wszystko wywróciło się do góry nogami, kiedy zostaliśmy zamknięci w domach. Skoro i tak od rana do nocy jesteśmy online, to przecież nic niezwykłego proponować calla o 19.30, prawda? Domyślnie jesteśmy w trybie dostępności, zwłaszcza jeśli korzystamy z jednego sprzętu do wykonywania obowiązków i rozrywki.

Nieliczni z nas pilnują, by po 17 wyłączyć komunikatory, powiadomienia o nowych wiadomościach i mailach. Duża część z nas zaczęła ponadto łapać się na przedłużaniu czasu poświęcanego na pracę i ograniczaniu tego, który powinien służyć wypoczynkowi. Przy ograniczonych możliwościach rekreacji było to nawet dość intuicyjne, ale wypalenie i przemęczenie, które się z tym wiążą, mogą dać o sobie znać.

W USA, gdzie zbadano ten problem, blisko 60 proc. ankietowanych deklarowało, że od czasu izolacji zauważa u siebie znaczne pogorszenie nastrojów i stany depresyjne.

Biuro – przedszkole – dom

Ci, którzy mają dzieci doskonale poznali, czym w praktyce jest multitasking. Przełączanie się pomiędzy pracą, gotowaniem, sprzątaniem, opieką, lekcjami online, wideołączeniami, pisaniem maili i odbieraniem paczek od kuriera, wymaga nie tylko podzielności uwagi, ale przede wszystkim zdolności do natychmiastowego „wejścia w temat". Jeśli prowadzi się kilka niezależnych projektów, stanowi to nie lada wyzwanie i można złapać się na tym, że łącząc się z daną osobą nie wiemy do końca po co to zrobiliśmy.

W tej kwestii są dwa przeciwstawne stanowiska. Zgodnie z pierwszym ciągłe rozpraszanie się i zmiana tematu powodują szybsze zmęczenie, a co za tym idzie spadek efektywności i poczucie przepracowania – nawet jeśli faktycznie aż tak dużo nie udało nam się zrobić. Druga teoria głosi, że przerzucając naszą uwagę pomiędzy zadaniami, żadnemu nie poświęcamy zbyt wiele uwagi, dlatego „nie przekombinowujemy" zdając się na intuicję.

Faktem pozostaje, że nie każdemu taki system pracy odpowiada.

Kontakt z żywym człowiekiem

Większość z nas lepiej działa, gdy ma wsparcie zespołu – nawet zdeklarowani introwertycy. Między innymi dlatego firmy starają się maksymalizować ilość kontaktów między członkami zespołu, a od niedawna także pomiędzy ludźmi z różnych zespołów. Stąd taka popularność stref wspólnych, jak kuchnie, jadalnie i pokoje do odpoczynku, w których w niewymuszony sposób wymieniamy się informacjami ze współpracownikami.

Jak nietrudno zgadnąć od połowy marca utraciliśmy tę ważną możliwość, a odcięcie od relacji międzyludzkich, których nie zastąpi wideokonferencja, ogranicza naszą kreatywność. Wpływa również na tempo pracy. Normalnie, duża część informacji wymieniana jest „przy okazji". Wiele inspirujących, a często kluczowych informacji przekazywanych jest ustnie. Gdy kontakty przeniosły się do świata cyfrowego, trudno za każdym razem jeśli chcemy o coś dopytać, zwoływać spotkanie, bądź dzwonić.

A nawet jeśli bylibyśmy w częstym kontakcie, umknie nam to, co buduje sedno przekazu – mowa ciała. Według szacunków odpowiada ona nawet za 60 proc. tego, co przekazujemy, więc pozbawienie się informacji niewerbalnych znacznie osłabia komunikację.

Jaka przyszłość czeka biura

Większość z nas zapewne ucieszy informacja o powrocie do biura. Nawet jeśli nie będzie to świadome przekonanie, pierwsze tygodnie powinny być łatwiejsze.

Powrócimy do rytuałów takich jak wymiana plotek przy porannej kawie, na nowo odkryjemy zawodowe znajomości i przynajmniej część spraw stanie się dla nas dużo łatwiejsza niż przez ostatnie tygodnie. Znów nauczymy się dzielić dzień na trzy główne części – pracę, odpoczynek i sen.

Dla naszej psychiki ważne również będzie to, że znów będziemy między ludźmi. A co dalej? Prawdopodobnie w większości firm praca zdalna zagości w większym wymiarze. Niektórzy przedsiębiorcy mówią o zmianie systemu pracy, który zakłada, że nawet połowa zespołu będzie regularnie pracować w trybie zdalnym, a zamiast przypisanych każdemu biurek, będziemy mieli system hot-desk, czyli taki, w którym każdy może zająć dowolne miejsce, które nie jest zajęte.

Na razie nie wiadomo, jak w czasach po-epidemicznych traktowane będą przestrzenie wspólne. Zgodnie z wytycznymi ekspertów, wszystkie powierzchnie powinny być regularnie dezynfekowane, powinniśmy zachować zalecaną odległość dwóch metrów od siebie i nosić maski. Trudno to sobie jednak wyobrazić w biurowej praktyce.

Jedno jest pewne – nieprędko wrócimy do normy z początku roku, więc może przy okazji warto pomyśleć nad tym, żeby zmienić to, co najbardziej nas irytowało zanim home-office stał się standardem?

Jakub Kompa

REKLAMA

HOTEL & SPA
NOSALOWY PARK
ZAKOPANE
Nowy hotel w centrum Zakopanego
oraz restauracja Wojciecha Modesta Amaro
Otwarcie: lipiec 2020
www.nosalowypark.pl
www.heartbyamaro.pl
HEART
by AMARO

FIRLEJ – PEŁNO KULTURY

Jeśli jesteś wielbicielem inspirującej muzyki, szukasz kulturalnych wyzwań czy kreatywnych zajęć dla swoich dzieci, zajrzyj do Ośrodka Działań Artystycznych Firlej i do działającej przy nim Kawiarni Sąsiedzkiej. Kultura dostępna online czeka na ciebie.

Niezależnie od tego, czy masz 25, 45 czy 5 lat – w Firleju znajdziesz na pewno taką propozycję spędzenia wolnego czasu, która cię zainteresuje i zainspiruje. To przede wszystkich nietuzinkowa muzyka – taka, która nie daje o sobie łatwo zapomnieć i której nie usłyszysz w zwykłym klubie. To także wiele propozycji kreatywnych, które przypadną do gustu zwłaszcza rodzicom. Teraz, gdy ODA Firlej i Kawiarnia Sąsiedzka działają także online, dostęp do propozycji Ośrodka jest nieograniczony i możliwy wszędzie tam, gdzie dociera sieć internetowa.

ODPOCZNIJ PRZY AMBITNYCH DŹWIĘKACH

W pierwszej połowie czerwca koncertowo i online „na Firleju" usłyszeliśmy Patryka Zakrockiego, improwizatora i kompozytora. Jego twórczość to przede wszystkim kompozycje akustyczne i muzyka elektroniczna. Kilka dni później zagrało trio Gerber-Baczyński-Zakrzewski. Panowie zaprezentowali interesujący kolaż złożony z ambientalnych improwizacji.

A co przed nami? 19 czerwca w podróż muzyczną zabierze nas Sitartronic, czyli solowy projekt Tomasza Orszulaka – wrocławskiego muzyka, kompozytora, producenta, multiinstrumentalisty specjalizującego się w instrumentach strunowych. Zagra między innymi na indyjskim sitarze. To propozycja dla wielbicieli klimatów etno. Natomiast 26 czerwca zainspiruje nas Wilhelm Bras, czyli muzyk i artysta dźwiękowy Paweł Kulczyński. Tworzy elektroniczną muzykę awangardową i flirtuje z niszową kulturą klubową, noisem oraz... ckliwymi melodiami. 3 lipca – na początek wakacji – zagra xDZVØNx – duet wykonujący muzykę elektroniczną.

Jak widać, wystarczy w każdy piątek o godz. 20 włączyć smartfon, tablet czy laptopa. Zdecydowanie polecamy także podłączyć dobre słuchawki albo głośniki. Wtedy uczta muzyczna będzie smakować jeszcze lepiej.

KIEDY DZIECI NUDZĄ SIĘ

A może Wasze dzieci się nudzą? Nie ma się czym martwić. Na stronie Kawiarni Sąsiedzkiej na żywo, ale także na kanale You Tube znajdziecie dla nich mnóstwo propozycji. Zapracowana mama czy zajęty tata mają przecież prawo do chwili oddechu, a jeśli chcą się pobawić i zrelaksować razem z dziećmi – tym lepiej.

W każdy poniedziałek o godz. 11 Svitlana Olshevska prowadząca Warsztaty Domowego Designu, nauczy was, jak zrobić przedmioty dekoracyjne z materiałów, które można znaleźć w domu.

We wtorek o 11 zapraszamy do Domowej Pracowni dla Dzieci, w której pojawiają się krótkie filmiki z pomysłami na kreatywne spędzenie czasu. Przygotowuje je dla was Katarzyna Religa.

W czwartek o godzinie 11 możecie zrobić kolaże razem z Małgorzatą Grączewską.

A w sobotę od 10 macie czas na odpoczynek i kawę, bo najpierw na fotograficzną przygodę zaprasza Róża Szerement, a potem – od godz. 11 – Katarzyna Religa ponownie zaprasza do Domowej Pracowni dla Dzieci.

DLA WIELBICIELI KSIĄŻEK

Lubicie czytać? W takim razie w każdą środę o godz. 11 musicie znaleźć czas, aby odwiedzić Sąsiedzką Biblioteczkę – spotkanie prowadzone na żywo przez Olgę Szelc, która opowie wam o pięknych, inspirujących, a czasem nawet przerażających książkach. To ostatnie specjalnie dla miłośników kryminałów, thrillerów i horrorów.

Można posłuchać w przerwie na kawę, a jeśli akurat jesteście na urlopie – to live pomoże wam wybrać lekturę odpowiednią do odpoczynku albo taką, na którą być może wcześniej nie mieliście czasu.

POTEM AWARIA

A gdy już to będzie możliwe, zapraszamy także do Awarii Prądu – klimatycznego miejsca, w którym wypijecie pyszną kawę i zjecie ciasto od lokalnego dostawcy. Ale przede wszystkim możecie tu się spotkać i zagrać w gry planszowe, posłuchać muzyki i odpocząć po pracy.

Ośrodek Działań Artystycznych Firlej czeka na Was – zarówno stacjonarnie we Wrocławiu, jak i w sieci.

Olga Szelc

REKLAMA

SUWAK 7

Good Food / Crafted Beer

KULINARNA PRZESTRZEŃ
PEŁNA ZIELENI!

Zajrzyj do nas w przerwie lunchowej!
Smacznie, zielono, sezonowo - już od 21 zł

Odwiedź nas po pracy!
Happy Hours codziennie od 17:00 do 20:00
2 piwa w cenie 1
2 kieliszki wina w cenie 1

Wpadnij na grilla w miejskim plenerze!
Ruszty "Mordoru" w pełnej gotowości.
Startujemy już wkrótce!

Suwak 7 Restaurant&Bar / Suwak 7B, 02-676 Warszawa

Porozumiewanie się z ludźmi o różnych stylach osobowości

W życiu i biznesie codziennie spotykasz wielu ludzi. Z częścią z nich udaci się zbudować pozytywne relacje, z innymi możesz czuć się nieswojo. Dlaczego niektóre kontakty mogą być dla ciebie frustrujące?

Ludzie bardzo się między sobą różnią, każdy bazuje na własnych doświadczeniach i wyuczonych umiejętnościach interpersonalnych, które sprawdzały się w ich życiu. Punktem wyjścia do stworzenia satysfakcjonujących relacji z innymi jest otwartość i zrozumienie motywów postępowania tych osób. Charakterystyka stylów zachowań według modelu DISC pozwala na zrozumienie, dlaczego ludzie funkcjonują w określony sposób. Pozwala zaobserwować co jest dla nich ważne oraz świadomie wybrać optymalną metodę budowania relacji z nimi.

Pułapki postrzegania

Warto abyś pamiętał o tym, że możesz ulegać błędom poznawczym, w tym podstawowemu błędowi atrybucji. Naturalne jest to, że mamy skłonność do interpretowania i oceniania. Zanim ocenisz przyjmij, że:

- nikt nie jest doskonały;
- posiadamy odmienne cechy osobowości;
- emocje, których doświadczamy wpływają na jakość komunikacji i sposób reagowania;

a także bądź uważny i rozmawiaj.

Rozpoznaj kolory osobowości współpracowników

Jednym z ważniejszych wyzwań we współpracy z ludźmi jest ich różnorodność, z którą przychodzi nam się zmierzyć.

Wsparcia w budowaniu relacji możemy szukać w nauce. Z pomocą przychodzi DISC, czyli model czterech kolorów opracowany przez amerykańskiego psychologa Williama Marstona.

Analiza ludzkich zachowań w określonym środowisku i sytuacjach wykazała, że ludzie o podobnych stylach osobowości reagują na bodźce w zbliżony sposób, co pozwoliło wyróżnić cztery typy osobowości oznaczone kolorami. DISC to skrót od angielskich określeń poszczególnych stylów: Dominant (Dominujący), Influencing (Wpływowy), Steady (Stały), Compliance (Sumienny). Każdy z nas ma w sobie te cztery style zachowań, ale w różnym stopniu intensywności. Nie ma złych i dobrych stylów osobowości – są potencjały, które możemy rozwijać (źródło: http://effectiveness.pl/co-to-jest-disc/).

Kiedy będziesz czytać ten artykuł, pamiętaj: **nie reprezentujemy jednego stylu**. Mamy w sobie wszystkie cztery. Myślenie o sobie i innych w kategorii jednego koloru może ułatwiłoby życie, ale nie jest prawdziwe i nosi znamiona etykietowania. Istnieje możliwość przeprowadzenia indywidualnego badania i sprawdzenia, które style w nas dominują oraz jakie potencjały wynikają z naszych stylów, jak komunikujemy się z innymi oraz jakie mamy obszary do rozwoju, wynikające z naszej roli w organizacji.

Testom osobowości DISC poddawane są czasami dla całe zespoły czy organizacje, w celu udoskonalenia współpracy, zbudowania wspólnych zasad komunikacji oraz doskonalenia umiejętności reagowania w trudnych sytuacjach.

Charakterystyka stylów

Czerwony

Osobę, w której zachowaniu przeważa ten styl możemy rozpoznać po jej podejściu do realizacji celów. Wyróżnia się ona determinacją w realizacji zadań. Nie boi się nowości i z chęcią realizuje nawet najtrudniejsze wyzwania. Potrafi wykonywać wiele zadań jednocześnie i nadaje szybkie tempo pracy. O podejściu do życia zawodowego i osobistego osoby o tym stylu mówi maksyma „nie ma problemów tylko sprawy do rozwiązania". W relacjach interpersonalnych może być postrzegana jako osoba nieustępliwa i wywierająca presję.

To osoba, która wnosi do zespołu ducha działania, nie przejmuje się trudnościami, pomaga zespołowi w realizacji celów. W projekcie instynktownie przyjmuje rolę lidera.

Jak się z nim porozumiewać?

- Mów krótko, konkretnie, wprost;
- Zadawaj konkretne pytania;
- Skup się na działaniu, dla niego liczą się rezultaty;
- Przyjdź z rozwiązaniami;
- Operuj faktami;
- Pamiętaj o celu;
- Nie spoufalaj się zbytnio, przechodź sprawnie do sedna sprawy.

Żółty

Osoba o dominującym stylu żółtym to kreator, ktoś kto potrafi wygenerować tysiąc pomysłów na minutę. Jeśli zastanawiasz się, kto z twojego otoczenia jako dominujący styl ma kolor żółty, przypomnij sobie osoby, które lubią rozmawiać, dzielić się doświadczeniami, wrażeniami, pierwsze inicjują zawarcie znajomości. Żółty lubi ludzi, lubi być wśród nich, czuć się lubiany i zauważony.

W zespole często przyjmuje rolę duszy zespołu, rozładowuje napięcie w trudnych sytuacjach, zaraża optymizmem oraz znajduje niestandardowe rozwiązania. Jeśli masz obok siebie taką osobę a potrzebujesz przekonać kogoś w organizacji do „niemożliwej idei", to osoba o stylu żółtym poradzi sobie z tym bez kłopotu. Przez otoczenie, które ma inne preferencje w zachowaniu, takie jednostki mogą zostać uznane za niedostatecznie szczegółowe, niekiedy skupione na emocjach.

Jak się z nim porozumieć?

- Pozwól mu przedstawiać jego pomysły;
- Pomagaj mu przekładać pomysły na plan działań;
- Stwórz przestrzeń do rozmów budujących relacje:
- Wyrażaj aprobatę dla jego działań;
- Przypominaj o przestrzeganiu terminów;
- Wykaż zrozumienie dla jego emocji.

Zielony

Przeważający styl zielony cechuje wspierającego, lojalnego członka zespołu, ufny, dobrego słuchacza, wrażliwego, cierpliwego, cichego – ale bystrego. Taki człowiek opiera się nagłym zmianom – potrzebuje rozumieć sytuację. Wyróżnia go empatia i umiejętność słuchania innych. Lubi stabilizację i poczucie bezpieczeństwa. Istotne jest to, jak ważny jest dla zespołu – zielony identyfikuje się z grupą, dąży do budowania relacji oraz osiągnięcia porozumienia i spokoju.

Jak się z nim porozumiewać?

- Wyrażaj szczere zainteresowanie nim;
- Wyjaśniaj zadania, odpowiadaj na pytania, wątpliwości;
- Doceń jako lojalnego członka zespołu;
- Bądź cierpliwy;
- Zapewniaj o wsparciu;
- Definiuj cele, procedury, jego rolę;
- Daj mu czas na adaptację do zmian.

Niebieski

Eksperckość, analityczność i dbanie o szczegóły to zachowania, po których rozpoznasz ten styl. Osoby o dominującym niebieskim mówią faktami i o faktach. Lubią mieć czas na podjęcie decyzji i przeanalizowanie problemu. Mogą czasem czuć się niedocenieni przez otoczenie, jeśli nie mają możliwości dostarczenia najwyższej jakości, nawet kosztem czasu jaki to zajmie.

Jak się z nim porozumieć?

- Mów w sposób rzeczowy, konkretny, posługując się faktami;
- Jeśli się z czymś nie zgadzasz – wyraź to, odwołując się do konkretnych zdarzeń, faktów;
- Precyzyjnie odpowiadaj na pytania;
- Nie odwołuj się do emocji.

Zrozumienie zachowań drugiej osoby pozwala nam spojrzeć na świat jej oczami. Możemy dzięki temu dopasować nasz przekaz do jej potrzeb. Możemy też komunikować nasze potrzeby w interakcji, tym samym umożliwiając sobie budowanie relacji opartej na zrozumieniu i szacunku.

Anna Gucwa

https://www.mgtraining.pl/

REKLAMA

Odkrycia ostatniego czasu

Apel #zostanwdomu sprawił, że wiele osób dostało dodatkowy czas do zagospodarowania. Nie trzeba było tracić cennych minut na stanie w korkach i uciążliwe dojazdy. Ten niespodziewany prezent okazał się całkiem kreatywną inwestycją.

Koronawirus zatrzymał nas w czterech ścianach i wymusił zwolnienie tempa. Znienacka uruchomił zupełnie inną perspektywę i pozwolił odkryć, jak bardzo możemy być samowystarczalni. Tej wiosny przez media społecznościowe przelała się fala zdjęć rumianych bochenków chleba upieczonego z dumą w domowym piekarniku, ciast zdobionych nie gorzej niż w słynnej cukierni, dań obiadowych, których nie powstydziłyby się zacne restauracje. Kuchnia będąca dotąd polem minowym i kruchym gruntem okazała się przyjaznym schronieniem, które daje pole do popisu i koi emocje. Nadmiar wolnego czasu sprowokował do podjęcia ryzyka, testowania różnych receptur i doceniania tego co mamy.

Okazało się, że zagniatanie ciasta drożdżowego, pilnowanie chlebowego zakwasu, hodowanie kiełków może sprawić frajdę i być wyzwaniem. Domowa produkcja towarów, które dotąd kupowaliśmy, przyniosła satysfakcję i realne oszczędności. Niektórym udało się zredukować wydatki, bo zaczęli precyzyjniej analizować listę zakupów, wykorzystywać to, co już pojawiło się w lodówce i szafkach kuchennych. Odkryli moc resztek albo fakt, że warzywa można zjadać od trzonka do korzonka i delektować się smakiem nawet niezbyt atrakcyjnie wyglądających, ale dobrych owoców. Nagle bez, który dotąd kojarzył się tylko z przyjemnym zapachem, stał się bohaterem konfitury robionej według przepisu babci. Takie drobiazgi budowały poczucie bezpieczeństwa i zbliżały nas do natury.

Koronawirus okazał się odkrywcą naszych uśpionych możliwości. Na ignorowanym przez lata balkonie pojawił się skromny ogródek z kolekcją ziół, które wspierają odporność. Kawa wypijana przy stokrotkach i kiełkującym szczypiorku jakoś przyjemniej projektowała kolejny dzień w domu. Można było się przekonać, że naukowcy, którzy donoszą, iż kwiaty doniczkowe mają na nas relaksujący wpływ nie kłamią. Rośliny poprawiają nasze samopoczucie – już samo patrzenie na zielony kolor uspokaja, działa korzystnie na nasz wzrok i odpręża. W sieci zaczęły kwitnąć giełdy wymiany szczepek i sadzonek, sporym zainteresowaniem cieszyły się profile doświadczonych ogrodników, którzy podpowiadali, jaki jest kalendarz sadzenia, które kwiaty wolą cień i skromne podlewanie.

Spowolnienie dało też oddech środowisku. Produkcja w Chinach została w dużej mierze wstrzymana i już po kilku tygodniach emisja gazów cieplarnianych była o 25 procent niższa. Zdalna praca i brak możliwości podróży samolotami sprawiły, że poprawiła się jakość powietrza. Skutki pandemii będą oczywiście drastyczne dla gospodarki, ale jednocześnie Ziemia poczuła ulgę. Naukowcy z Belgii policzyli, że z powodu rozmaitych ograniczeń, które wymusił koronawirus, tylko w marcu ruch sejsmiczny zmniejszył planety się o 33 proc. Ograniczenie transportu wpłynęło też na znaczny spadek zanieczyszczenia powietrza. Mniej było w nim np. dwutlenku azotu.

Bez względu na to, co będzie dalej, część z tych nowych umiejętności i zaskakujących odkryć na stałe wkomponuje się w naszą życiową przestrzeń. Udało nam się zweryfikować potrzeby. Nagle okazało się, że wcale nie musimy mieć tak dużo. Zostając w domu dostrzegliśmy, jakie bezsensowne zakupy robiliśmy jednym kliknięciem i ilu rzeczy nam zupełnie nie brakuje. Najcenniejszą niespodzianką jest świadomość, że możemy sobie świetnie poradzić i w razie potrzeby uruchomić talenty, które dotąd były uśpione. Oszczędzanie, kreatywne gotowanie, wykorzystywanie tego, co już posiadamy to luksus, z którego warto czerpać także po kryzysie.

Na zakończenie proponuję dwa nieoczywiste przepisy – sami spróbujcie.

PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI

Liście, które są często wyrzucane, mają więcej witaminy C niż cytryna. Taka przekąska przyda się na wzmocnienie.

Składniki

- liście rzodkiewki
- ząbek czosnku
- 5 łyżek oleju z zalewy suszonych pomidorów
- 4 suszone pomidory
- łyżka orzechów włoskich lub pestek słonecznika
- sok z połowy pomarańczy lub pół łyżeczki octu
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- Umyć i osuszyć liście.
- Na rozgrzanej suchej patelni uprażyć przez chwilę łyżkę orzechów włoskich lub pestek słonecznika.
- Gorące przełożyć do blendera, dodać licie rzodkiewki, olej, sól, pieprz, ząbek czosnku i sok z pomarańczy.
- Zmiksować na gładką pastę.

Pesto można przełożyć do słoika, zakręcić i przechowywać tydzień w lodówce.

KONFITURA Z BZU LILAKA

Składniki (na 4-5 małych słoików):

- 4 szklanki kwiatów bzu lilaka
- 3 szklanki gorącej wody
- 1,5 szklanki cukru trzcinowego
- (można użyć ksylitolu)
- 2,5 łyżeczki pektyny lub agaru
- sok z jednej pomarańczy
- pół łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

- Kwiaty umyć i odrywać od liści i gałązek.
- Włożyć do garnka i zalać gorącą, przegotowaną wodą. Przykryć i zostawić na 12 godzin.
- Potem przecedzić płyn, który powstał z kwiatów. Dobrze je odsączyć.
- Płyn przelać ponownie do garnka, dodać cukier, pektynę, cynamon i gotować na małym ogniu przez 30-40minut. Pod koniec wlać sok z pomarańczy. Wymieszać.
- Gorącą konfiturę przelać do wyparzonych słoików. Dobrze je zakręcić. Ustawić do góry dnem i zostawić do całkowitego ostygnięcia.

Sylwia Majcher

REKLAMA

Kawiarnia Sąsiedzka / Ośrodek Działań Artystycznych „Firlej"
ul. Grabiszyńska, 56, Wrocław / tel. 71 795 66 67 / firlej@firlej.wroc.pl / www.firlej.wroc.pl

Przywództwo służebne – czym jest?

Idea przywództwa służebnego to zbiór zasad związanych ze świadomym kierowaniem ludźmi, które mają odpowiadać na konieczność zmiany podejścia do klasycznych metod zarządzania. Jednak, czy menadżerowie gotowi są przede wszystkim służyć swoim zespołom?

Kiedy Robert K. Greenleaf inżynier z Indiany w 1970 r. napisał esej o przywództwie zatytułowany „The Servant as Leader" („Sługa jako lider"), niewielu przypuszczało, że zapoczątkuje on nowy rozdział w nauce o zarządzaniu.

Greenleaf żył ideą przywództwa służebnego od dłuższego czasu – od kiedy w 1958 r. zapoznał się z książką „Podróż na wschód" Hermanna Hessego. Jej głównym bohaterem jest Leo – służący, który dzięki unikalnej charyzmie przewodził grupie pielgrzymów. Po jego zniknięciu cała inicjatywa uległa rozpadowi, gdyż pozbawieni opieki Leo i jego atencji, podróżni nie umieli odnaleźć się we wspólnej wędrówce. Odnaleziony wiele lat później Leo okazuje się mistrzem zakonu, który patronował pielgrzymce.

W kolejnych dwóch esejach Greenleaf rozwinął pierwotną definicję przywództwa służebnego, a w 1976 r. wydał książkę pt. „Servant Leadership" („Przywództwo służebne"), która połączyła wszystkie trzy eseje. Czymże zatem jest ów rodzaj przywództwa i dlaczego jest tak istotny z punktu widzenia biznesu?

Greenleaf zdefiniował lidera służebnego jako osobę, która w pierwszej kolejności służy. Dla której przywództwo to naturalne pragnienie aby służyć. Służyć w pierwszej kolejności i przede wszystkim. Aspiracja do bycia liderem jest na drugim planie – a właściwie jest konsekwencją postawy służebnej. Na pierwszym miejscu zawsze są potrzeby innych. Greenleaf opisał także jak wygląda test na takiego lidera – to proste pytania, które znajdziecie na końcu artykułu.

Potrzebny model przywództwa

Skąd moje zainteresowanie tą kwestią i dlaczego uważam, że ten rodzaj przywództwa jest dzisiaj bardzo potrzebny? Otóż moje największe chwile zwątpienia w życiu zawodowym dotyczyły stylu w jakim zarządzałam i w jakich byłam zarządzana: czy moje podejście jest skuteczne? dlaczego doznaję rozczarowań jako podwładna? czy ja w ogóle mam jakiś styl? czy to, co robię ma jakiś sens?

W dobie licznych szkoleń związanych z przywództwem trudno uwolnić się od próby rozpoznania, jakim jest się liderem. Ja nigdy nie znalazłam idealnej definicji. Nigdy nie kojarzyłam swojej roli z władzą ani jedynie z osiąganiem wyznaczanych mi i moim zespołom celów. Moje wyobrażenie o zarządzaniu zespołami zawsze opierało się na znalezieniu wizji, wyznaczaniu kierunku, partnerstwie i wspieraniu. Zarządzający zawsze jest między młotem a kowadłem – rozdarty pomiędzy potrzebami organizacji i pracowników. Ma też swoje osobiste wartości. Wtedy warto by miał pod ręką coś, co jest zgodne z jego naturalnym rytmem, co jest czymś oczywistym.

Dlatego tak wielkim odkryciem była dla mnie idea przywództwa służebnego. Zrozumiałam, że moje przekonania oraz sposób w jaki widzę swoją rolę mają mocne fundamenty, a co więcej są postrzegane jako postępowanie pożądane w najbliższej przyszłości. Gdyż ta wymaga od nas zmiany podejścia do klasycznych metod zarządzania.

10 cech

Czym wyróżnia się przywódca służebny? Charakteryzuje go 10 cech głównych:

1. Słuchanie
2. Empatia
3. Uzdrawianie
4. Świadomość
5. Perswazja
6. Konceptualizacja
7. Zapobiegliwość
8. Powiernictwo
9. Zaangażowanie w rozwój ludzi
10. Powiernictwo

O każdej z nich można by napisać książkę. Te jednak, które zaskakują i są nadal rzadko obserwowane wśród współczesnych liderów, to empatia, świadomość, powiernictwo i zaangażowanie w rozwój ludzi.

„Dopóki nie uczynisz nieświadomego świadomym, będzie ono kierowało twoim życiem, a ty będziesz nazywał to przeznaczeniem" – te słowa Carla Gustava Junga stanowią esencję przywództwa służebnego, które zamiennie określa się przywództwem świadomym.

Bezinteresowność razy osiem

Raj Sisodia, lider ruchu na rzecz świadomego kapitalizmu, rozszerza charakterystykę przywódcy służebnego o jeden interesujący i bardzo istotny aspekt, a mianowicie o bezinteresowność. W wersji angielskiej słowa SELFLESS ukrył kolejne cechy świadomego przywódcy:

1. Strength – siła
2. Enthusiasm – entuzjazm
3. Love – miłość
4. Flexibility – elastyczność
5. Long-term orientation – orientacja długoterminowa
6. Emotional Intelligence – inteligencja emocjonalna
7. Systems Intelligence – inteligencja systemowa
8. Spiritual Intelligence – inteligencja duchowa

One także są szerokimi pojęciami i mój skromny artykuł na pewno nie pomieści opisu wszystkich z nich. Natomiast dwie są dla mnie osobiście bardzo ważne i – niestety – rzadko spotykane wśród liderów. Mowa tutaj o inteligencji emocjonalnej i duchowej.

Inteligencja emocjonalna i duchowa

Inteligencja emocjonalna (EQ) łączy w sobie samoświadomość i empatię, zrozumienie siebie i emocji innych ludzi. Inteligencja duchowa natomiast pozwala nam odkryć głębszy sens naszego istnienia, w tym również pracy. Dlatego warto zaczynać rzeczy od sławnego już „Dlaczego?" Simona Sineka.

W kolejnych artykułach postaram się przybliżyć te pojęcia. To, co nurtuje mnie najbardziej to ich zastosowanie w praktyce. Teoria jest prosta, a jak – my liderzy – możemy stosować te zasady w praktyce? Co te pojęcia oznaczają w codziennych rytuałach menadżera? Co zrobić z odpowiedzią na pytanie „Dlaczego?". Jak nie przekroczyć granic – przecież mówimy tutaj o życiu zawodowym, ale czy na pewno wyłącznie o nim?

Idea przywództwa służebnego zaczęła się rozwijać dzięki Instytutowi Greenlefa i jego uczniom. Czy ziarno trafiło na podatny grunt? Wystarczy stwierdzić, że tą myślą został zainspirowany guru teorii i praktyki zarządzania – Ken Blanchard (autor .in. „Jednominutowego menadżera"). To właśnie on odkrył, że najdoskonalszym przywódcą służebnym w dziejach ludzkości był nie kto inny jak Jezus. Swoje odkrycie oparte na tekstach Ewangelii opisuje w książce „Lead like Jesus" („Jak być przywódcą na wzór Jezusa"). Zredagowaną przez niego i Renee Broadwella książkę „Servant Leadership w praktyce" polecam wszystkim tym, którzy chcieliby zapoznać się z przykładami transformacji liderów i wpływem ich nowego podejścia na biznes, który tworzą. Znajdziecie tam wyznania prezesów i dyrektorów wielu firm, którzy mieli odwagę zmienić nie tylko siebie, ale całe organizacje.

Prosty test na lidera

A teraz czas na obiecany test. Jeżeli chcesz sprawdzić, czy blisko ci do bycia liderem służebnym zadaj sobie proszę dwa proste pytania:

- Czy ci, którym służysz rozwijają się jako osoby?
- Czy w trakcie twojej służby stali się zdrowsi, mądrzejsi, bardziej wolni, bardziej autonomiczni i bardziej skłonni, by służyć innym?

Patrycja Dębska

REKLAMA

KORPOMAMA

Nasz czas

Gdy czytacie ten numer minęły już prawie trzy miesiące odkąd żyjemy w trochę innej rzeczywistości. Trzy miesiące to dziewięćdziesiąt dni, to dwa tysiące sześćdziesiąt godzin. Ciekawa jestem czy zdajcie sobie sprawę, że już tyle czasu minęło. Ja żyję w jakiejś innej czasoprzestrzeni, jedynie poniedziałki jestem w stanie odróżnić od innych dni, ponieważ jest po niedzieli w czasie której nie ma zadań domowych.

Reszta dni rozmywa się i przepływa przez palce, czasami zastanawiam się czy to środa czy czerwiec. W tym roku planowałam zwolnić, pracować w swoim tempie. W kwietniu mieliśmy jechać na urlop – nie odbył się. Maj miałam zapełniony zleceniami – teraz w kalendarzu mam pusto. W czerwcu mieliśmy jechać w nasze ukochane Bieszczady – raczej nic z tego nie wyjdzie...

Czasami czuję się jak Bill Murray w „Dniu świstaka". Pobudka, śniadanie, Librus, zadania, obiad, zabawa, kolacja, mycie, czytanie przed snem, spanie i tak w kółko. Między tymi zadaniami wyrwany czas na pracę. Tak, wyrwany. Praca i jednoczesne zajmowanie się zerówkowiczką to – jak dla mnie – wyrwany czas na pracę. Oczywiście moja córka bardzo dużo już umie, w końcu jest moim dzieckiem – więc wiadomo, że postrzegam ją jako mądrą i dzielną dziewczynkę. Niestety, nie wykona wszystkich zadań bez mojej pomocy. Co wiąże się z ciągłym „mamo!". Nie wiem jak to wygląda kiedy macie starsze dzieci. Wyobrażam sobie, że z nimi jest mniej pracy, że same połączą się na lekcję, odrobią zadania, zdadzą raport. Tylko coś tak czuję, że to moje wyobrażenie nie do końca zgadza się z rzeczywistością. A kiedy czytam poradę typu: „Wytłumacz dziecku, że teraz jest Twój czas na pracę i daj mu kredki", tylko jedno słowo ciśnie mi się na usta.

Pojawiają się we mnie złość, niemoc, smutek, wycofanie, poczucie, że jestem niezrozumiana. Z racji uwarunkowań biologicznych my, mamy jesteśmy przez dzieci preferowane. To do nas przychodzą z każdym pytaniem, to od nas domagają się ciągłej atencji, to my dajemy im poczucie wartości. Oczywiście nie umniejszam tutaj roli tatusiów, o nie! – tatusiowie są bardzo ważni w wychowaniu dzieci. To po prostu prawo natury, że dziecko w pierwszej kolejności kieruje się do mamy. To jest piękne i straszne.

Piękne – bo super być dla kogoś tak ważną i smutne – bo przez to mamy tak mało chwil dla siebie. Jak czyta to jakiś tatuś, to mam prośbę: pomyśl o tym, ile razy wczoraj twoje dziecko zwróciło się z pytaniem do ciebie, a ile razy do żony / partnerki. Tylko tak uczciwie, tak – nawet bym powiedziała – matematycznie. Możesz zrobić taki eksperyment dzisiaj. Podziel kartkę na pół i stawiaj kreseczki za każdym razem jak usłyszysz „mamo" i „tato". Dlatego zamiast dokładania kamyczków do tego koszyczka („Dlaczego się złościsz?", „O co ci chodzi?") przytul swoją żonę, partnerkę i powiedz: – Widzę, że jest ci ciężko.

To może być piękny czas na budowanie relacji, wzajemnego zrozumienia i powiększania zaufania. Kiedy obydwoje partnerzy otworzą się na siebie, kiedy wykażą zainteresowanie sprawami drugiej strony. Kiedy poklepią się po ramieniu.

Dajmy więc sobie chociaż wieczorem czas dla siebie, chociaż godzinkę na przytulanie na kanapie i dzielenie się swoimi sprawami. Daj sobie też droga mamo czas TYLKO dla siebie – wyjdź z domu, zamknij się w sypialni czy w łazience, posiedź w samotności, pooddychaj, napij się kawy SAMA. Porób coś, co sprawi tylko tobie przyjemność.

Bardzo bliska jest mi maksyma: „Żeby zadbać o innych, zacznij od dbania o siebie". Kiedy to zrobimy, łatwiej nam przyjdzie przeżyć ten czas, mieć więcej cierpliwości. A pamiętajcie drogie kobiety, że mamy przed sobą jeszcze wakacje. Dlatego dbałość o siebie i wyznaczanie granic zacznijmy już dzisiaj.

Dorota #MamaPolki

KORPOTATA

Tablet to jednak zło

Długo wzbranialiśmy się przed wprowadzeniem Jaśka w cyfrowy świat. Uważaliśmy to nawet za jedno z niewielu naszych rodzicielskich osiągnięć. I nie mówię o tym, że staraliśmy się wychowywać go na mormona, który na widok smartfona, telewizora czy komputera krzyczy, że to dzieło szatana. Stosowaliśmy raczej racjonalne podejście. Czyli reglamentowany dostęp do telewizji (VOD oczywiście) oraz zabawa naszym telefonem w skrajnych przypadkach, np. długa podróż lub wydłużające się czekanie w kolejce do lekarza. Woleliśmy stawiać na analogowe zabawy, gry planszowe, lego, ludziki, auta, itp. Uznaliśmy, że dopóki Jasiek sam nie poprosi o tablet, bo koledzy mają, to nie ma sensu na siłę wciskać go do tego świata. Choć wiedzieliśmy, że to oznacza mniej tzw. rodzicielskiego świętego spokoju. Ktoś z nim w te gry planszowe musi przecież grać, prawda?

Przyznam jednak, że odczuwałem satysfakcję, kiedy widziałem w restauracji 2-3 latka przerzucającego bajki na tablecie z gracją dwudziestoletniej instagramerki skrolującej najnowsze instastory. Wszystko jednak zmieniło się w okresie wydłużającej się pandemii koronawirusa.

Pierwszy miesiąc przebiegł nawet gładko. Jasiek z radością bawił się zabawkami. Organizował mecze piłki nożnej dla ludzików lego, budował z papieru całe stadiony piłkarskie i rozrysowywał schematy podań. No proszę – myślałem – jak nie zostanie drugim „Lewym", to z przynajmniej będzie kolejnym Mourinho. My mogliśmy spokojnie pracować, więc wszystko układało się podręcznikowo. Nie rozumiałem o co chodzi tym żalącym się w social mediach rodzicom, że nie dają rady pracować z domu, bo dzieci im przeszkadzają.

Zrozumiałem to dopiero kilka tygodni później. A dokładnie w drugim miesiącu zarazy.

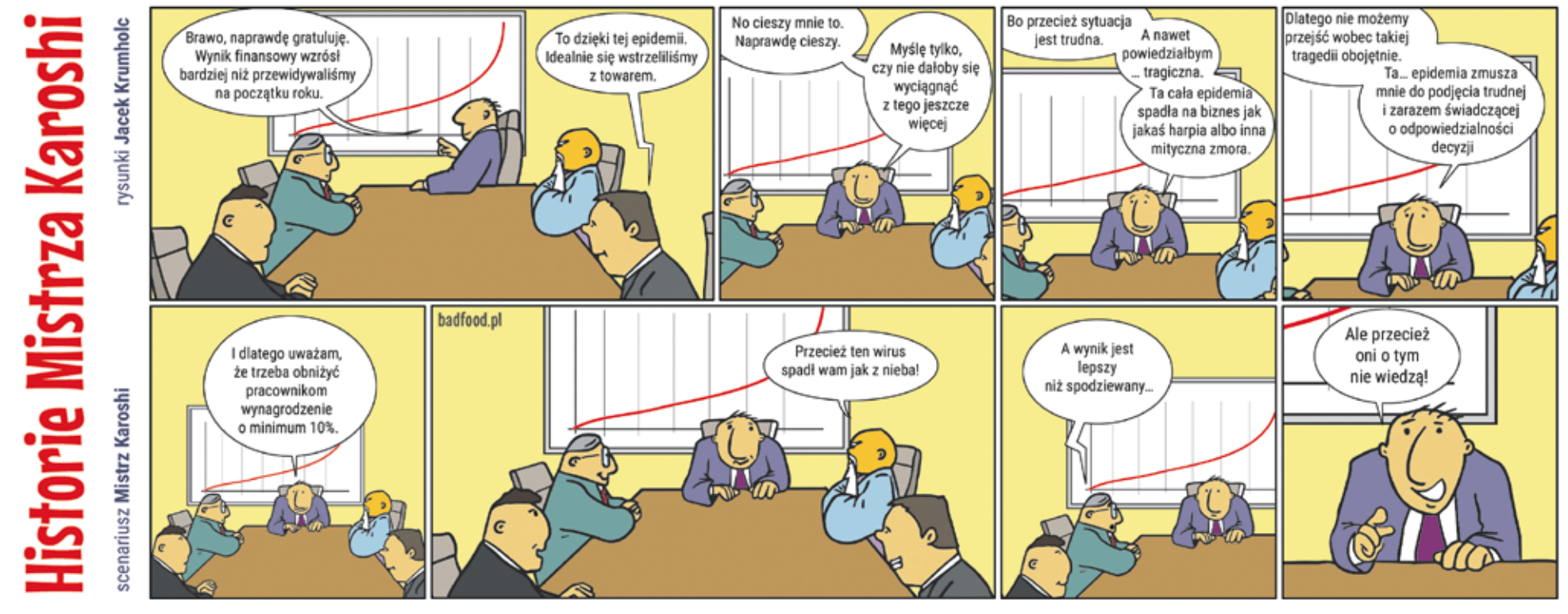
Zabawki się znudziły, cała taktyka piłkarska została rozpisana i nie było już co robić. Weszliśmy w etap oglądania ciągiem bajek w serwisach VOD. Po kilku dniach to jednak też okazało się niewystarczające. A w dodatku na potrzeby kilkudziesięciu minut maksymalnego skupienia na pracy Jasiek dostawał telefon, na którym mógł sobie chwilę pograć… oczywiście w piłkę nożną. Żadne inne gry go nie interesowały.

Potem już poszło z górki. Nawet się nie obejrzałem, jak odbierałem przesyłkę z paczkomatu. W środku był oczywiście tablet. Na początku zachowaliśmy się jednak jak na świadomych rodziców przystało. Na tablet wjechała aplikacja z kontrolą rodzicielską i był dzienny limit czasowy na korzystanie z urządzenia. Superniania mogłaby być z nas dumna.

Wprowadzone zasady prysły jednak jak bańka mydlana przy pierwszym bardziej intensywnym dniu pracy. Na początku próbowaliśmy jeszcze z tym walczyć, ale po blisko trzech miesiącach zamknięcia nasz upór był cienki jak pajęcza sieć.

Musieliśmy pogodzić się z myślą, że przegraliśmy. Teraz żyjemy już tylko płonną nadzieją, że gdy Jasiek wróci do przedszkola na początku czerwca, to wszystko zacznie wracać powoli do normy. Tablet będzie odżywał na trzydzieści minut dziennie, a potem z powrotem wracał do swojej hibernacji. Czy nam się uda? Zobaczymy. Na razie jednak myślę, że mormoni mogli mieć rację. Tablet może być dziełem szatana. W naszym przypadku mieszka on w Chinach i zaczyna się na literę "H", a kończy "I".

Piotr Krupa



Inwestycje z głową i kalkulatorem!

Zarabiać można na wiele sposobów – także na nieruchomościach. Wybór modelu inwestowania zależy jednak od kilku czynników, a głównym jest oczywiście kapitał, który posiadamy.

Wbrew pozorom wcale nie trzeba dysponować dużym zasobem gotówki (albo wręcz nie trzeba jej mieć wcale!), żeby osiągnąć zyski z nieruchomości. Wtedy naszym kapitałem staje się nasz czas, a jak wiadomo „czas to pieniądz". Mało tego – całość można spokojnie połączyć z korpoetatem! Przyjrzyjmy się zatem kilku podstawowym modelom zarabiania na nieruchomościach.

Pośrednictwo

To nic innego jak zarabianie pieniędzy na transakcjach realizowanych przez inne osoby. Wystarczy tylko te osoby ze sobą połączyć. Nie trzeba do tego posiadać własnych pieniędzy, a jedynie czas oraz determinację do działania. Proste w teorii, trudniejsze do zrealizowania, zwłaszcza że pośredników jest na pęczki, a każdy z nich chce uszczknąć chociażby malutki kawałek nieruchomościowego tortu. Takim zawodem według polskiego prawa może parać się każdy. Wystarczy tylko wpisać się rejestru, posiadać ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej oraz nie być osobą karaną.

O tym ile osób obrało ten model zarabiania pieniędzy, można przekonać się wystawiając jakiekolwiek mieszkanie czy dom na portalach ogłoszeniowych – gdy zrobimy to we Wrocławiu, mamy gwarantowane kilkadziesiąt telefonów od różnych agentów i biur nieruchomości. Każde z nich zapewni, że ma dla ciebie klienta, tylko spotkaj się z nim i podpisz najpierw umowę. Oczywiście nie za darmo.

Paradoksalnie taka duża konkurencja świadczy o tym, że można tym sposobem zarobić. W końcu gdyby nie byłoby to opłacalne, nie byłoby aż tylu pośredników, którzy za swoje usługi każą sobie płacić nawet kilka procent ceny transakcyjnej. Może się wydawać, że dwa lub trzy procent to mało, ale warto policzyć, ile to będzie, gdy uda nam się sprzedać mieszkanie warte pół miliona złotych.

Sourcing

Sourcing to model podobny do klasycznego pośrednictwa, z tą różnicą, że sourcer dostarcza okazji inwestorom. Nie skupia się na klasycznych mieszkaniach dla rodzin, ale szuka „perełek" na których jego klient będzie mógł zarobić. Ten model teoretycznie daje większe zarobki niż przy klasycznym pośrednictwie, ale niezbędne jest tu doświadczenie oraz – przede wszystkim – duża siatka kontaktów z ludźmi inwestującymi w nieruchomości, np. z „fliperami".

House flipping

Kup tanio, wyremontuj i sprzedaj drożej. Jeśli już to zrobiłeś, to możesz nazywać się „fliperem". Czasem nawet nie remontuj, tylko sprzedaj z zyskiem. Wtedy zrobiłeś „flipa na brudno".

Cały ten proceder opiera się na klasycznym handlu i zasadzie „kupuj tanio, sprzedawaj drożej". Zawodowy flipper stara się jednak podnieść wartość danej nieruchomości i tak właśnie generuje przyszłe zyski. Najłatwiej podnieść wartość danego obiektu przeprowadzając jego remont, choć można to zrobić też np. rozwiązując kwestie prawne czy też wskazując kupującemu atrakcyjne opcje, np. że dany obiekt można podzielić lub przekształcić, co rozszerzy możliwości jego użytkowania.

Żeby robić filipy trzeba jednak posiadać kapitał. Najlepiej gdy dysponujemy całością gotówki potrzebną do zrealizowania transakcji, choć nic nie stoi na przeszkodzie, żeby robić filipy z pomocą kredytów. Jest to jednak bardziej czasochłonne, a przez to nasza pozycja negocjacyjna w przypadku lewarowania się pożyczkami jest gorsza niż w przypadku kupna za „żywą" gotówkę.

House flipping jest oczywiście obarczony ryzykiem, a ewentualny sukces uzależniony jest przede wszystkim od tego, jaki lokal wybierzemy pod inwestycje oraz od czynników zewnętrznych, takich jak sytuacja rynkowa. Pandemia koronawirusa wyraźnie pokazała, że praktycznie z dnia na dzień gospodarka może wywrócić się do góry nogami. Warto jednak pochylić się nad tym modelem inwestycyjnym, gdyż na jednym tylko flipie można zarobić od 15 do 30 procent zainwestowanej kwoty, a niekiedy nawet więcej. Jest to też jeden z szybszych, jeśli nie najszybszy sposób pomnażania kapitału na nieruchomościach.

Inwestowanie w mieszkania na wynajem

Obecne oprocentowanie na lokatach bankowych jest śmiesznie niskie. Właściwie zerowe. Jednocześnie do czasu koronawirusa ceny mieszkań sukcesywnie rosły. Te dwa czynniki sprawiły, że wielu inwestorów ulokowało swoje oszczędności w mieszkaniach z zamiarem późniejszego ich wynajmu. Jest to opcja dla osób, które chcą inwestować nieco mniej agresywnie niż wcześniej wymienieni fliperzy, choć i tu istnieje wiele czynników mogących przysporzyć bólu głowy przyszłemu „landlordowi".

Największym ryzykiem jest osoba, której wynajmiemy nasze mieszanie. Jeśli trafimy na uczciwą, to raczej możemy spać spokojnie i cieszyć się z comiesięcznego wpływu kapitału. Natomiast jeśli zaufamy komuś nieodpowiedniemu, to nasza inwestycja może zamienić się w górę kłopotów. Niestety polskie prawo daje więcej praw osobie, która nie płaci za wynajem, niż właścicielowi mieszkania. Niesolidnego najemcę trudno jest usunąć z mieszkania, a dochodzenie swoich praw ciągnie się latami. Oczywiście nie ma potrzeby zrażać się już na początku do tej formy inwestycji, jednak zanim się na nią zdecydujemy, warto byśmy zasięgnęli prawniczej wiedzy i zadbali o dobrą umowę wynajmu, która w pierwszej kolejności zabezpieczy właściciela nieruchomości.

Sam wynajem można też podzielić na dwie podkategorie: najem krótko – i długoterminowy. Ten pierwszy przypomina bardziej usługi hotelowe i nastawiony jest na wynajmy kilkudniowe – głównie turystom. Potencjalny zysk jest wtedy większy, ale musimy poświęcić też więcej czasu lub pieniędzy na częste sprzątanie czy obsługę klientów. Większa rotacja najemców w mieszkaniu to także wyższe ryzyko wszelkich uszkodzeń czy też zużycia wyposażenia.

Podnajem

Kolejny sposób na zarabianie na nieruchomościach, który nie wymaga od nas kapitału, to podnajem. Polega on na wynajmie mieszkania, domu czy też lokalu usługowego, którego właściciel godzi się na dalsze wynajmowanie przez nas osobom trzecim.

Wielu posiadaczy własnego „M" nie chce nawet słyszeć o takim zapisie w umowie, często nie wiedząc, jakie mogą mieć z tego korzyści. Przede wszystkim ściągamy takiej osobie z głowy wszelkie zmartwienia związane z całą nieruchomością, a jej jedyny obowiązek polega na zajrzeniu raz w miesiącu na konto bankowe, żeby sprawdzić, czy nasz przelew doszedł. Osoba podnajmująca zajmuje się całą obsługą – oznacza to, że na jej głowie jest wystawianie ogłoszeń, znalezienie faktycznych najemców, ich rozliczanie, drobne naprawy, itd.

Zarobkiem jest w tym przypadku oczywiście różnica pomiędzy kwotą pobieraną od naszych klientów a tą, którą sami płacimy właścicielowi mieszkania. By dodatkowo zwiększyć zyski, można np. wygospodarować dodatkowy pokój w mieszkaniu poprzez przeniesienie kuchni do przedpokoju.

Weź pod uwagę lokalne uwarunkowania

Reasumując: opcji zarabiania na nieruchomościach jest wiele i nie wszystkie zostały wymienione w tym tekście. Podejmując jednak wyzwanie w tym sektorze, należy to robić nie tylko z głową, ale przede wszystkim z kalkulatorem w ręku. O pomyłkę niezwykle łatwo.

Warto najpierw, jak w każdej dziedzinie, zdobyć odpowiednią wiedzę – i to najlepiej z rodzimego rynku. Wszelkie zagraniczne poradniki fajnie się czyta, często wiedza w nich zawarta jest uniwersalna dla całego świata, ale są też spore różnice, które w polskiej rzeczywistości zamiast sukcesu mogą przynieść nieszczęście.

Takim przykładem może być chociażby postępowanie polecane przez Roberta Kyosakiego, autora bestsellera „Bogaty Ojciec, Biedy Ojciec", który zachęca do kredytowania się „pod korek" i w razie niepowodzenia oddanie bankowi kluczy do mieszkania. W Polsce to tak nie działa. Jeśli wtopimy, to nie dość, że bank zlicytuje nam nieruchomość za ułamek kwoty, to po resztę będzie ubiegał się od nas do końca życia.

Zatem inwestujmy, ale z głową i kalkulatorem!

Marcin Wolniak

Podejmując wyzwanie w tym sektorze, należy to robić nie tylko z głową, ale przede wszystkim z kalkulatorem w ręku. O pomyłkę niezwykle łatwo

Wnętrza jak z katalogu

Zakup mebli do mieszkania to przyjemny, acz wymagający proces. Z pewnością przyda się nam profesjonalny przewodnik po trendach, technologiach i rozwiązaniach. Dlatego warto zajrzeć na stronę www.domar.pl i obejrzeć katalog wnętrzarski 2020. Zainspiruje was do zmian nie tylko pięknych, ale i funkcjonalnych.

Inspiracje w zasięgu ręki

Oczywiście mamy wyobrażenie o tym, jak powinny wyglądać nasze wymarzone mieszkanie czy dom. Jednak zderzenie oczekiwań z realiami bywa czasem bolesne. Dlaczego? Ponieważ nie wszyscy jesteśmy architektami wnętrz i nie zawsze wiemy, jak zapanować nad gabarytami mebli w przestrzeni, nie do końca potrafimy zestawiać kolory czy style aranżacyjne. Albo zwracamy większą uwagę na stronę estetyczną niż na funkcjonalną lub odwrotnie.

Tu z pomocą przychodzi nam katalog wnętrzarski Domar. Jest nie tylko nieprzebranym źródłem inspiracji, ale też dostarcza praktyczne wskazówki dotyczące wyposażania wnętrz. Zwłaszcza że ostatecznym wyborem produktów zajęła się, znana z Bezpłatnych Porad Architekta, Sylwia Gulewicz-Wysocka, i to ona wypatrzyła oraz zarekomendowała najciekawsze produkty.

Co nowego w katalogu?

Po pierwsze, w katalogu 2020 duży nacisk położyliśmy na moodboardy. To ulubione narzędzie grafików oraz projektantów i… znakomita inspiracja w prostym obrazku. Moodboardy wizualizują pomysł na dane wnętrze poprzez umiejętne połączenie mebli, dodatków, inspirujących fotografii i palet kolorystycznych. Wszystko po to, abyśmy otrzymali wgląd w styl pomieszczenia, na jakim nam zależy. Zaletą moodboardów w domarowym katalogu jest fakt, że są one przygotowane pod kątem spójności stylistycznej przez Sylwię Gulewicz-Wysocką z produktów dostępnych w galerii. Co ważne, są to moodboardy zróżnicowane cenowo, a więc dopasowane do potrzeb i zasobności portfela.

Po drugie, wprowadziliśmy bloki tematyczne i pakiety. W katalogu znajdziecie zestawienia produktów (pakiety) nie tylko pod kątem zastosowania w danym pomieszczeniu (np. pakiet do salonu, sypialni czy pokoju dziecięcego), ale i stylistyki. Pokazujemy, jak z różnych elementów tworzyć harmonijną całość.

Zadbaliśmy także o to, aby prezentować grupy produktów, np. stoły z metalowymi podstawami, komody czy fotele, tak abyście mogli szybko porównać interesujące was rozwiązania i wybrać ulubiony model.

Katalog – inspiracja i… oszczędność czasu

Oferta wyposażenia wnętrz na rynku jest bardzo bogata. Zapoznanie się z nią wymaga sporo czasu. A to współcześnie najbardziej deficytowy „towar". Katalog Galerii Wnętrz Domar to kompendium wiedzy o trendach i przewodnik umożliwiający wybór najlepszych rozwiązań. Przejrzysty układ tekstowy i graficzny pozwala szybko dotrzeć do poszukiwanych mebli czy wyposażenia wnętrz. Można go obejrzeć lub pobrać ze strony www.domar.pl a następnie udać się na zakupy z określonym pomysłem. I zawsze możemy być pewni, że zaprezentowane w katalogu produkty znajdują się w jednym miejscu – w Galerii Wnętrz Domar przy Braniborskiej 14.

Eksperci Domar

> Katalog jest nie tylko prezentacją oferty, ale też poradnikiem aranżacji i wystroju wnętrz. Przygotowujemy go po to, aby klientowi łatwiej było znaleźć interesujące go produkty, ale też aby orientował się trendach i poznawał nowe rozwiązania w meblarstwie.

materiał promocyjny

REKLAMA

Garść spekulacji

Wielu już dziś odważnie odpowiada na pytanie jak będzie wyglądał świat po pandemii. Wierny zasadzie głoszonej przez „The Economist", mówiącej o tym, że przyszłość jest notorycznie trudna do przewidzenia, pozostaję przy ostrożnych spekulacjach.

Czy zostanie zwyczaj pracy z domu?

Twitter właśnie pozwolił swoim ludziom wykonywać home office na czas nieokreślony. To znaczy, że jak już będzie wolno, pracownicy będą mogli wrócić do biur – jeśli będą chcieli. Na razie Twitterowi wychodzi na to, że w okresie pandemicznych ograniczeń praca z domu okazje się sukcesem. Kiedyś sądzono, że home office to trochę okradanie szefów, taka miękka bumelka, i że jednak twarz w biurze trzeba pokazać. Teraz Twitter, ale też Facebook i Google oraz [tu wstaw nazwę wybranej przez siebie firmy] zezwoliły na pracę z domu na dłuższy okres, nawet do końca roku, bo – według eksperta cytowanego przez BBC – wielu ludzi ma w domu świetną produktywność. Niektórzy nawet pracują więcej niż zwykle.

Z drugiej strony Yahoo siedem lat temu zakazało w dużym stopniu pracy z domu, gdyż ówczesna CEO Marissa Mayer uznała to wtedy za rozwiązanie wadliwe.

Z trzeciej strony czasy są teraz inne: pandemia zmienia wszystko.

Z czwartej strony pytanie, czy zachwyt home office jest chwilowy, czy chwyci na stałe. A jeszcze przecież są różnice indywidualne – może ci, którzy mają małe dzieci w domu marzą o tym, żeby się wyrwać do biura. A poza tym… Sami widzicie, dlaczego zostaję przy spekulacjach.

Czy pogorszy się nasze zdrowie (pomijając Covid-19)?

Jak napisała Wirtualna Polska, pacjenci przestali pojawiać się na konsultacjach onkologicznych. Boją się po prostu, że w szpitalu zarażą się koronawirusem. Ale nowotwór nie będzie czekał aż epidemia się skończy. – Strach przed epidemią zaczyna być niebezpieczny – mówił WP rzecznik Narodowego Instytutu Onkologii.

Zmiany zdrowotnie mogą odczuć też kraje rozwijające się. Według szacunków ONZ, jeśli restrykcje potrwają przez pół roku, to 47 milionów kobiet w państwach uboższych może stracić dostęp do środków antykoncepcyjnych. A to może zakończyć się siedmioma milionami dodatkowych, nieplanowanych ciąż.

Co z publikacjami naukowymi?

Dobre publikacje nie lubią się spieszyć. Autorzy piszą, recenzenci recenzują, wydawcy wydają i taki proces trwa miesiącami. Wszystko po to, by nie wypuścić bubla, bo naukowcy lubią oraz potrzebują (i dobrze!) sprawdzonych, rzetelnych informacji. A te nierezencowane prace mogą po prostu zawierać błędy.

„The Economist" zwraca uwagę, że Covid-19 trochę to zmienia. Nagle znacznie wzrosła liczba publikowanych tzw. pre-printów, czyli pierwszych wersji publikacji, które nie zostały jeszcze zrecenzowane. Zwłaszcza tych dotyczących pandemii. To trochę niebezpieczne, ale z drugiej strony nie ma czasu – Covid-19 nie będzie się za nami oglądał. Poza tym, według „Economista", generalnie pre-printy jakościowo wcale nie są takie złe. Więc może warto teraz się pospieszyć z publikacjami, a posprzątać (zrecenzować) później?

A czy pre-printy rozpanoszą na dobre kosztem recenzowanych publikacji? Niech to też zostanie spekulacją w formie pytania skierowanego do przyszłości.

Rafał Motriuk

Rafał Motriuk

executive communication consultant w firmie InterComm, dziennikarz (ex-BBC), wykładowca SWPS, anglista. W weekendy basista i wokalista, w razie konieczności ratownik.

PYTANIA (NIE) OCZYWISTE

CZEGO DOWIEDZIAŁAŚ/DOWIEDZIAŁEŚ SIĘ O SOBIE W CZASIE KWARANTANNY?

Tego, że twój pies cię kocha, bo non stop może na ciebie patrzeć?

Tego, że twój kot cię coraz gorzej toleruje, bo ciągle u niego mieszkasz?

A jak „patrzy" na ciebie, twój partner lub partnerka? Odczuwa wobec ciebie to co czują, wobec swoich domowników koty czy raczej psy?

? ? ?

Może warto zatrzymać się na chwilę, zrobić „stop klatkę", by podsumować ten czas i sporządzić bilans zysków i strat. Nikt nie może tego zrobić za ciebie. Warto spotkać się ze sobą i znaleźć odpowiedzi na kilka pytań. Obserwować i nazywać swoją nową rzeczywistość.

? ? ?

Stary świat odszedł. Nowy budujemy tu i teraz, dzień po dniu, minuta po minucie. Teraz. Kreujemy rzeczywistość naszymi decyzjami, myślami, emocjami i działaniami. Warto być uważnym na siebie i na swoje pragnienia. Jak ktoś zada ci pytanie: Wracasz do biura, czy zostajesz na home office? Co odpowiesz? Dobry czas, żeby się teraz na tym zastanowić.

? ? ?

Czym jest dla ciebie pełnia życia? Wiesz? Teraz masz większy wpływ na jej tworzenie i kreowanie. Doświadczanie jej, bardziej świadomie. Żyj, czuj, działaj – bo taka okazja może się długo nie powtórzyć. Powodzenia i odwagi w byciu sobą w nowym świecie. To były pytania, teraz czas na twoje odpowiedzi.

Renata Gut

(skróty od redakcji)

Renata Gut

– twórczyni Instytutu Talentów Flashpoint w Polsce. Autorka modelu „Zarządzania Sobą na Zielonej Ścieżce".

LET'S GO OUT

WROCŁAW

Asana Fujikawa & David Hockney: Postacie płynącego świata
do 30.08 / OP ENHEIM
Otworzona na początku roku ekspozycja w OP ENHEIM ponownie czeka na zwiedzających. Wystawa to magiczna podróż do dwóch fascynujących, przenikających się światów. Baśniowo-mitologiczne rzeźby młodej japońskiej artystki Asany Fujikawy spotykają się z cyklem akwafort „Six Fairy Tales from the Brothers Grimm" autorstwa jednego z najważniejszych i najbardziej wpływowych brytyjskich artystów XX wieku – Davida Hockneya.

httpaintings://
do 18.06 / Galeria Miejska
Ostatnie dni wystawy httpaintings://, która jest próbą zdefiniowania relacji pomiędzy sztuką a technologią, określenia miejsca tradycyjnych mediów artystycznych w dobie powszechnej cyfryzacji. Estetyka cyfrowa jest tutaj elementem łączącym zebrane prace malarskie oraz grafiki – artyści szukają inspiracji w pikselach, błędach cyfrowo zapisanego obrazu czy technikach komputerowej wizualizacji.

Nocny Targ Tęczowa
od 4.06
Drugi sezon Nocnego Targu Tęczowa wystartował na początku czerwca. Czego spodziewać się w tym roku? Oczywiście pyszności od najlepszych gastrowystawców, do tego kina na leżakach, warsztatów i masy innych atrakcji – idealnie na relaks w mieście.

I huty staną, Ciało na rozdrożu, Wystawa 13. Konkursu Gepperta
BWA Wrocław
Co słychać w galeriach BWA Wrocław? 19 czerwca w galerii Studio BWA Wrocław otworzy się indywidualna wystawa Dominiki Łabądź. Na „I huty staną" zobaczycie prace przepełnione lękiem o przyszłość i pewnością, że naszym ocaleniem może być tylko wzajemna współpraca. Wybierzcie się do BWA Wrocław Główny by zobaczyć twórczość wyróżniających się młodych polskich malarzy z całego kraju, w ramach jednego z najważniejszych przeglądów młodej sztuki w Polsce – Konkursu Gepperta. Z kolei w Dizajn BWA Wrocław do 21 czerwca czeka na was „Ciało na rozdrożu" – wystawa opowiadająca o scenariuszach i możliwościach, dzięki którym zmieniają się nasze ciała.

Poezja i performans. Perspektywa wschodnioeuropejska
do 13.07 / Muzeum Współczesne Wrocław
Wrocławska edycja wystawy „Poezja i performans. Perspektywa wschodnioeuropejska" została przedłużona do połowy lipca. Projekt przywołuje postawy artystyczne skierowane przeciwko autorytarnym reżimom z przeszłości, odnosząc się jednocześnie do współczesnej kontroli językowej. Na miejscu znajdziecie partytury tekstowe, obiekty interaktywne, nagrania audio i wideo, filmy dokumentujące performansy oraz instalacje kilkudziesięciu artystek i artystów.

WARSZAWA

Rasa i las
do 28.06 / Biennale Warszawa (MA3450)
Ekspozycja „Rasa i las" jest efektem analizy sprawy z 1947 roku, w której polska prokuratura oskarżyła jedenastu obywateli Niemiec o celowe zniszczenie polskich lasów. Następstwem był jeden z pierwszych w historii procesów sądowych, którego głównym przedmiotem było środowisko. Materiały przygotowane przez zespół INTERPRT, wskazują na związki ludobójstwa, ekobójstwa i gospodarki leśnej.

Living Dinosaurs - Żywe dinozaury 2
od 10.06 / Muzeum Ziemi
Podróż do czasów prehistorycznych dla najmłodszych (i ich rodziców). Animatroniczna wystawa dinozaurów, którą odwiedziło już ponad 10 mln ludzi, wróciła do Warszawy w nowej odsłonie. Ogromne i niezwykle realistyczne modele tych fascynujących stworzeń znajdziecie „spacerujące" po terenie ogrodów warszawskiego Muzeum Ziemi.

GoOut

Archive (transmisja)
19.06 / Progresja
Czekacie na powrót wielkich koncertów? Klub Progresja zaprasza wszystkich tęskniących za muzycznymi emocjami do swojego ogródka, gdzie czekać będą transmisje koncertów – w programie między innymi brytyjska grupa Archive, którą usłyszycie już 19 czerwca.

Klasyki w FSO
Sobota–Niedziela / FSO
Syreny, fiaty, polonezy, żuki i wiele innych. Od czerwca w weekendy, w Fabryce FSO możecie podziwiać ponad 300 klasyków motoryzacji z całego świata. W ramach drugiej odsłony projektu Klasyki w FSO, udostępnione zostały dwie wystawy: „Polskie drogi" – jedna z największych kolekcji polskich produkcji oraz „Powiew zachodu" – wybór najlepszych zachodnich samochodów sportowych, kolekcjonerskich i filmowych.

Wystawa Cosmos
Cosmos Muzeum Warszawa
Infinity Mirror Room, pokój Amesa czy lustrzany labirynt - to tylko niektóre z ponad 50 atrakcji czekających na was w „kosmosie". Cosmos Muzeum na warszawskiej Woli to miejsce pełne optycznych iluzji i współczesnej, interaktywnej sztuki – obowiązkowa pozycja dla poszukiwaczy instagramowych scenerii.

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

WKD
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

PŁATNOŚĆ KARTĄ W BILETOMATACH W POCIĄGACH WKD

Warszawska Kolej Dojazdowa sp. z o.o. informuje, że na początku czerwca br. pilotażowo w 14 pociągach serii EN97 oraz 2 pociągach serii EN100 zostały zainstalowane przenośne automaty biletowe. Miejsce posadowienia biletomatów w pociągach WKD oznaczone jest specjalnym piktogramem. W urządzeniach można kupić wszystkie bilety z oferty przewozowej WKD, a za ich zakup można dokonać płatności wyłącznie bezgotówkowo. Zachęcamy do korzystania z tej bezgotówkowej formy płatności.

WAW4FREE

waw4free

W Warszawie za darmo
i z zachowaniem norm bezpieczeństwa!

KINO LETNIE 2020

- wszystkie środy i piątki o godz. 21
- Chono Lulu Bistro & Bar, Soho Factory, ul. Mińska 25

Darmowe, plenerowe pokazy filmowe. W czerwcu m.in. „Żelazna dama" i „Królowie lata".

KRYMINALISTYKA I MATEMATYKA – CO MAJĄ WSPÓLNEGO?

- czwartek 18 czerwca, godz. 18
- webinarium - wydarzenie online

Jak statystyka i prawdopodobieństwo pomagają kryminalistyce?

TARGI JESTEM SLOW #LATO

- sobota-niedziela 20-21 czerwca
- Centrum Praskie Koneser

Plenerowe targi w myśl zasady #KupujLepszeProdukty.

ROWEREM WZDŁUŻ WISŁY

- sobota 27 czerwca, godz. 10
- spotkanie przy Metrze Młociny

Wycieczka dla wytrwałych: 60 km na rowerze!

SENIORALNY WTOREK W ZOO

- wtorek 7 lipca, godz. 10
- ZOO, wejście od Ratuszowej

Bezpłatny senioralny spacer z wolontariuszami.

Szczegóły oraz więcej wydarzeń znajdziesz na waw4free.pl

GŁOS MORDORU
Bezpłatna gazeta dla korpoludków żyjących na ASAP-ie!
wydanie Warszawa / Wrocław

Sisi Lohman
wydawca, redaktor naczelna

https://glosmordoru.pl
FB: @glosmordoru

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

Edycja wrocławska:

Dariusz Litera
redaktor naczelny

Tomasz Turek
redakcja i łamanie

Maciej Wełyczko
zastępca redaktora naczelnego

Igor Kałuża
skład graficzny

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.

Victoria Dom

W CZERWCU KUPUJESZ
DO 25 TYS. ZYSKUJESZ!*

Odkryj mieszkania od **298 TYS. ZŁ**

22 12 39 600 www.victoriadom.pl