

W numerze:

- ◆ Nowy potencjał silversów
- ◆ What the PHOX!
- wywiad z Piotrem Kowalczykiem
- ◆ Dane osobowe i finansowe na celowniku
- ◆ Korposkop w open space
- ◆ Romans w firmie i jego konsekwencje
- ◆ Pomysł na weekend - magiczne Podlasie



10 LAT „MORDORU NA DOMANIEWSKIEJ”

Teraz pomagam ludziom

Rafał Ferber był menadżerem, który jako kierownik oddziału banku zrobił z najgorszej placówki jedną z najlepszych w sieci. To on założył fanpage „Mordor na Domaniewskiej”, dzięki czemu później powstał „Głos Mordoru”. Obecnie jest konsultantem ds. pracy zdalnej i hybrydowej oraz doradcą biznesowym.

Mirosław Mikulski: Jak to się stało, że założył Pan na Facebooku profil „Mordor na Domaniewskiej”?

Rafał Ferber: To było dziesięć lat temu. Byłem wtedy dyrektorem oddziału Noble Banku, który znajdował się przy ulicy Wołoskiej. Jestem dość ekspresyjną osobą, więc wrzucałem dużo memów na swojej prywatnej stronie na Facebooku.

Kolega powiedział mi, że miejsce, w którym się znajdujemy, jest nazywane Mordorem. Wcześniej tego nie wiedziałem. Najpierw to było miejsce do oznaczania siebie na Facebooku, a potem zamieniłem go na fanpage i postanowiłem go nazwać: mordornadomaniewskiej, ponieważ „Mordor na Wołoskiej” brzmiałoby głupio. Zrobiłem to przez przypadek, trochę dla żartu. Na początku wiedziało o tym 100-200 osób, moi znajomi z banku. A potem wszystko się rozrosło. Teraz to już historia.

W 2013 roku powstał mój fanpage, a dwa lata później powstał „Głos Mordoru”.

Jak zmienił się Mordor przez ostatnie 10 lat?

Zmieniło się dużo i to na lepsze. Zwłaszcza komunikacja, bo jest mniej korków. Pamiętam, że wtedy po pracy siedziałem do dwudziestej, czytałem książki i czekałem, aż ulice nie będą już zakorkowane. Wtedy Mordor to była biurowa pustynia, teraz jest tu więcej osiedli mieszkaniowych, sklepów i punktów usłu-



Rafał Ferber / fot. Daniel Petryczkiewicz/

gowych. W końcu nie jest już tylko dzielnicą biurową, która wymierała po godz. 18, ale miejscem, w którym już da się żyć.

Czy Mordor wróci do sytuacji sprzed pandemii i będzie pracował jak dawniej?

Moim zdaniem nie, bo bardzo dużo osób zobaczyło, że można pracować inaczej, zdalnie i jest to lepszy model pracy. O ile starsze pokolenie, czyli 35+, woli stary model – w biurze, ewentualnie hybrydowy, to młodsi, ci którzy już się wychowali z telefonem komórkowym w ręku, raczej wolą korzystać z uroków pracy zdalnej. Milenialsi i „Zetki” bardzo sobie cenią to, że mogą pracować z dowolnego miejsca w kraju czy nawet na świecie.

Nie wrócimy już do tego co było wcześniej. Firmy, które będą forsowały taki model, muszą się liczyć z tym, że stracą największe talenty z młodego pokolenia.

Jak korporacje patrzają na pracę zdalną i czy to jest przyszłość?

Zależy, które korporacje – bo generuje ona wiele nowych wyzwań. Na przykład zwiększone ryzyko wypalenia zawodowego i zanik więzi społecznych w miejscu pracy. I to są wyzwania, którymi firmy i ich menagerowie muszą się zająć. W niektórych korporacjach już przed pandemią 80-90 proc pracowników miało do czynienia z pracą zdalną. W bardziej tradycyjnych firmach, np. w działach marketingu, tylko 30 proc. zatrudnionych pracowało zdalnie. I te firmy są niechętnie zmianom. Praca zdalna wymaga bardzo dużej kultury organizacyjnej, większego zaufania, rozsądnej kontroli i rozliczania za wyniki, a nie za „dupogodziny” spędzone przy biurku. Praca zdalna doprowadziła do takich zmian, jakie kiedyś spowodowało wprowadzenie internetu.

Pan też długo pracował w korporacji. Jak Pan się tam znalazł?

Przez przypadek, z polecenia znajomego, który tam trafił. Szukali dobrych ludzi do sprzedaży. Byłem mobilnym doradcą, jeździłem po Polsce i sprzedawałem produkty finansowe. Dzięki ciężkiej pracy oraz talentom interpersonalnym szybko awansowałem. Zostałem dyrektorem jednej z najgorzej działających placówek bankowych, którą chciano zlikwidować. Po roku znaleźliśmy się z gronie najlepszych oddziałów tego banku.

raz więcej klientów. W 2017 roku zacząłem zatrudniać pierwsze osoby do pomocy i okazało się, że mam już prawdziwą agencję social mediową, którą nazwałem „Runaways” (uciekinierzy).

Wróćmy jeszcze na chwilę do banku. Jak udało się Panu doprowadzić oddział do takiego sukcesu?

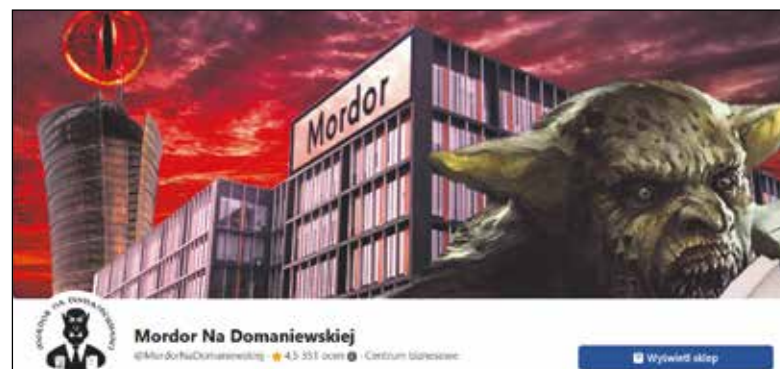
Ciężką pracą swoją i całego zespołu oraz szczerością wobec ludzi, z którymi pracowałem. Mielimy świadomość swoich mocnych i słabych stron. Przykładowo: miałem tam pracow-

był czas na zebrania, szkolenia i przede wszystkim na spotkania z klientami. Trzeba też dobrze rekrutować osoby, a potem odpowiednio je wdrażać. Zbudowałem fajny i skuteczny zespół.

Teraz ma Pan swoją agencję i jest Pan konsultantem od pracy zdalnej. Czy istnieje duże zapotrzebowanie na takie usługi?

Nie nudzę się, choć największe zainteresowanie było na początku pandemii oraz w ubiegłym roku, kiedy ludzie zaczęli wracać do biur. Niektórym menagerom wydawało się, że ludzie chętnie wrócą do biur, ale okazało się, że tak nie jest i nie można zaciągnąć ich tam siłą.

Nagrywam już drugi kurs o pracy zdalnej skierowany do pracowników korporacji, którym doradzam. To dlatego, że wiele osób nie wie, jak kierować ludźmi zdalnie. Pokazuję im, jak ułatwić sobie życie. Zakładam też startup związany ze zdrowiem mentalnym, bo dużo osób



Zawsze chciałem pracować w dużej, uporządkowanej, stabilnej i przewidywalnej korporacji. Szybko jednak odkryłem, że nie jest ona ani uporządkowana, ani stabilna, ani przewidywalna. A spodziewałem się, że będzie bezpiecznie. Potem w roku 2015 założyłem spółkę, która doradzała ludziom potrzebującym wsparcia w social mediach. To się rozwinęło i trafiła do mnie co-

nika, który był bardzo relacyjny, ale mało merytoryczny. Inny natomiast był dobry merytorycznie, ale trudniej nawiązywał kontakty z ludźmi. Połączyłem ich w tandem i razem byli o wiele skuteczniejsi niż osobno. Wierzę w to, że 2+2 to więcej niż 4.

Żeby to się udało, trzeba mieć dobrych menadżerów i dobrze ułożyć pracę. My mieliśmy zaplanowany cały tydzień, tak żeby

z Mordoru jest wypalonych zawodowo i mają problemy psychiczne.

Plany na przyszłość?

Przed wszystkim uważać na siebie, pilnować, żeby się nie wypalić zawodowo. Być uważnym na to, czego się chce i potrzebuje.

Mirosław Mikulski

REKLAMA

ALERGOLOGIA

ODCZULANIE - SKUTECZNY SPOSÓB NA ALERGIĘ

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

- INHALACJE
- BADANIE ENDOSKOPOWE
- ODCZULANIE (IMMUNOTERAPIA ALERGENOWA)
- PUNKTOWE TESTY SKÓRNE
- TESTY Z KRWI NA SWOISTE IGE
- ALEX- PANEL 295 PARAMETRÓW-DIAGNOSTYKA MOLEKULARNA

tel.: + 48 22 25 53 204

WWW.OTOLARYNGOLODZY24.PL

OTOLARYNGOLODZY24

Jacek Widma



NOWY POTENCJAŁ SILVERSÓW

Warunki, w jakich żyjemy zmieniają się w sposób bardzo dynamiczny. W tym również te panujące na rynku pracy. Ani pracownicy, ani pracodawcy nie są w stanie przewidzieć realnych scenariuszy. Sytuacje zaskakują i nie pozostają nic innego, jak elastyczne i szybkie dostosowywanie się do pojawiających się zmian. A wynikają one nie tylko z niestabilnej rzeczywistości, ale również z głębszych przemian dokonujących się w całym społeczeństwie.

Przyzwyczajiliśmy się do powszechnego kultu młodości i wynikającego z niego poszukiwania kandydatów do pracy w wieku 25-35 lat. Osoby po pięćdziesiątym roku życia od lat uważane były za emerytów, z zasady odrzucanych w rekrutacji z powodu metryki. Te czasy na szczęście mijają. Dlaczego? Podstawowym powodem nowego stanu rzeczy są przede wszystkim statystyki demograficzne, które nieubłaganie wskazują najniższy od czasów powojennych przyrost demograficzny. Próżno więc szukać tylko młodych i chętnych do pracy. Dodatkowo to osoby starsze, z odpowiednim stażem, mają doświadczenie i wiedzę, bardzo często specjalistyczną, której brakuje na rynku.

Milenials czy silvers?

Młode pokolenia, licząc od milenialsów, zrewolucjonizowały rynek pracy. Rewolucja rozpoczęła się od zmian postaw i stylu życia, co w konsekwencji wpłynęło również znacząco na zachowania ludzi starszych od nich. Znaczną rolę odegrał także trend społeczny, promujący zdrowy i aktywny styl życia. Postęp medycyny, moda na profilaktykę, uprawianie sportu i zwracanie uwagi na sposób odżywiania, zaowocowały dłuższymi życiem i spowolnieniem procesów starzeniowych. W konsekwencji wydłużeniu uległ czas pracy i aktywności zawodowej osób niegdyś uważanych za stare. Dzisiejszego sześćdziesięcioletka można porównać do mentalnego czterdziestolatka z lat siedemdziesiątych XX

wieku. Teraz ludzie po pięćdziesiątce, tzw. silvers, nie tylko są pełnoprawną grupą nabywczą jako konsumenci, ale również poszukiwanymi i cenionymi pracownikami.

Dziś w firmach królują zespoły, w skład których wchodzi osoby młode i starsze, różniące się między sobą nie tylko wiekiem, ale również doświadczeniem i perspektywą patrzenia na świat, czy też sposobem pracy. Dzięki różnorodnym zespołom pomiędzy pracownikami zachodzi wymiana wiedzy oraz zachowań. W takiej rzeczywistości osoby zarządzające stanęły przed nie lada wyzwaniem: jak komunikować się z tak zróżnicowaną grupą? Jak ją motywować i rozliczać z wyników?

Potęga różnorodności

W dzisiejszej rzeczywistości pracodawcy zostali zmuszeni postawić na różnorodność. Wymaga tego sam rynek, ale również nowe spojrzenie na cykl pracy. Takie rozwiązanie wymaga innego stylu zarządzania, który w dłuższej perspektywie może przynieść przedsiębiorstwu sporo pozytywów. Najważniejsze w zespołach zbudowanych na różnorodności jest otwarcie na indywidualizm oraz nowe pomysły wychodzące bezpośrednio od pracowników. Konieczne jest uszanowanie odrębności oraz szczególnych potrzeb wynikających nie tylko bezpośrednio z wieku pracownika, ile ze zrozumienia jego sytuacji życiowej oraz etapu, na jakim się właśnie znalazł. Bez względu jednak na występujące różnice, prio-

rytet powinien zostać położony na wspólny cel i poczucie odpowiedzialności za siebie nawzajem.

Dodatkowo obserwujemy proces, z jakim nigdy nie mieliśmy do czynienia, a który został rozpoczęty przez wspomnianych milenialsów.

cią przewidywania potencjalnych konsekwencji działań, jakie zazwyczaj posiadają starsi członkowie zespołu. Takie podejście, przy wspólnym celu i poczuciu wspólnoty, może zdziałać cuda na rzecz rozwoju spółki oraz poczucia satysfakcji pracowników.

ny i zbyt dużo ich kosztował. Przyszedł czas, gdy starsze pokolenia zastanawiają się nad celem i sensem pracy. Wracają nierzadko do swoich marzeń i potrzeb. Przekwalifikują się bez poczucia straconego czasu i widma emerytury wiszącego nad głową. Chyba nikomu nie udało się przewidzieć takiego rozwoju sytuacji. Tym bardziej, że jeszcze kilkanaście lat temu osoby po pięćdziesiątce martwiły się o zachowanie pracy i dotrwanie do emerytury bez większych perturbacji.

Szczegóły najważniejsze

Ten stan rzeczy wymusza na przedsiębiorcach wdrażanie w życie idei różnorodności, opartej na szczególnej odpowiedzialności, jaka ciąży bezpośrednio na osobie zarządzającej. Musi ona nie tylko rozumieć specyfikę każdego z pokoleń, ale sama powinna być otwartym i świadomym szefem lub szefową, bez względu na swój wiek i wyznawane wartości. Tylko szczerść i autentyczność są w stanie pomóc w zbudowaniu autorytetu w zespole. Sztuczność, nieumiejętność pracy z osobami nie tylko o różnych, ale również o odmiennych poglądach, będzie skutkować odrzuceniem przez zespół. Liderem staje się dziś na podstawie własnych zachowań i eksperckości, a nie z nadania czy nominacji.

W zbudowaniu własnego prestiżu pomogą partnerstwo i zaufanie. Nie świadczy o nim obecnie własny gabinet, ale szacunek zespołu i to, czy jego członkowie liczą się ze zdaniem managera. Dziś to szef wypracowuje w zespole

uznanie wobec siebie i swojej wiedzy. Dlatego tak ważna jest praca od podstaw, otwartość na innych i równoprawne zarządzanie działaniami grupy w ramach celów, jakie ma do zrealizowania cała firma.

Zachodzące zmiany są wyjątkowe. Nigdy nie mieliśmy do czynienia z taką ich skalą i kierunkiem. Obecnie jednak znajdujemy się na granicy: stare normy już przestają działać, zaś nowe jeszcze nie są powszechne. Część silversów wciąż uważa, że nie ma dla nich nowych opcji na rynku pracy. Młodzi, mimo że głośno wyrażają swoje zdanie i walczą o wyznawane wartości, nierzadko czują się odrzućeni i niezrozumiani. Jednak główny trend jest niezmienny bez względu na wiek – zmierzanie do poszanowania innych i przyznania sobie prawa do realizacji w pracy. Warunkiem jest otwartość na nowe i przygotowanie się do nauki oraz skutecznego „oduczania” niepotrzebnych umiejętności. Zarówno przez pracowników ze wszystkich grup, jak i pracodawców.

Katarzyna Tatarkiewicz

Katarzyna Tatarkiewicz

– wspiera managerów i całe przedsiębiorstwa w codziennych działaniach, aby skutecznie osiągały wyznaczone sobie cele. Rebranding, wsparcie marketingowe sprzedaży, proces zmiany, motywowanie pracowników czy employer branding – to przykładowe pola działań, w których się specjalizuje. W trakcie pracy zawsze pokazuje omawiany proces z dwóch perspektyw – od strony indywidualnego człowieka oraz firmy.

Wspiera kadre zarządczą we wprowadzaniu programów wellbeingowych do struktur firmy, w elastycznej ich modyfikacji w celu osiągnięcia maksimum zysku z posiadanego kapitału ludzkiego z przełożeniem na finansowe wyniki firmy. Wspiera management w radzeniu sobie z problemami zarządczymi związanymi ze zmieniającymi się oczekiwaniami pracowników wobec zwierzchników i pracodawców. Doradza w dziedzinie budowy wizerunku własnego, marek oraz przedsiębiorstwa.

Wykładowczyni w Uczelni WSB Merito w Warszawie (dawniej Wyższej Szkole Bankowej w Warszawie). Trenerka i autorka artykułów z tematyki biznesowej oraz psychologicznych aspektów zachodzących procesów na rynku pracy.

”

Teraz ludzie po pięćdziesiątce, tzw. silvers, nie tylko są pełnoprawną grupą nabywczą jako konsumenci, ale również poszukiwanymi i cenionymi pracownikami.

Obecnie pokolenia uczą się od siebie nawzajem. Przekazywanie wiedzy odbywa się w dwóch kierunkach – od starszych do młodszych i odwrotnie. Kto chce to zmienić i powrócić do utartych dróg, przegra. Dlatego warto to zaakceptować, jak również umiejętnie wykorzystać w procesie zarządzającym. Zaawansowaną umiejętność posługiwania się nowymi technologiami ze strony młodych pokoleń należy podbudować odpowiedzialnością i umiejętno-

Dziś próba zmiany kogoś jest z góry skazana na niepowodzenie. Dlatego pracodawcy, którzy chcą zmienić młode pokolenie i wrócić do starego etosu pracy, przegrają na dzisiejszym i prawdopodobnie jutrzejszym rynku pracy. Nie ma również powrotu do metod zarządczych powszechnych jeszcze kilkanaście lat temu. Przekonują się o tym także przedstawiciele pokolenia 50+, często dochodząc do wniosku, że poprzedni system pracy nie był dla nich optymal-

Ostatnio odnoszę nieodparte wrażenie, że nastąpiła era rozstań. Związki w najbliższym mnie otoczeniu rozpadają się jeden po drugim. Czasoprzestrzeń uległa zakrzywieniu i tegoroczne Walentynki obróciły się w pierwszolistopadowe święto oplakiwania pogrzebanych nadziei na wspólną spokojną starość.

Nie wiem, czy ta fala rozstań, którą obserwuję, to tylko zbieg okoliczności. Koniec końców, grono moich znajomych, przyjaciół i rodziny, to tylko fragment społeczeństwa, mam więc ograniczoną perspektywę.

Indywidualizacja i samotność

Kiedyś związek miał być sposobem na przetrwanie. Mówiono mi, że człowiek to zwierzę stadne, bo wiążąc się z kimś, poszerzamy krąg relacji o bliskich partnera/partnerki, w grupie jest siła itp. Dlatego zastanawiam się, co jeśli nasza kultura odchodzi od tendencji kolektywistycznych i indywidualizujemy się jako społeczeństwo? Może potrzeba parowania się wyparowuje z nas powoli? Stajemy się samowystarczalni,

PEŁNA KULTURKA

Nihil GRAVIS



chcemy cieszyć się wolnością wyboru. Własnego wyboru.

Samotność może wkrótce nabierze neutralnego wydźwięku lub znajdziemy inny antonim statusu „w związku”. Status wolny/-a nazbyt nachalnie wskazuje na otwarte podejście do wiązania się w parę. Jestem wolny/-a, więc proszę się zgłaszać! Potrzeba jest więc, aby znaleźć termin określający

pożądany status „w związku ze sobą na wyłączność i do odwołania”. Czy padną jakieś propozycje?

Początek końca

Wracając do kruszących się związków. Zdarza się, że rozstanie rozpoczyna się na długo przed oficjalnym rozejściem się pary. Drobne pęknięcia mogą pojawiać się w relacji, która

z pozoru wydaje się stabilna i silna. Ktoś jednak w końcu zrywa i wszystko, co łączyło dwie osoby zaczyna je uwierać. Rozstać się łatwiej jest niż wytrwać.

Jakkolwiek jest to przykre i bolesne doświadczenie, dotarło do mnie, że samo rozstanie to też proces, a nie zdarzenie. Na różnych etapach rozstania doświadczamy rozmaitych emocji i dla każdego z nas w róż-

nym tempie przemierzamy się z jednego w drugi. Podobnie jak w teorii Kübler-Rossa, która jest jedną z najczęściej wykorzystywanych do analizowania wpływu transformacji w biznesie na reakcje jednostek.

Wstrząs, gniew, żal

Na początkowych etapach dominuje wstrząs, gniew, żal, niedowierzanie. Tu po rozstaniu życzylibyśmy sobie, żeby nasza była druga połówka w końcu doceniła, co straciła, przeanalizowała wartości. Problem jednak w tym, że to wciąż oczekiwania, jakie mielibyśmy względem tej drugiej osoby, a przecież nie powinno być mowy o oczekiwaniach względem kogoś, z kim już nie jesteśmy. Refleksje i docenienie wzajemnych starań to praca, którą powinny wykonać obie strony i zapewne na swój sposób zwykle to robią.

Nowy rozdział

Pora więc sobie odpuścić. Wraz z takim uświadomieniem przychodzi smutek z nutką nadziei i ten etap podobno trwa najdłużej. Kiedy dni nadziei stają się coraz dłuższe, a smutek płowieje, nadchodzą ostatnie etapy ukojenia i akceptacji zmiany. Odkochani wspominamy wte-

dy nasz poprzedni związek jako zdobyte doświadczenie i oceniamy jako drogę do kolejnego rozdziału w życiu.

Serce po przejściu rozstania zapewne nigdy nie powraca do ustawień fabrycznych, ale restartuje się i bije na nowo. Wciąż przecież grzechoczą w nim wspomnienia szczególnych chwil, radości i ekscytacji, których doświadczyliśmy z tamtą drugą połówką. Z poprzedniego związku wychodzimy bogatsi o doświadczenia i wiedzę o nas samych. Jakiegokolwiek wzajemne oczekiwania, smutek i żal po tym etapie powinny odejść w zapomnienie. Okazuje się, że związek, który mamy za sobą, był po prostu etapem.

Kwestia perspektywy

Zasmucającym pocieszeniem (toż to istny paradoks emocjonalny), jest fakt, że z perspektywy wszechświata, którego jesteśmy częścią, nic nie jest istotne – nihil gravis. Kryzys największych gospodarek świata byłby jednakim utrapieniem, co wyrwany guzik przy koszuli. Między kryzysem a pętelką mieszczą się wszystkie rozstania ludzkości.

Konrad Krzysztofik

SMAK ZDROWIE I WYGODA W JEDNYM?



Pyszny, zdrowy i dostarczony prosto do twojego domu – poznaj Tytka Fit catering dietetyczny z wyborem menu i pełną konfiguracją posiłków!

Tytka Fit to catering dietetyczny premium, który realizuje dostawy na terenie niemal całej Polski. Kilkanaście diet oraz popularny program z możliwością wyboru menu! Spróbuj i zakochaj się w bogactwie smaków oraz najwyższej jakości cateringu dietetycznego Tytka Fit!

Czy zdrowe i zarazem smaczne gotowanie jest trudne?

Gotowaniu oddajemy się w pełni i z pasją, dlatego nie stanowi to dla nas najmniejszej trudności. Każdego dnia inspirujemy się tradycyjnymi przepisami, aby po wprowadzeniu naszych modyfikacji stworzyć recepturę, która pozwala na zdrowe i smaczne karmienie naszych klientów.

Jak wygląda jadłospis typowego klienta cateringu dietetycznego Tytka Fit?

Wybór menu – to nasz bestseller. Jest w zasadzie jak restauracja w pudełku: codziennie spośród 20 różnych dań klient wybiera to, na co ma ochotę. Dodatkowo ma możliwość dowolnej

konfiguracji liczby posiłków, tworząc swoje osobiste menu szyte na miarę.

Jakie dania z kuchni światowej serwujecie w swoim cateringu?

Tworząc menu, w którym dajemy klientowi wybór spośród 20 dań każdego dnia, mogliśmy pozwolić sobie na sięgnięcie w każdy kulinarny zakątek świata.

Celem było oczywiście urozmaicenie naszego jadłospisu. Dziś w naszym cateringu klienci znajdują takie dania jak: hawajski bowl, tajska zupa, meksykańska quesadilla, holenderski kapsalon, francuska zupa cebulowa, polski bigos, chińskie bułeczki bao, czy japońskie sushi! Wszystkie te dania podajemy rzecz jasna w wersji fit.

Czy catering dietetyczny jest tylko dla indywidualnych odbiorców?

Przede wszystkim, jednak nie tylko! W wyborze menu zamawiasz jakie posiłki chcesz oraz ile ich chcesz! Mogą to być np. tylko obiady czy tylko śniadania, ważne, aby było ich min. trzy sztuki! Co za tym idzie, możesz wspólnie

ze znajomymi z pracy zamawiać jedną Tytkę, a środkiem mieć codziennie np. trzy śniadania. Co więcej, każde z tych śniadań może być inne! Podpowiemy, że może być też np. jeden obiad, a dwa śniadania. Jak widzicie: pełna konfiguracja = wiele możliwości!

Wybierz zdrowie, smak i wygodę

– wybierz catering dietetyczny Tytka Fit i pokochaj dietę w wersji premium!

Wpisz kod rabatowy: GLOSMORDORU

– odbierz 7 proc. rabatu na wszystkie diety i ciesz się trzema, czterema lub pięcioma posiłkami dziennie pod twoimi drzwiami!



785 858 575



www.tytkafit.pl



kontakt@tytkafit.pl



Kwitnące okazje 30-70% taniej



Wiosenne kolekcje w ponad 130 sklepach

PIASECZNO | Puławska 42e
designeroutletwarszawa.pl



**designer
outlet**
Warszawa



crocs

kazar

LANCÊRTO

Mare O'Polo
EST. IN ETHIOPIA



PANDORA
Something about you

Timberland

UNITED COLORS
OF BENETTON.

Ewa Korsak: Pogadamy o twojej ucieczce z Mordoru?

Piotr Kowalczyk: Ucieczce? Jestem finansistą, lubię porządek, gdy zgadzają mi się pasywa i aktywa. Także w życiu. Nigdy więc nie uciekam i nie rzucam wszystkiego. Planuję, zmieniam, wybieram najkorzystniejsze warunki.

Zatem świat korporacji to dla Ciebie chyba idealne środowisko?

Odnajdowałem się w nim bez problemów. Skończyłem Szkołę Główną Handlową i właściwie z marszu wszedłem do świata dużych firm. Szczepie mówiąc nie widziałem dla siebie innej ścieżki. Szkoła i kierunek moich studiów – finanse i bankowość – bardzo mocno określiły przyszłe miejsce pracy.

Od czego zaczęła karierę zawodową?

To był początek nowego milenium. Na rynku od jakiegoś czasu działała już firma Provident. Zostałem w niej zatrudniony do zupełnie niekreatywnej pracy – miałem robić przelewy na konta bankowe dla przedstawicieli handlowych Providenta. Znużony tą powtarzalnością, w półtora roku stworzyłem system, który właściwie robił robotę za mnie. Wykorzystałem fakt, że w Polsce właśnie rozwijała się bankowość internetowa, użyłem kilku mechanizmów technologicznych, porozmawiałem z bankami i – udało się. Zawsze lubiłem szukać rozwiązań.

Zresztą w kolejnych firmach współpracowałem z osobami odpowiedzialnymi za tworzenie produktów i z działami kreatywnymi. Moim zadaniem była ocena, czy ich pomysły przyniosą firmie zysk, a potem przekonanie zarządu, że warto w nie zainwestować.

Mówisz o firmach z branży telekomunikacji, prawda?

Tak, okazała się dla mnie strzałem w dziesiątkę. Trafiłem na fantastyczny czas – złota era telekomunikacji na początku XXI wieku. Zaczęłem pracę w Play. Firma zatrudniała świetnych specjalistów, miała jasno określoną wizję rozwoju i naprawdę świetne pomysły. Konkurencja najpierw oglądała się za siebie, obserwując jak ich gonimy, a potem widzieli już tylko nasze plecy. Pracowałem również w T-Mobile, Premium Mobile... Lubię telekom, to branża bliska ludziom, bo każdy przecież korzysta z telefonu.

UCIEKINIER Z MORDORU

What The PHOX!

Mordor nie ma przed nim żadnych tajemnic, bo w korporacjach pracował ponad 20 lat. Dziś Piotr Kowalczyk całe swoje serce wkłada w PHOX – pierwszą w Polsce platformę do elastycznego wynajmowania telefonów.

„
Jestem
człowiekiem,
który musi
sobie
wszystko
obliczyć.
Przysiadłem
i popatrzyłem
na cyfry.
Było na tyle
OK,
że pomyślałem:
czemu by nie?
Wszedłem w to.
W to,
czyli w PHOX



Kasowaniem danych w smartfonach zajmuje się certyfikowana firma, która w tej sferze wdrożyła wszystkie standardy Unii Europejskiej i zatrudnia najlepszych ekspertów w tej dziedzinie. Nie wyobrażam sobie, by ktoś mógł dać pełniejszą gwarancję, że w pamięci telefonów przekazywanych kolejnym użytkownikom nie zostają dane cyfrowe poprzedników.

Ok, więc ja chcę wynająć iPhone'a 14. Co mam zrobić?

Zapraszamy na stronę phox.pl, bo cała procedura odbywa się wyłącznie online. Wybierasz telefon, opcję wynajmu z kartą sim lub bez. Od klienta potrzebujemy podstawowe dane służące weryfikacji tożsamości i zdolności płatniczej, czyli: numer PESEL, numer dowodu i jego data ważności, a także adres. Prosimy go też o zalogowanie do banku. Dzięki temu razem z TransactionLink weryfikujemy, czy klient to klient a nie bot lub cyberprzestępca, a razem z AION Bankiem sprawdzamy, czy potencjalny klient nie jest zarejestrowany jako dłużnik.

Cały proces trwa ok 2-5 minut, dużo krócej niż przy wybieraniu kredytu, a przy tym u nas nie ma „lojalki” – dzisiaj wynajmujesz, a oddać możesz w każdej, dogodnej dla ciebie chwili. Na koniec prosimy klienta o podanie karty płatniczej w systemie PayU – wówczas nie musisz pamiętać o płatności, ponieważ ona odnawia się sama, tak jak w innych systemach VOD. Ale jeśli następnego dnia stwierdzisz, że to jednak nie jest to, bo, powiedzmy, smartfon źle leży w twojej dłoni, możesz go wymienić, zwrócić – nie ma sprawy. Jeśli sprzęt się zepsuje możesz go raz w roku naprawić nie ponosząc żadnych dodatkowych kosztów.

A ponieważ nie chcemy nikogo trzymać na smyczy, możesz również w każdej chwili po prostu zerwać umowę.

What the PHOX! Brzmi super. Ile za to zapłacę?

To zależy od modelu telefonu. Od 89 do 300 złotych miesięcznie i ta cena będzie taka sama przez cały czas trwania umowy, nic nie podróżuje. W naszych stałych cenach jest dostęp do sieci 5G, nielimitowane połączenia i smsy, 20 lub 50 GB internetu. Ty wybierasz.

Ciekawi mnie „kuchnia” tego pomysłu. Jak został wymyślony PHOX?

Duże znaczenie ma tutaj środowisko pracy, zupełnie różne od tego w korporacji. Nie mamy też tak drobiazgowych procedur, ram i standardów, jakie mają giganci. Jasne, one są przydatne w pewnych sytuacjach, ale bardzo wydłużają czas realizacji pomysłów. W startupie to wszystko jest skrócone do minimum. Idea marki PHOX nie dojrzewała długo, nie leżała na biurkach kolejnych decydentów.

Co jeszcze różni te miejsca pracy?

Z rzeczy prozaicznych: nie mamy dress code'u. Nigdy nie rozumiałem tego przymusu noszenia marynarek, krawatów i koszul, zwłaszcza na stanowiskach takich jak moje – czyli bez bezpośredniego kontaktu z klientami. Jest nas też mniej niż w korporacji. Czasami człowiek tęskni za działem księgowości, HR itd. Tu trzeba być bardziej elastycznym i wziąć sprawę w swoje ręce.

Ale za korporacyjną atmosferą chyba nie tęsknisz?

Tak naprawdę ona zależała od zespołu, od ludzi, z którymi pracowałem. W korporacjach trafiałem i na super współpracowników, i na takich, z którymi nie było mi po drodze. Myślę, że w każdej firmie jest podobnie.

Są w Mordorze ludzie, którzy snią o ucieczce do, jak im się wydaje, lepszego świata. Poradzisz im coś?

Już mówiłem, że nie jestem ekspertem od uciekania. Radzę się rozglądać, szukać rozwiązań, analizować. Może mogą zmienić dział, może firmę? Tu przydatna bywa zasada SBB – Szukaj, Burz, Buduj. Czyli pokonuj kolejne bariery, nie zatrzymuj się, szukaj rozwiązań. A jeśli to nic nie daje i praca w korpo nadal strasznie boli, to nie ma się nad czym zastanawiać. Trzeba chociaż spróbować pracować tak, jak się lubi. Tak jak my, w PHOX.

Ewa Korsak

Dziś rozwijasz tę branżę już nie w korporacji. Skąd pomysł na startup?

Pewnego dnia zadzwonił do mnie kolega i powiedział, że jest pewna firma, że szukają specja od finansów, że mają taki pomysł i zapytał na koniec – czy miałbym ochotę spróbować? A że jestem człowiekiem, który musi sobie wszystko obliczyć, przysiadłem i popatrzyłem na cyfry. Było na tyle OK, że pomyślałem: czemu by nie? Wszedłem w to. W to, czyli w PHOX.

Zapytam waszym hasłem reklamowym, bo bardzo mi się podoba: What the PHOX? O co chodzi w wynajmowaniu telefonów?

PHOX, czyli wynajem smartfonów, działa na takiej samej zasadzie, jak wynajmowanie samochodu, roweru czy subskrybowanie Netflix. Wynajmujemy najnowsze modele iPhone'ów i Samsungów, ale też używane, odnowione egzemplarze.

Chcemy, żeby telefony wracały do kolejnych użytkowników, zamiast lądować

w czeluściach szuflad. Bądźmy szczerzy: one nigdy już stamtąd nie wychodzą! U nas dostają nowe życie – sprawdzamy ich funkcjonalności, wymieniamy zużyte komponenty na oryginalne części – wyjątkiem jest bateria, bo tutaj stosujemy certyfikowane zamienniki. Ponadto czyścimy pamięć z wszelkich danych cyfrowych.

Czy to jest bezpieczne? Eksperti mówią o tym, że nawet skasowane dane da się odzyskać.

Dane osobowe i finansowe na celowniku

Jako użytkownicy internetu dziennie przesyłamy siecią około 2,5 kwintyliona bajtów różnorodnych informacji. Tym samym wszyscy jesteśmy narażeni na wyciek, uszkodzenie bądź utratę cennych danych.

Funkcjonowanie w społeczeństwie informacyjnym oznacza, że wiele codziennych czynności wspiera jeden system komputerowy lub ich większa liczba. Przywykliśmy do powszechnej obecności urządzeń zaliczanych do szeroko pojmowanej elektroniki użytkowej, chętnie korzystamy z ich pomocy i doceniamy stopniowe zwiększanie ich funkcjonalności oraz możliwości, jakie niesie za sobą łączenie ich z internetem. Jesteśmy świadkami synergii urządzeń elektronicznych, którą określamy mianem rozwoju inteligentnych domów i miast.

Najwięksi operatorzy rozwiązań umożliwiających zarządzanie smart-gadżetami stopniowo zwiększają skuteczność swoich elektronicznych asystentów, dodając obsługę kolejnych języków i komend, usprawniając algorytmy rozumienia potrzeb i poleceń użytkownika, przez co narzędzia, które do niedawna były najwyżej interesującymi gadżetami, stają się prawdziwym wsparciem, ale też zagrożeniem.

e-społeczeństwo polega na informacji

Dziś nikt nie podaje w wątpliwość tezy, że kolejnym etapem społeczeństwa informacyjnego jest e-społeczeństwo. Natychmiastowy dostęp do informacji niemal nieograniczony czasem i przestrzenią stał się faktem. Nie wystarczy wspomnieć, że w serwisach internetowych przetwarzamy każdy rodzaj danych o dowolnym rozmiarze. Sami użytkownicy Facebooka generują transmisję danych w wysokości przeszło 4 petabajtów dziennie, co do niedawna było zupełnie niewyobrażalną wartością. Co jeśli powiem, że użytkownicy internetu dziennie przesyłają około 2,5 kwintyliona bajtów danych?

Gdzieś w tym szumie znajdują się pojedynczy użytkownicy. My wszyscy: użytkownicy mediów społecznościowych informujący znajomych o tym,



co jedliśmy na obiad, chwyląc się osiągnięciami dzieci, zamieszczający zdjęcia i filmy, wspomnienia z wakacji, dodający spotkania do kalendarza, odbywający wirtualne konferencje, płacący rachunki, wysyłający i odbierający pocztę elektroniczną... Wachlarz możliwości jest niemal nieograniczony i stale się rozszerza.

Rosnący poziom zagrożeń w sieci

Jednak w sieci kryją się także liczne zagrożenia. Tak jak narażone są systemy komputerowe, tak i poszczególni użytkownicy narażeni są na działanie szkodliwego oprogramowania oraz cyberprzestępczość. Szum informacyjny towarzyszący wzmóżonej aktywności w sieci ułatwia maskowanie i ukrywanie, dlatego też liczba ofiar tego typu incydentów dynamicznie rośnie – i to nawet mimo rosnącej świadomości zagrożeń.

Najpowszechniejszym zagrożeniem w sieci są ataki phishingowe i spoofingowe

polegające odpowiednio na przechwytywaniu tożsamości użytkowników oraz podsywaniu się pod użytkowników i systemy w celu wyrządzenia szkody.

Policyjne dane nie napawają optymizmem

Skalę zagrożenia w Polsce odzwierciedlają statystyki prowadzone przez Policję. O ile w roku 2020 zgłoszono niespełna 10 tysięcy przestępstw, w których przy użyciu systemów komputerowych ofiara poniosła realne szkody, to w 2021 roku ich ilość przekroczyła 100 tysięcy. Można zatem dość jednoznacznie stwierdzić, że potencjalnie każdy użytkownik sieci globalnej może być narażony na wyciek, uszkodzenie bądź utratę cennych danych. Należy też pamiętać, że metody którymi posługują się cyberprzestępcy są stale rozwijane i dostosowywane do aktualnych uwarunkowań. Podczas ataków wykorzystuje się ludzkie słabości i socjotechnikę, buduje zaufa-

nie i wykorzystuje takie emocje jak stres i napięcie, bądź cechy charakteru, jak np. pazerność. Potencjalna ofiara, która po wystąpieniu najmniejszych nawet wątpliwości wobec intencji drugiej strony nie przerwie niezwłocznie kontaktu, naraża się na straty.

Powszechność zagrożeń jest też wynikiem dużej dostępności sprzętu i gotowych rozwiązań informatycznych do przeprowadzania ataków. Na przykład na przełomie stycznia i lutego 2023 roku grupa hakerska InTheBox sprzedała na jednym z rosyjskich forów 1894 paczki z kodami złośliwego oprogramowania wykorzystującego metodę wymuszonego wprowadzania danych (tzw. *web injects*) stworzonego do łamania zabezpieczeń urządzeń pracujących pod kontrolą systemu Android. Oprogramowanie to może być wykorzystywane do kradzieży danych z aplikacji do bankowości elektronicznej, płatności mobilnych czy handlu. Ceny takich paczek wahają się od 4 do 6 tysięcy do-

larów, co w zestawieniu z potencjalnymi zyskami z ich wykorzystania jest dość atrakcyjną ofertą.

System gwarantujący 100 proc. bezpieczeństwa nie istnieje

Niestety nie ma i z dużą dozą prawdopodobieństwa można stwierdzić, że nigdy nie będzie systemów zapewniających bezpieczeństwo absolutne przed cyberzagrożeniami, a co za tym idzie – nie będzie możliwości skutecznego zabezpieczenia się przed nimi. Samodzielne wykrywanie i zapobieganie zagrożeniom wymaga stałego poszerzania

wiedzy na ich temat, poznawania mechanizmów ich przeprowadzania oraz sposobów działania szkodliwego oprogramowania. Niezbędne jest także świadome korzystanie z systemów komputerowych: z dużym dystansem i każdorazową weryfikacją źródła pochodzenia komunikatów.

Mechanika cyberataków oraz innych zagrożeń bezpieczeństwa informacyjnego w 2023 roku nie ulegnie istotnym zmianom. Nadal na celowniku będą nasze dane logowania oraz finanse. Musimy jednak liczyć się z dalszym wzmagaaniem aktywności przestępców.

dr inż. Igor Protasowicki

dr inż. Igor Protasowicki – doktor nauk społecznych w dyscyplinie nauki o bezpieczeństwie, inżynier informatyki, pracownik dydaktyczny, kierownik kierunku informatyka oraz ekspert Uczelni WSB Merito w Warszawie (dawniej Wyższej Szkoły Bankowej w Warszawie). Autor licznych publikacji naukowych i współautor książek związanych z problematyką różnych aspektów bezpieczeństwa wewnętrznego i międzynarodowego.

BĄDŹ DLA SIEBIE DOBRY!

Czyli work-life balance dla opornych

Work-life balance (WLB) to kwestia, która staje się coraz ważniejsza w dzisiejszym świecie korporacyjnym. WLB oznacza równowagę między życiem prywatnym a pracą, która umożliwia pracownikom wykonywanie swoich obowiązków zawodowych, jednocześnie pozwalając na realizację celów osobistych i spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Istnieje wiele sposobów, aby zadbać o WLB. Jednym z najważniejszych jest ustalenie priorytetów i planowanie czasu. Należy zastanowić się, co jest ważne w życiu i jakie cele chce się osiągnąć, a następnie ustalić harmonogram pracy w oparciu o te cele. Ważne jest również, aby zrobić sobie przerwę i zaplanować czas na relaks, aby móc odpocząć od pracy i naładować baterie.

Szczęśliwa siódemka

W jaki sposób skutecznie wprowadzić równowagę między pracą a życiem prywatnym? Oto siedem dobrych praktyk.

1. Stwórz plan

Znajdź czas na planowanie swojego dnia lub tygodnia. Wykorzystaj kalendarz, planer lub aplikację, aby zorganizować swoje zadania i określić ile czasu potrzebujesz na każde z nich. Stwórz harmonogram, który pozwoli ci na przestrzeganie czasu pracy i czasu wolnego.

2. Zdefiniuj swoje cele

Określ cele zawodowe i osobiste i zapisz je na papierze. Następnie wyznacz konkretne kroki, które musisz podjąć, aby je osiągnąć. Będziesz miał lepszą wizję swojego celu i będziesz w stanie zobaczyć, co musisz zrobić, aby go osiągnąć.

3. Pracuj produktywnie

Skup się na zadaniach, które musisz wykonać i staraj się być jak najbardziej produktywny.



Unikaj rozpraszaczy, takich jak media społecznościowe, podczas pracy. Pracuj intensywnie przez określony czas, a następnie zrób sobie przerwę, aby odprężyć umysł.

4. Zadbaj o swoje zdrowie

Regularnie ćwicz, jedz zdrowo i dbaj o swoją kondycję psychiczną. Szukaj sposobów na redukcję stresu, takich jak medytacja lub joga. Pamiętaj, że twoje zdrowie jest równie ważne jak twoja praca.

5. Dziel się obowiązkami

Jeśli jesteś w związku lub masz rodzinę, podziel obowiązki ze swoimi bliskimi. Praca w zespole pozwoli na lepsze zarządzanie czasem i zminimalizuje konflikty między pracą a życiem prywatnym.

6. Ustal granice

Określ kiedy pracujesz i kiedy odpoczywasz. Upewnij się, że inni ludzie w twoim życiu są świadomi twoich granic. Jeśli pracujesz zdalnie, wyznacz konkretne godziny, w których jesteś dostępny.

7. Planuj czas dla siebie

Znajdź czas na hobby, które lubisz. Zajmij się swoimi zainteresowaniami i spędź czas z rodziną lub przyjaciółmi. Rozwijanie swoich pasji może pomóc w utrzymaniu równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Ważne sygnały

Istnieją sygnały, które pomogą nam zidentyfikować, czy zachowujemy równowagę między pracą a życiem prywatnym. Należą do nich m.in. częste choroby, problemy z koncentracją, niska wydajność, zniechęcenie, narastająca frustracja, poczucie wypalenia i długotrwałe zmęczenie. Jeśli zauważymy u siebie te symptomy, powinniśmy zastanowić się, co może być ich przyczyną i co należy zmienić, aby poczuć się lepiej i odzyskać utraconą równowagę.

Rola pracodawcy

Pracodawcy mogą i powinni pomóc pracownikom w osiągnięciu WLB. Mogą to zrobić poprzez oferowanie elastycznych godzin pracy, pracy zdalnej i urlopów, a także poprzez zapewnienie środowiska pracy sprzyjającego wypoczynkowi i relaksowi. W wielu firmach na świecie stosuje się również programy wellness i coachingowe, które mają na celu wspieranie w osiągnięciu tej równowagi. Work-life balance to kwestia, która ma ogromne znaczenie

dla zdrowia psychicznego i fizycznego pracowników korporacyjnych. Zarówno pracownicy, jak i pracodawcy powinni zrobić wszystko, co w ich mocy, aby osiągnąć i utrzymać tę równowagę.

Psycholog w pracy

Wprowadzenie psychologa do korporacji może być ważnym krokiem w kierunku poprawy kondycji psychicznej pracowników i stworzenia bardziej pozytywnej kultury organizacyjnej.

Psycholog może pomóc radzić sobie z trudnościami takimi jak stres, presja czasu, konflikty z innymi lub przepracowanie. Dzięki udziałowi w sesjach indywidualnych lub grupowych pracownicy mają szansę zidentyfikować źródła swoich problemów i wypracować strategię zarządzania stresem. Psycholog może również pomóc w rozwoju umiejętności interpersonalnych takich jak skuteczna

komunikacja i rozwiązywanie konfliktów. Dzięki warsztatom i szkoleniom pracownicy mogą nauczyć się lepiej komunikować między sobą, co może zwiększyć efektywność pracy zespołowej i zmniejszyć liczbę konfliktów.

Obecność psychologa w korporacji może także zwiększyć świadomość pracowników dotyczącą tego, jak ważna jest dbałość o własne zdrowie psychiczne i stworzyć kulturę organizacyjną, w której rozmowy o problemach emocjonalnych są normalne i akceptowane. To może prowadzić do zmniejszenia tabu związanego z zagadnieniami dotyczącymi zdrowia psychicznego, co z kolei może zwiększyć dostępność pomocy psychologicznej dla pracowników.

Zatrudnienie psychologów przez firmy nie jest jeszcze bardzo powszechne, ale istnieją już korporacje, które w ten sposób działają. Dobrym przykładem jest Google, zatrudniające ponad 100 psychologów, którzy pomagają pracownikom

1. Stwórz plan
2. Zdefiniuj cele
3. Pracuj produktywnie
4. Zadbaj o zdrowie
5. Dziel się obowiązkami
6. Ustal granice
7. Planuj czas dla siebie



w radzeniu sobie ze stresem i problemami emocjonalnymi, czy Intel, który ma program wsparcia pracowników w zakresie zdrowia psychicznego obejmujący konsultacje z psychologami.

Codziennie po ludzku

Jeśli pracujesz w korporacyjnym open spejsie, byłoby idealnie, gdybyś postarał się przyjrzeć swoim towarzyszom i pomóc im, kiedy to potrzebne i możliwe. Wystarczy, gdy zaczniesz zwracać życzliwą uwagę na ich potrzeby i zaoferujesz pomoc, gdy zobaczysz, że ktoś ma trudności. Przy czym ważne jest, żebyś umiał uszanować prywatność innych i nie narzucał się, gdy potrzebują spokoju i ciszy. To może wydawać się trudne, ale jest możliwe, jeśli się znać.

Wzajemne wsparcie to nie banał

Wzajemne wsparcie pracowników to kluczowy czynnik wpływający na dobre relacje w miejscu pracy i osiągnięcie równowagi między pracą

a życiem prywatnym. Wspieranie się nawzajem w trudnych sytuacjach i dzielenie się wiedzą i doświadczeniem jest korzystne zarówno dla pracowników, jak i dla całej organizacji.

Możecie się wspierać na różne sposoby. Najważniejsza jest rozmowa. Podczas różnych spotkań służbowych w sposób naturalny dzielcie się przecież swoimi pomysłami i doświadczeniami – a może częściej też narzekaniami na firmę? To bardzo ważne. Także szkolenia i warsztaty nie muszą być zmarnowanym czasem – jeśli traficie na „swoją” temat, możecie rozwinąć swoje umiejętności i zdobyć nowe wiadomości.

Nieco inaczej wygląda sprawa, gdy dotyczy sfery prywatnej. Żeby zaoferować wsparcie emocjonalne w trudnych sytuacjach, np. gdy ktoś przeżywa trudności rodzinne lub zdrowotne, należy wykazać się delikatnością. Oto kilka przykładów niezobowiązujących pytań, które możesz zadać, aby – nie narzucając się – okazać troskę i zainteresowanie: Jak się dzisiaj czujesz? Czy wszystko w porządku? Czy potrzebujesz jakiejś pomocy? Czy coś cię ostatnio zaniepokoiło?

Wiesz, że zawsze możesz na mnie liczyć? Oj, dzisiaj masz chyba ciężki dzień. Mogę coś dla ciebie zrobić? Chcesz, żebym ci pomógł w tym zadaniu/projekcie? Pytania te pozornie brzmią banalnie, ale mogą być dobrym wstępem do poważniejszej rozmowy, a z drugiej strony dają duże pole osobie zagadniętej.

Natomiast pracodawcy mogą wesprzeć wzajemne dobre relacje między pracownikami poprzez stworzenie przyjaznego środowiska pracy, które sprzyja współpracy i wymianie pomysłów. Mogą to robić m.in. poprzez organizowanie spotkań i wydarzeń, które umożliwiają pracownikom nawiązanie wzajemnych kontaktów. Znakomicie spełniają te funkcje spotkania integracyjne, pikniki czy imprezy firmowe.

Ciesz się życiem

Jak widać WLB to nie tylko kwestia odpowiedniego planowania czasu, ale również świadomego podejścia do swojego zdrowia i dobrego samopoczucia. Dlatego – oprócz planowania i dbałości o relacje w pracy – warto inwestować w regular-

ną aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, sen oraz czas spędzony z rodziną i przyjaciółmi. Nawet małe kroki mogą prowadzić do pozytywnych zmian.

Work-life balance to nie tylko moda, ale rzeczywista i niezbywalna potrzeba każdego pracownika, który chce odnieść sukces i cieszyć się życiem poza pracą. Dlatego warto zacząć działać już teraz i dążyć do osiągnięcia satysfakcjonującej równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Kaja Baczyńska



Kaja Baczyńska – doświadczona psycholog kliniczny, psycho-terapeutka.

Kampania ZDROWIE PSYCHICZNE W CENTRUM UWAGI

Organizator: ZPP



Partner strategiczny: Fundacja PKO BP



Partner: BAT



Partner wspierający: Benefit



Partner merytoryczny: Holisens



Partner merytoryczny: PSHR



REKLAMA



Blisko, szybko, korzystnie!

Leasing 106%, kredyt od 2,99%, rabat 6 000 PLN.*
Przyjdź i zobacz w salonie, jesteśmy tuż za rogiem!

Autoryzowany Dealer Volkswagena
Porsche Warszawa Okęcie
ul. Sekundowa 1
02-178 Warszawa
Tel.: +48 22 48 90 903
volkswagenwarszawa.pl

*Materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu Cywilnego. Szczegóły oferty u sprzedawcy. Dane o zużyciu paliwa i emisji CO₂ sprawdź na stronie www.volkswagen.pl



instagram.com/vw_okecie

KONDYCJA MĘSKOŚCI W RODZINIE

MÓJ MAŁY ROMEO

Relacja matki z synem i konsekwencje tej relacji w późniejszym życiu mężczyzny to niezwykle ważny wątek wpływający na jakość dorosłego życia, relacje z kobietami, względny komfort psychiczny oraz umiejętność opiekowania się sobą i innymi. Nie sposób pominąć tu postaci ojca i jego relacji z partnerką, żoną a także – wcześniej – z jego własną matką. To w jaki sposób mężczyzna doświadcza własnej sprawczości, niezależności i wpływu na własne życie, w dużej mierze zależy właśnie od tej najważniejszej, życiodajnej i twórczej relacji.

Większość informacji pochodzi od kobiet

Jeżeli mężczyzna doświadcza w relacji z matką wystarczająco, czyli odpowiednio dużo troski, opieki i bezpiecznej zależności, to będzie miał poczucie, że w jego życiu jest miejsce, w którym może czuć się bezpiecznie i zaopiekowany. Zwiększa to szansę, że nie będzie tego szukał w każdej kolejnej partnerce, bo łatwiej będzie jemu samemu do takiego miejsca wrócić.

To właśnie z matką chłopiec spędza najwięcej czasu. Obecność matki w pierwszych latach życia kształtuje w mężczyźnie postrzeganie i rozumienie siebie jako osoby oraz kształtuje osobowość – przynajmniej w tej części, w której można ją budować, czyli mniej więcej w połowie, która nie jest odziedziczona. Jeśli ojciec pozostaje nieobecny lub – jeśli obecny – niedostępny, to rola matki jest tym bardziej znacząca.

Dodatkowo rola ta jest powtarzana przez przedszkolanki, nauczycielki oraz innych opiekunów, czyli w dominującej części kobiety. W ten sposób większość informacji jakie mężczyźni otrzymują na temat siebie samych i życia, pochodzi od kobiet.

Wzajemne relacje i postawy rodziców

Dodatkowo olbrzymie znaczenie ma tu relacja ojca i matki, czyli – w skrócie – to, jak się między nimi układa i jak w tej relacji ustawi się dziecko, młody chłopiec. A właściwie to, jak jego rola i obecność w rodzinie zostanie oznaczona i utrzymana przez rodziców. Do każdego z etapów dzieciństwa

i dojrzewania niezbędne są różne postawy obojga rodziców, pasujące do wieku i płci dziecka. Jeżeli funkcje rodziny są w jakiś sposób została zachwiane, np. nadawanie dziecku ról i znaczeń do niego nie pasujących, to z pewnością odbije się to negatywnie na jego dorosłym życiu. Może to być nadawanie młodemu chłopcu nadmiernych znaczeń i odpowiedzialności, które w rzeczywistości są próbą niezrealizowanego życia matki, w zakresie ambicji, sukcesu czy spełniania się. Oczywiście zbliżone oczekiwania mogą pochodzić od ojca, jednak matka, jako źródło życia, ma tu inne znaczenie.

Nadużycia mogą przybierać różny charakter, mogą być deficytami lub czymś nadmiernym. I tu właśnie ogromne znaczenie ma wzajemna relacja rodziców, która powinna być fundamentem i strukturą, zapewniając bezpieczeństwo emocjonalne i materialne, a przede wszystkim być czymś odrębnym i nadrzędnym. Upraszcza ją: mamy rodziców śpiących w sypialni i dziecko, które zajmuje osobny pokój, ma swoje miejsce, czyli pokój i łóżko, a nie mamę z synkiem i tatę (dokładnie w tej kolejności) zajmujących również sypialnię rodziców, która to z założenia jest miejscem, gdzie realizowane są intymne potrzeby rodziców.

„Najważniejszy mężczyzna w życiu matki”

Niestety – zbyt często miejsce taty zajmuje syn, jako ten „najważniejszy mężczyzna w życiu matki”. Ten wątek jest bardzo złożony z perspektywy matki,

której miłość do dziecka często jest bezgraniczna, ale bywa też bezrefleksyjna i wiele kobiet decyduje się oddać dzieciom praktycznie wszystko, w tym swoją kobiecość, w znaczeniu nierealizowania jej na innym polu, np. romantycznym, z dorosłym mężczyzną.

Młody chłopiec, przeżywający konflikt edypalny (dotyczy to również dziewczynek), staje tym samym przed niezwykle trudnym wyzwaniem psychicznym, którego bez aktywnego udziału ojca nie jest w stanie rozwiązać prawidłowo.

Najpierw, jako kilkulatek, chłopiec przeżywa rodzica tej samej płci jako konkurenta. Rolą rodziców jest pokazanie w tym momencie, że relacja jest nierozzerwalna, a miejsce dziecka jest obok rodziców, a nie pomiędzy. Ojciec odciąga, symbolicznie i dosłownie, młodego chłopca od matki, komunikując w ten sposób, że ta kobieta swojego partnera już ma, ale kiedyś w przyszłości syn będzie mógł związać się z kobietą w jakimś stopniu podobną do matki. Dobrze, żeby kobieta mówiła tym samym głosem. Dziecko przeżywa w tym momencie frustrację i odrzucenie, ale jest to niezbędne do jego prawidłowego rozwoju.

Trudność pojawia się w sytuacji, w której matka nie chce oddać młodego chłopca, bo upatruje w kontakcie i relacji z nim zaspokojenia potrzeb z własnego nieprzeżytego życia. Dochodzi wtedy do utrwalania niezdrowej więzi, wikłającej chłopca w relacji z matką, czyli dochodzi do nadużycia. W wielu przypadkach cierpi na tym cały system rodziny.



Rujnująca odpowiedzialność

Młody chłopiec przejmując odpowiedzialność, której nie jest w stanie unieść, ojciec czuje się odrzucony przez swoją partnerkę, a kobieta traci partnera. Taki chłopiec będzie odczuwał głęboki lęk przed zemstą ojca i złość (najczęściej nieujawnioną) do matki, że trzyma go zbyt mocno, więzi, zamiast wspierać jego plany poznawania i eksplorowania świata. Za to, że trzyma swoje dziecko najdłużej jak może w dziecięcej nieporadności, wstrzymując tym samym jego rozwój.

”
Młody
chłopiec,
przeżywający
konflikt
edypalny,
staje
przed
niezwykle
trudnym
wyzwaniem
psychicznym,
którego
bez aktywnego
udziału ojca
nie jest w stanie
rozwiązać
prawidłowo.

Čzęstym przekazem matki do młodych chłopców jest ukryty komunikat „tylko przy mnie będziesz bezpieczny”, „tylko ja wiem co dla ciebie najlepsze”. W rzeczywistości taki chłopiec uczy się o sobie tego, że nie może sobie ufać i nie wie czego potrzebuje. Złość do matki i jednocześnie silna potrzeba relacji z nią, mogą popychać go do sięgania po różne ekstremalne doznania lub pogłębiać w nim poczucie bierności i uległości wobec swoich partnerek i życia w ogóle. W niektórych przypadkach mogą powodować „powrót” do matki – dosłownie, lub całkiem niedaleko, np. do domu obok.

Nieszczęśliwe dzieci nieszczęśliwych rodziców

Odłączenie od źródła, od matki i przejście odpowiedzialności za własne życie następuje ostatecznie we wczesnej dorosłości. Jednak żeby do tego doszło bez olbrzymich emocjonalnych strat i trudności dla młodego mężczyzny, po drodze powinny wydarzyć się procesy wspierające, pochodzące głównie od rodziców.

Niestety, partnerzy, często pogubieni sami ze sobą, próbują uzupełnić swoje braki, korzystając z tego co najbliższe, czyli z relacji z dziećmi. Dotyczy to zarówno chłopców, jak i dziewczynek, tak samo matek, jak i ojców. Wchodząc w dorosłe życie, dziecko zostawia matkę (i ojca), a matka (i ojciec) powinni pozwolić być pozostawionymi. Trudno o szczęśliwe dzieci bez szczęśliwych rodziców.

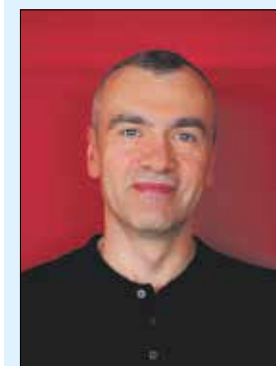
Odnaleźć nadzieję

Coraz częściej trafiają do mojego gabinetu mężczyźni, którzy po podobnych doświadczeniach mówią stop i szukają dla siebie wsparcia – na szczęście. Ich doświadczenia z dzieciństwa przeszkadzają im realizować się według własnych potrzeb i wyobrażeń.

Mężczyźni zmieniają swoje podejście do pracy z własną psychiką, znajdują w tym nadzieję na bardziej satysfakcjonujące życie, bez nadmiernego poczucia winy i zbyt dużej odpowiedzialności.

Witek Janowski

Witek Janowski



– psychoterapeuta i coach biznesowy, trener rozwoju, manager z doświadczeniem. Współautor projektu ManKind – męskich kręgów we Wrocławiu. Pomaga mężczyznom odnaleźć się w nieodkrytym dla nich świecie własnej wrażliwości. Wspiera w definiowaniu i komunikowaniu potrzeb, stawianiu granic oraz budowaniu większej pewności siebie. Kontakt: www.witekjanowski.pl



Jak przywitać nowego pracownika?

Rośnie popularność welcome packów

Pierwszy dzień w nowej pracy uznawany jest za jeden z kilku najbardziej stresujących momentów w dorosłym życiu. Człowiek zazwyczaj musi zmierzyć się wtedy z całkowicie nowym środowiskiem, nowymi procesami i oczywiście ludźmi. A do tego zależy mu, aby pokazać się z jak najlepszej strony. Aklimatyzację w nowych warunkach może ułatwić onboarding.

Onboarding, czyli proces adaptacji nowego pracownika w firmie, wkracza do coraz większej liczby polskich przedsiębiorstw i to nie tylko tych największych. Nie ma się czemu dziwić – skuteczny onboarding to o 54 proc. wyższa produktywność nowozatrudnionych. W firmach po-

siadających ustrukturuwany system onboardingu aż 58 proc. pracowników zostaje na minimum trzy lata.

Działania wdrażające nowego pracownika w struktury firmy najczęściej polegają na przybliżeniu funkcjonowania poszczególnych działów, procesów oraz

wartości firmy. Obejmują też elementy integracji.

Chociaż nie zawsze odbywa się to właśnie według takiego schematu. W Sterling Group na pierwszy dzień nowego pracownika zamawiany jest tort powitalny a na poczęstunek zapraszani są wszyscy obecni

w firmie. Nowy pracownik idzie też na lunch z managerem, a jego bezpośredni przełożony oprowadza go po całym biurze.

Zestaw powitalny

Jednym z elementów skutecznego onboardingu jest wręczenie nowemu pracownikowi tzw. welcome packa, czyli zestawu powitalnego, nazywanego w niektórych branżach nawet New Job Survival Kit. Zazwyczaj jest to po prostu pudełko lub worek z różnymi wspaniałościami, które mogą przydać się pracownikowi.

Zawartość takiego zestawu zależy od kilku czynników. Najważniejszym z nich będzie oczywiście budżet jakim dysponuje dział HR lub marketingu. Same pieniądze jednak nie wystarczą, potrzebna jest jeszcze wyobraźnia i niebanalny pomysł.

Najczęściej nowi pracownicy w pakietach powitalnych znajdują liścik powitalny, kubek, smycz, notes, zestaw długopisów, itp. W skrócie – rzeczy, które przydadzą się w codziennej pracy. A czasami są to po prostu dobrej jakości produkty spożywcze.

W planowaniu zawartości zestawów nie warto iść na skróty. Jest to przecież idealna okazja do zaszczepienia w nowym

pracownika firmowych wartości lub wykorzystania w pozytywny sposób jego wysokiej motywacji.

Firmowy handbook

Ciekawym rozwiązaniem jest dodawanie do „welcome boxów” podręczników zawierających wszystkie niezbędne nowemu pracownikowi informacje – od tego, jak się zaaklimatyzować w nowym miejscu pracy, przez informacje o firmie, kolegach i możliwościach rozwoju. Całość może zostać przedstawiona w formie infografik lub zabawnych opisów, schematów a nawet komiksów.

Personalizacja pakietów

W zależności od kultury organizacyjnej firmy można zastanowić się nad personalizacją zawartości „welcoma packa”. Jeżeli w trakcie procesu rekrutacji lub dzięki informacjom na portalach społecznościowych udaje się poznać jego pasje, to warto uwzględnić je w planowaniu zawartości pudełka powitalnego. W zależności od jego hobby może to być koszulka do biegania z logo firmy, ręcznik lub bidon na siłownię albo rękawiczki na rower (oczywiście również z logo firmy). W zależności od budżetu mogą to być również

bilety na koncert ulubionego zespołu lub na rozgrywki klubu sportowego.

A co ze „starymi”?

Jeżeli „welcome boxy” stanowią nowość w działaniach employer brandingowych firmy, to warto pamiętać, aby powitalne pudełko dostali wszyscy pracownicy, nawet ci, którzy pracują w firmie od kilku czy kilkunastu lat. Powinni poczuć się tak samo docenieni, jak ich nowi koledzy.

Czy dzięki temu zostaną?

Z badań firmy consultingowej Wynhurst Group wynika, że w ciągu pierwszych 45 dni z nowej pracy rezygnuje aż 22 proc. pracowników, a w trakcie początkowych czterech miesięcy 50 proc. z nich odchodzi.

Czy można zakładać, że pakiety powitalne wpłyną na lojalność nowych pracowników? Niekoniecznie, bo o związaniu się z pracodawcą na dłuższą metę decydują zazwyczaj inne, bardziej złożone czynniki. Niemniej pakiet powitalny sprawi, że na samym początku firmowej drogi pracownik poczuje się w pewien sposób wyjątkowo i sprawi mu to po prostu radość. A to może okazać się bezcenne.

Piotr Krupa

REKLAMA



Solution. Delivered. On time.

Nowe biuro od A do Z.

Renegocjacje, podnajem, optymalizacja najmu.

www.re-plus.pl



ZOO WROCŁAW

Jesteś odpowiedzialny? Zaadoptuj tygrysa!

We wrocławskim zoo na symboliczną adopcję czeka ponad 1100 gatunków zwierząt, a wśród nich okapi, manaty, pingwiny, tygrysy i krokodyle! To interesująca opcja dla firm społecznie odpowiedzialnych.

ZOO Wrocław to największy ogród zoologiczny w Polsce, firma o 158-letniej tradycji, ciesząca się uznaniem w swojej dziedzinie i największa biletowana atrakcja w kraju. 1,7 mln gości, milionowe zasięgi postów na facebooku i 64 mln ekwiwalentu reklamowego rocznie – to liczby idące w parze z pozytywnym wizerunkiem marki.

Adopcja symboliczna jest doskonałą okazją dla firm, które chcą budować swój „zielony wizerunek” przy okazji wspomagając zagrożone wyginięciem zwierzęta. Adopcja symboliczna cieszy się dużą popularnością wśród mniejszych i większych instytucji, które chcą podjąć świadome działania CSR (społecznej odpowiedzialności biznesu) i którym bliska jest ochrona przyrody. ZOO Wrocław ma obecnie około 30 partnerów adopcyjnych, do których należą między innymi linie lotnicze, bank, międzynarodowe przedsiębiorstwa handlowe, hotele, ale także małe lokalne przedsiębiorstwa.

Co zyskuje Partner

Dzięki współpracy w ramach adopcji symbolicznej zoo promuje firmę Partnera. Przy różnych okazjach potwierdzamy jego udział we wspieraniu

światowej bioróżnorodności. Odpowiednia informacja pojawia się także na naszej stronie internetowej, dodatkowo w social mediach publikujemy posty na ten temat. Ponadto organizujemy wspólne akcje marketingowe i działania PR

żeń świata, w którym potrzeby obecnego pokolenia mogą być zaspokojone w sposób zrównoważony, z szacunkiem dla środowiska. Jednym z takich działań jest zawieranie partnerstw, aby skutecznie realizować pozostałe założenia, m.in. takie jak

liwość szerszego informowania o zagrożonych zwierzętach i o swojej misji. Zoo to nie tylko miejsce relaksu czy rozrywki, ale przede wszystkim instytucja naukowa podejmująca realne działania na rzecz ochrony ginących gatunków i edukacji.

utrzymanie hodowli zwierząt (zwierzęta są pod odpowiednią opieką bez tych środków), a jest to niejako ekwiwalent działań marketingowych i edukacyjnych. Czasem Partnerzy fundują też zaadoptowanym zwierzętom zabawki,

jego popularności, liczebności, czy też lokalizacji wybiegu na terenie zoo – wyjaśnia Agnieszka Korzeniowska.

Na adopcję czekają między innymi manaty karaibskie, pingwiny przyławkowe, tygrysy sumatrzańskie, okapi, zebry Hart-



Zyrafami we wrocławskim zoo opiekuje się Alior Bank



Na odpowiedzialną adopcję w zoo czekają m.in. (od lewej): okapi, takiny złote i pingwiny przyławkowe

– na przykład, gdy adopcyjny zwierzak naszego Partnera ma urodziny. Partner zyskuje także reklamę na nośnikach w zoo – eksponujemy tabliczkę sponsorską przy wybiegu wybranego gatunku.

– Coraz więcej marek chce i musi działać zgodnie z celami zrównoważonego rozwoju, czyli na rzecz przemian i przeobra-

ochrona życia na Ziemi, łącznie z ochroną klimatu. Adopcja symboliczna to doskonała formuła, w której firma może taką strategię skutecznie realizować i ją komunikować – mówi Agnieszka Korzeniowska, dyrektorka Wydziału Marketingu wrocławskiego zoo.

Dzięki takiej współpracy zoo otrzymuje natomiast moż-

Jak przebiega współpraca

Partner wspiera wybraną grupę zwierząt określoną w umowie kwotą najkrócej przez rok. Zależy nam, by współpraca była długoterminowa, nie doraźna, a wsparcie opierało się na faktycznej realizacji wspólnych celów.

Przekazane wsparcie finansowe nie jest przeznaczane na

lub wyposażenie wybiegów w ramach dodatkowych działań promocyjnych.

– Do współpracy zapraszamy kolejnych Partnerów – dla każdego przygotowujemy indywidualną ofertę i dopasowujemy odpowiednie zwierzę. Miesięczna wartość wsparcia sponsorskiego różni się w zależności od gatunku zwierzęcia,

mana i Chapmana, kotki rude, kangury rude, pancerniki, alpaki, jeżozwierze, gibony czapniki, krokodyle nilowe, takiny złote, pelikany i ponad 1100 innych gatunków zwierząt. Warto się nimi zainteresować, dopóki są wśród nas.

Kontakt w sprawie adopcji symbolicznej:
zoo-marketing@zoo.wroc.pl

REKLAMA

Otwórz swoje własne STUDIO KULINARNE!

z autorskimi warsztatami dla dzieci i młodzieży

KULINARNE
PODDASZE



WIĘCEJ INFO NA: KULINARNEPODDASZE.PL/FRANCZYZA



POMYSŁ NA WEEKEND

PODLASIE, czyli bocznymi drogami w miejsca mocy

Podlasie kochamy za spokój, autentyczność, przyrodę, ludzi. Zabytki, jedzenie, niedrogi hotel. Nigdy nie planujemy nic szczególnego, a i tak zawsze trafimy na coś, co nas zachwyci i sprawi, że nabieramy ochoty na jeszcze więcej. Za każdym raz odkrywamy tam coś niesamowitego. Szlaki i możliwości jest tu naprawdę mnóstwo! Poniżej kilka przykładów miejsc mniej i bardziej znanych, idealnych na szybki weekendowy wyskok z szalonego Mordoru w świat spokoju i magii.

Kraina Otwartych Okiełnic

Tereny na południe od Białego-stoku położone w dolinie Narwi i jej dopływu Rudni, a dokładniej wsie: Trześcianka, Soce i Puchły zamieszkiwane są po dziś dzień przez ludność prawosławną pochodzenia białoruskiego, mówiącą specyficzną gwara o cechach ukraińskich. Zamieszkują oryginalne, autentyczne chaty zdobione na wzór rosyjskiego budownictwa ludowego i nadal kultywują swój folklor. Jeśli planujecie tę wycieczkę na cały weekend, dobrze połączyć ją albo ze szwędaniem się ogólnie po wschodzie, albo bardziej konkretnie – z odwiedzeniem pobliskiej Hajnówki i Białowieży, czyli z wyprawą na żubry.

Szlak Tatarski

Byliśmy już w tych okolicach nie raz i już po pierwszym wiedziliśmy, że widoki, miejsca związane z kulturą tatarską i je-

Polach Elizejskich w Paryżu!), najstarszy w Polsce drewniany meczet w Kruszynianach, pyszny obiad w Tatarskiej Jurcie i nocleg w Kordegardzie przy pozostałościach pałacu Paca w Dowspudzie – tak w skrócie może wyglądać wasza wycieczka.

Oczywiście punktem nie do pominięcia, dla którego większość w ogóle zapuszcza się w te tereny, jest zjedzenie tatarskiego obiadu.

Pani Dżenneta, Tatarka z dziada pradziada, po odwiedzinach Księcia Karola w 2010 r. stała się bardzo znana. Do tego doszła sława naprawdę pysznego jedzenia, które serwuje w swojej Tatarskiej Jurcie. Z tych powodów odwiedzając to miejsce latem, musicie przygotować się na tłumy! Polecamy zawsze świetne: pierokaczewnik (ciasto wielowarstwowe z mięsem, serem lub jabłkami), czeburieki (smażone pierogi z mięsem i cebulą), listkowiec (warstwowe listkowane

Polesie

Jedziemy dalej wzdłuż wschodniej granicy, tym razem w okolicy Włodawy. Ten rejon to właśnie Polesie. Przywiodła nas tu Villa Spełnione Marzenia w Okunince – bardzo fajne, butikowe miejsce na odpoczynek.

kania, miejsce na grill, mały plac zabaw i mnóstwo trawnika do biegania.

Za płotem rzeka Włodawka, gdzie organizowane są spływy. A za starą cerkwią, zaniedbany, zarośnięty cmentarz z końca XIX wieku. Klimat nie do opisania.

■ Pałacyk Kraszewskiego w Romanowie (wychowywał się tu do 15. roku życia) wraz z parkiem i kaplicą rodzinną czy też grobowcem. Świetne miejsce, nieco zapuszczone, ale zdecydowanie oddaje klimat tamtych lat;

■ Jezioro Białe w Okunince – podobno najczystsze jezioro w tym rejonie, latem strasznie tu tłoczno i nie warto wynajmować noclegu blisko jeziora, chyba że przyjeżdżasz nie po to, żeby spać.

Znowu

te piękne końce świata

Kiedy już tu jesteśmy, jakoś tak nie możemy się powstrzymać, przed przejazdami polnymi drogami wzdłuż granic, na końcu świata – a przynajmniej Polski. Tak też było i tym razem.

Pokreśliśmy się kilkadziesiąt kilometrów wzdłuż granic po polach i wsiach, szumnie nazywając to turystycznym offroadem, a najlepszym odkryciem tych wojaży została nieczynna stacja kolejowa, będąca niegdyś przejściem granicznym z ZSRR. Traficie na nią mijając wieś Gobiaty i nie skręcając na Narejki. Jest widoczna po lewej stronie: należy wjechać w polną drogę, tuż przy dawnym budynku kolejowym, który na pewno zauważycie. Podobno jeszcze w latach 50. ubiegłego wieku jeździły po tym moście na granicznej rzece Świsłacz pociągi towarowe. Niezwykły rosyjski napis na rdzewiejącej bramie „MIR” oznacza „POKÓJ”... Po stronie Białoruskiej tory są rozebrane, po naszej całej, nawet z podkładami, których nikt jeszcze nie ukradł. Na most nie da się wejść, wejście jest zagrodzone drutem kolczastym.

Jak widzicie sporo tego, a mówimy tylko o niektórych wycinkach Podlasia. Polecamy odrzucić szablone pomysły na weekend i zjechać właśnie tutaj, nawet jeśli nie chcecie nic zwiedzać, a jedynie odpocząć – to region idealny.



Mieszkanca Krainy Otwartych Okiełnic



Pozostałości niegdyś okazałego pałacu Michała Paca w Dowspudzie

Takie miejsca powinny mieć osobną kategorię: MIEJSCA MOCY. Przyjeżdżasz styranymi kilometrami, umęczony temperaturą, tylko na jedną noc, na jutro powrót do domu. Można powiedzieć: bez sensu. Na pewno nie da się tam odpocząć i nacieszyć klimatem. A jednak!

To miejsce jest rzeczywiście magiczne. Stary, wyremontowany budynek przycerkiewny, później zamieniony na szkołę, od kilku lat pełni funkcję hoteliku na najwyższym poziomie. Pośrodku niczego, tuż pod granicą z białoruskimi lasami, na otwartej przestrzeni, znajdziecie ceglany dworek, za płotkiem starą cerkiew przebudowaną niegdyś na kościół, nowy budynek z pokojami do zamiesz-

Przemili gospodarze, małżeństwo z Lublina, postarali się nawet znaleźć klucze do kościoła i mieliśmy niesamowitą okazję zwiedzić go o zachodzie słońca!

Pięknie wyremontowany budynek, miła obsługa, pyszne śniadanie o poranku i tajemnicze otoczenie. To wszystko sprawiło, że wystarczyła nam jedna noc i czuliśmy się zupełnie inaczej niż poprzedniego dnia. Wyluzowani, wypoczęci, naładowani mocą.

Uczulam tylko na GPS. Miejsca na końcu świata mają to do siebie, że trochę ciężko je znaleźć, nawet w XXI wieku.

A co można zobaczyć w tym poleskim regionie i po drodze z Warszawy? Otóż:

- Monaster w Jabłecznej, z XIX w. – na końcu świata, tuż nad Bugiem;
- Pałac Potockich w Radzyniu Podlaskim;
- 4. Miliony cerkwi i kościoły w dawnych cerkwiach, pałace oraz dwory;
- Fortyfikacje wokół Terespoła (Forty Twierdzy Brzeskiej z XIX w.);
- Wiatrak koźlak w miejscowości Wyrki;
- Muzułmańskie cmentarze i najstarsza wieś tatarska w Polsce pod Białą Podlaską (Studzianka, Ortel Królewski II);
- Ruina zamku Sapiechów „Placencja” z XVIII w. i Sanktuarium MB de Guadelupe w Kodeniu;



Czeburek w Tatarskiej Jurcie w Kruszynianach

dzenie są warte ponownych odwiedzin. Koniecznymi punktami wycieczki są: meczet w Bohonikach, rondo dwunastoramiennie w Krynkach (są tylko dwa takie w Europie – drugim jest to przy

ciasto drożdżowe z serem, makiem lub jabłkami), kryszonek (potrawa jednogarnkowa: warzywa, ziemniaki, jagnięcina) podane z domowym kompotem lub tatarską herbatą. Pyszności.

UNIA EUROPEJSKA
W DZIAŁANIU

Unia DLA MŁODYCH

UE jako organizacja międzynarodowa, której członkiem jest Polska, ma na celu m.in. promowanie ekonomicznego i społecznego postępu oraz polepszenie standardów naszego życia. Upowszechnianiu celów Unii oraz zasad funkcjonowania instytucji europejskich wśród młodych ludzi służą konkursy organizowane cyklicznie przez europośta Jarosława Dudę.



Inicjator konkursów europejskich, europoseł Jarosław Duda jest członkiem Grupy EPL – Europejskiej Partii Ludowej, największej i najstarszej grupy w Parlamencie Europejskim.

Final konkursu „Włącz myślenie! Nie marnuj!”



I miejsce: Milena Cichewicz, Oliwia Jabłońska, Karolina Palica, Patrycja Wójcik
„Eko fashion”



II miejsce: Lena Oczko
„Toniemy w plastiku”



III miejsce: Gabriela Pawłowska, Kinga Janowska
„Współczesna kuchnia less waste”

Pokaz mody, artystyczna fotografia i kuchnia less waste to projekty wyróżnione w ekologicznym konkursie dla uczniów szkół ponadpodstawowych Dolnego Śląska i Opolszczyzny.

Konkurs miał na celu promowanie postaw proekologicznych i pobudzenie kreatywności młodych ludzi w tej dziedzi-

nie, służyć też podniesieniu wśród nich świadomości tego, jak duże znaczenie ma ochrona środowiska.

Wyzwanie spotkało się z dużym zainteresowaniem. W sobotę 1 kwietnia na Stadionie Tarczyński Arena młodzi uczestnicy przedstawili jedenaście projektów ekologicznych. Wszystkie były ambitne, inspirujące i kreatywne.

W drodze głosowania zostały wyłonione trzy najlepsze prace. Nagrodą był voucher na wyjazd do Brukseli.

Patrycja Wójcik ze zwycięskiego zespołu tłumaczy: – Zrobiliśmy pokaz mody „Eko fashion”. Wykorzystałyśmy do tego stare ubrania, które już nie nadawały się do nosze-

nia – przerobiłyśmy je na naszą własną kolekcję. Zespół składał się z czterech dziewczyn – wszystkie jesteśmy uczennicami Liceum Ogólnokształcącego nr 1 w Oławie.

Wszystkim uczestniczkom i uczestnikom konkursu gratulujemy kreatywności, umiejętności realizacji ambitnych pomysłów i poczucia humoru!



Finał III edycji konkursu „Wygraj staż w Parlamencie Europejskim”

Płatny staż w Brukseli – konkurs dla najambitniejszych

Zakończyła się III edycja konkursu „Wygraj staż w Parlamencie Europejskim”. Jak co roku aplikacje złożyło kilkadziesiąt osób – studentów i absolwentów wrocławskich uczelni. Właśnie poznaliśmy zwycięzców!

O co walczyli uczestnicy? Tłumaczy Weronika Kuroń, studentka prawa na Uniwersytecie Wrocławskim (IV rok), jedna z laureatek II edycji konkursu:

– Płatny staż w Parlamencie Europejskim to ogromna szansa i wyzwanie, doświadczenie, które otworzyło mi oczy na wiele spraw – mówi. – Chcę związać swoją przyszłość zawodową ze strukturami Unii Europejskiej – wyjaśnia.

– Bardzo interesuję się polityką społeczną, podobnie jak pan poseł Jarosław Duda. Wzięłam udział w zeszłorocznym konkursie „Wygraj staż” i zdobyłam miejsce, które umożliwiło mi wyjazd.

Staż w PE w Brukseli trwał sześć tygodni. Czym się wtedy zajmowałam? Pracowałam od poniedziałku do piątku. Miałam wstęp na posiedzenia komisji z których należało sporządzać notatki. Wraz z innymi stażystkami uczestniczyłam w wielu ciekawych i kreatywnych przedsięwzięciach.

Serdecznie polecam i gratuluję tegorocznym zwycięzcom – uśmiecha się Weronika.

A laureatami III edycji konkursu zostali: Łukasz Bartoszewicz, Marianna Maroszek i Aleksandra Szlachcic.

ZANIM UCIEKNIESZ

Energia, optymizm i luz

Współczesny świat funduje nam wiele kryzysów - klimatyczny, energetyczny, ekonomiczny, informacyjny... To załedwie kilka ogólnych haseł, pod którymi kryje się znacznie więcej problemów, zadr i trosk. Dotykają one w jakimś stopniu każdego z nas, każdy z nas na własnej skórze odczuwa ich skutki. A jednak są ludzie, którzy mają energię, optymizm i luz. Też tak chcesz? Czytaj dalej.

KOPIEC KOŚCIUSZKI

Idziesz i idziesz a aplikacja wciąż nie brzdąka. Sprawdzasz. Co?! Dopiero pięć tysięcy? Jakie sto kalorii?! Jeszcze dwadzieścia minut?!

W trudnych czasach często reagujemy mniejszą aktywnością, wycofaniem, zamknięciem w czterech kątach. Jedno możesz zrobić mimo wszystko - zadbać o własną kondycję, zadbać o siebie. Paradoksalnie, kiedy mniej bierzesz sobie na głowę - łatwiej ci skupić się na tych elementach, które ładują baterie organizmu: oddychaniu, śnie, odżywianiu i ruchu.

Nawet poczciwy Dulski w dramacie Gabrieli Zapolskiej codziennie robił wokół stołu tyle kroków, ile zrobiłby idąc na Kopiec Kościuszki - znane miejsce spacerów w Krakowie. Rolę jego aplikacji pełniła despotyczna żona.

Na szczęście czasy się zmieniły, łatwiej więc troszczyć się o własną energię. Współcześnie mamy wiele narzędzi i usług, które nie tylko liczą i kontrolują, ale także wspierają, nawet uczą regularnego dbania o każdą ze sfer wpływających na kondycję organizmu. W dodatku robią to w sposób atrakcyjny, angażujący twoją uwagę i motywujący. Często zabawny. Z odpowiednim asystentem nauczysz się regulować oddech, zdrowo odżywiać, regularnie, adekwatnie do twoich możliwości uprawiać sport i dobrze wysypiać. Dla zielonego koloru, uśmiechniętej buźki czy dodatkowych punktów wyciśniesz jeszcze jedną i kolejną kroplę potu.

Możesz zrobić więcej, bo na twoją kondycję mają wpływ także relacje z innymi ludźmi i duchowość. Niezależnie od tego, czy twój przyjaciel ma postać materialną czy astralną, warto z nim rozmawiać, warto milczeć, słuchać, żalić się i cieszyć. Warto być w trudach z kimś, kto wspiera, rozumie i dzieli się swoimi doświadczeniami, swoją perspektywą, z kimś, kto jest w tym z tobą.

SMAK POZIOMEK

Budzisz się rano ze snu, w którym wyjadasz z garści świeże, pachnące i soczyste poziomki. Jeszcze czujesz ich smak, gdy dociera do ciebie, że jest szary, zimny kwiecień, siódma rano a ty masz przed sobą wymagający dzień w pracy. Jawa zlewa się ze snem



i wypada przy nim słabo. Zupełnie jak wtedy, gdy podglądasz w mediach społecznościowych swoich pięknych, mądrych „przyjaciół” żyjących na luzie, między podróżami i wypadami na imprezy z ciekawymi ludźmi. Nie wiesz tylko, że podobnie oni myślą o tobie, kiedy oglądają twoje fotki i że podobnie jak ty dręczą się kredytem, skrajem wypalenia zawodowego i napastliwą codziennością. Gdzie sen a gdzie jawa? Co jest w twoim życiu realne a co nierealne?

Zamiast więc kląć na pogodę, idź do pobliskiego warzywniaka i kup koszmarnie drogą garść malin, skoro nie ma jeszcze poziomek. Poczuj ich realny smak, kolor, zapach, teksturę... Skup się na tym... Oddziel jawę od snu. Poczuj tę wartość. Żyjesz. Jesteś bezpieczna/y. Masz smak lata na wyciągnięcie ręki. Możesz na niego zarobić. Możesz jeszcze dużo, dużo więcej. Tu i teraz jest twoja rzeczywistość. Nie w wyobraźni, którą sterują obrazki i newsy w telefonie. Nie tyśiąc czy pięć tysięcy kilometrów stąd. Nie jutro, za rok czy w nieokreślonej, nieprzewidywalnej przyszłości. Teraz. Skup się na niej, poczuj jej urok, albo stracisz ją bezpowrotnie.



Masz
poczucie
sprawczości,
kiedy działasz
w obszarze,
na który masz
bezpośredni
wpływ.
Wtedy
przychodzą
rezultaty
i wiesz,
że radzisz
sobie
z rzeczywistością,
bez względu
na to,
jaka jest.

Tymczasem świat jest, jaki jest. Kiedy jest zły, to nie znaczy że nie ma w nim dobra i piękna. Kiedy jest piękny, to nie znaczy, że nie ma w nim zła i nieszczęść. Widzisz w nim to, na co patrzysz. Zatem, by mieć pełny obraz, zmieniaj perspektywę, oglądaj sytuację z wielu stron, rozmawiaj o tym, co wzbudza Twój niepokój, sprawdzaj fakty. To pozwala zobaczyć sytuację realnie, ze wszystkimi blaskami i cieniami.

Luz w życiu bierze się z akceptacji sytuacji, z braku oczekiwań, że świat będzie dokładnie taki, jak go układamy. Pozbądź się więc nadmiernej ambicji - rodzącej wewnętrzną presję i trudną do zaspokojenia potrzebę kontroli. Zjedz malinę albo truskawkę i wyluzuj.

OGRÓDEK

Do zamknięcia raportu potrzebujesz jeszcze piętnastu minut a od pięciu trwa spotkanie, na którym musisz (!) być, już dzwonili po ciebie dwa razy. Do tego trzeci dzień obiecujesz sobie, że umówisz dentystę i dostajesz wiadomość, że nie możesz spóźnić się do banku w sprawie kredytu, a Zosia zapomniła klapki na basen i nie wiado-

mo czy zdązysz jej podrzucić. I to ssanie w żołądku, zbliża się pora lunchu.

Sprawy wciąż domagają się twojej uwagi, przez co często nie masz okazji by pobyć ze sobą, sprawdzić, czego chcesz, co jest ważne, jak się z czymś czujesz. Zmień to! Znajomość siebie daje komfort puszczania tego, co na ciebie źle oddziałuje, osłabia. Potrafisz wtedy wybierać, decydować i organizować (lunch? Zosia? raport?). Odłączasz się od tego, co rozprasza, zaburza twój rytm, twój komfort. Dbasz o swoją równowagę. Pielęgnuj ten swój świat, swój ogródek, bo z niego płynie siła a z nią optymizm.

Twój ogródek, to także obszar twojego wpływu, poza którym brak ci kontroli. Masz poczucie sprawczości, kiedy działasz w obszarze, na który masz bezpośredni wpływ. Wtedy przychodzą rezultaty i wiesz, że radzisz sobie z rzeczywistością, bez względu na to, jaka jest. A jeśli włączasz się w akcje razem z innymi ludźmi, czujesz się jeszcze stabilniej.

Zatem sumiennie segreguj śmieci, jeśli zależy ci na matce Ziemi. Ogranicz zużycie wody i rób na obiad zapiekankę z resztek z lodówki - z tych samych względów, albo z troski o własne wydatki. Możesz także cyklicznie dotować wybraną fundację w Polsce, Afryce czy Ukrainie, uczestniczyć w marszach i protestach, by wpłynąć na decyzje rządów i organizacji, głosować w wyborach do parlamentu, realizować projekty w ramach budżetu partycypacyjnego, zorganizować własną akcję... W ten sposób działasz w swoim zakresie, robisz to, na co masz wpływ i co jednocześnie wpisuje się w szerszy kontekst. A św. Franciszek mówił: „Najpierw rób to, co konieczne. Potem rób to, co możliwe. Na koniec zobaczysz, że dokonałeś niemożliwego”.

Cokolwiek się zdarzy, poradzisz sobie, jestem pewna. Wystarczy:

1. dbać o siebie, by mieć energię i znajdować drogę w chaosie;
2. mieć akceptację dla tego jak jest, by wyluzować i dostrzec rozwiązania;
3. robić swoje, tu i teraz, z optymizmem.

I koniecznie idź po truskawki, maliny... może być jabłko. Ważne, by poczuć i docenić jego smak.

Monika Sowińska

www.coachprzedsiebiorczych.pl

Monika Sowińska

- coachka i mentorka biznesowa. Uczy zarządzania biznesem w startupie.

SINGIELKA W KORPO (8)

Coś
więcej?

Znajomość z poznanymi na koncercie chłopakami nieoczekiwanie ma obiecujący ciąg dalszy.

Karola wróciła z łazienki z pomalowanymi na czerwono włosami i poprawionymi włosami. Zeszliśmy do salki w piwnicy, w której mieściła się mała scena. Trochę ludzi już siedziało, sporo dochodziło. Większość z alkoholem w dłoniach. Usiadliśmy na końcu.

Tuż przed rozpoczęciem koncertu tych dwóch gości, których spotkałam przy barze, weszło do sali. Rozejrzeli się i ruszyli w naszą stronę. Przez chwilę pomyślałam „nie!”, ale spojrzałam jeszcze raz w stronę wysportowanego gościa i uznałam, że to odchudzanie doskonale mu wyszło, więc nie ma co wybrzydzać.

– Wolne? – zapytał, wskazując miejsca obok nas.

– Tak – odpowiedziała szybko Karolina.

Koncert rozpoczął się z lekkim opóźnieniem. Na scenę wyszła grupa ludzi, którzy sprawiali wrażenie, jakby dopiero rozpoczęli karierę muzyczną. Spośród sześciu piosenek, które zagrali, tylko jedna nadawała się do słuchania. Teksty nawiązywały do bieżących wydarzeń politycznych i wojen na świecie.

– Jeden z nich to mój kolega ze studiów. Znam ich wszystkich. A tak właściwie to jestem Daniel – szepnął do mnie ten wysportowany.

Po zakończeniu koncertu i dość cienkich brawach weszliśmy na górę.



– To co, może drinka? – zaproponował kolega wysportowanego.

Z braku innych pomysłów zgodziliśmy się. Lokal był wypełniony tłumem ludzi i brakowało wolnych stolików. Zajęliśmy miejsce przy barze i zaczęliśmy rozmowę. Daniel od sześciu lat kończył studia na politechnice, a wcześniej dwa lata studiował w Wojskowej Akademii Technicznej. Jak stwierdził, odkąd zaczął pracę na pełny etat, to nie wie, czy w ogóle je skończy. Ćwiczenia wypełniały mu cały wolny czas, a utrzymanie

kondycji było dla niego jednym z najważniejszych życiowych priorytetów.

– To ciężka praca nad mięśniami, ale przede wszystkim nad charakterem. Trzeba mieć zażebić dużo silnej woli. Mogę ci pomóc, jeśli chcesz na przykład wyrzeźbić brzuch. Trochę się na tym znam, dużo czytałem, nawet zastanawiałem się, czy nie zostać trenerem personalnym – Daniel spojrzał na mnie pytająco, ale zignorowałam tę propozycję. Tak, wiem, lenistwo nie powinno być wyjaśnieniem czegośkolwiek, ale trudno.

Po kolejnym drinku wymieniliśmy się kontaktami i opuściliśmy lokal. W mieszkaniu prawie usnęłam w wannie. Zmęczenie po całym dniu i alkoholu dały się we znaki. Po kąpieli weszłam do łóżka. Jestem słaba – pomyślałam, spoglądając na zegarek. Jest zaledwie pierwsza w nocy, a ja ledwo żyję. I my, słabi ludzie, chcemy podbijać kosmos! Na dobranoc dostałam wiadomość od Daniela. Zapytał, czy dotarliśmy bezpiecznie i czy możemy się jeszcze spotkać. Przez kolejne dni pisaliśmy na Messengerze, zawsze pytał, jak minął mi dzień oraz wysyłał wiadomości na dobranoc. To było miłe, naprawdę miłe. Z tego pisania wyszło wspólne wyjście w piątek.

– Podwójne randki są dla gimnazjalistów. Ostatni raz byłam na takiej w szkole: wyjście do kina, gdzie główną atrakcją stanowił popcorn – skwitowała pomyślne wyjście Karola. Jednak po krótkich negocjacjach i wobec braku innych planów na piątek zgodziła się.

Nasze spotkanie rozpoczęło się niewinnie. Na przywitaniu Daniel pocałował mnie w policzek i odsunął krzesło, abym mogła wygodnie usiąść. Rozmowa to-

czyła się w swobodnym tonie. Okazało się, że wszyscy jesteśmy korporacyjnymi szczurami niskiego szczebla, a Mordor to nasz drugi dom. Jeszcze przed skończeniem pierwszego drinka Daniel zapytał, czy zamówić mi to samo. Przynaknęłam głową na znak zgody

– Pizza i piwo u nas. – Daniel zaproponował imprezę w mieszkaniu, które wynajmowali z Arkiem. Jak się okazało, było to niedaleko, więc przeszliśmy się spacerem.

– Łukasz już pewnie śpi. To mój współlokator – stwierdził Daniel, wprowadzając nas do kuchni. Zamówiliśmy pizzę, ale zanim dotarła, wypiliśmy już całe piwo.

Arek oprowadzał Karolę po mieszkaniu. Wynajmował je od studenckich czasów. Umebłowanie pochodziło wprawdzie z lat dziewięćdziesiątych, jednak świetna lokalizacja i niski czynsz rekompensowały staromodny wystrój.

(cdn)

Aleksandra Tabor

Fragment powieści Aleksandry Tabor pt. „VIR” – o singielce pracującej w warszawskim mordorze. Książka ukazała się nakładem wydawnictwa Novae Res.

REKLAMA

badfood.pl
grafika ilustracja komiks



Romans w firmie

- chwila przyjemności i jej konsekwencje

W pracy spędzamy znaczną część swojego życia. To tam często zawiązują się ciekawe znajomości, przyjaźnie, a czasem coś więcej. Problem w tym, że gdy emocje wezmą górę, odbija się to na jakości wykonywanych przez nas zadań, na co szef nie zawsze przyknie oko.

Fora internetowe aż kipią od opowieści ludzi, którzy przeżyli romans w miejscu zatrudnienia. Najczęściej nie kończył się on happy endem. – Finał jest taki, że dalej pracuję z nią, a ona mnie już nie chce. Po trzech latach wariuję, a ona jakby nigdy nic się nie wydarzyło. To nie jest dobry pomysł – żali się internauta podpisujący się jako „Tak”.

– Miałam romans w pracy i powiem ci, że nic gorszego spotkać cię nie może. Miłe zło po początki (...). Gdy romans się wydał, to wszystko się posypało. Straciłam i faceta i szansę na awans i musiałam odejść z pracy. Do dziś mam poranione serce i każdemu powiem, że romans w pracy odradzam stanowczo – wyznaje „Monetka”.

Bywa jednak, że przygoda miłosna nie kończy się jedynie złamanym sercem, ale i utratą stanowiska. W 2012 roku dyrektor generalny amerykańskiego koncernu zbrojeniowego o swojsko brzmiącym nazwisku Christopher Kubasik miał zostać prezesem firmy w której pracował. Jednak nim zdążył awansować musiał podać się do dymisji, gdy wyszło na jaw, że romansował ze swoją podwładną (która też została zwolniona). – Jestem głęboko rozczarowany i zasmucony postawą Chrisa – mówił wówczas Robert Stevens, przechodzący na emeryturę prezes firmy, którego Kubasik miał zastąpić. – Mamy tu kodeks etyczny, który obowiązuje wszystkich, a bliski związek z podwładną z pewnością ten kodeks narusza – dodał.

W polskich firmach dmuchamy na zimne Choć polski „kodeks etyczny” nie jest tak surowy jak amerykański, to szefowie rodzimych firm również niechętnie patrzą na związki między pracownika-

mi. Z badań serwisu Pracuj.pl, wynika, że w 12 procentach polskich przedsiębiorstw więcej niż koleżeńskie relacje pomiędzy pracownikami są uznawane za niedopuszczalne.

Co więcej, nawet gdy firma nie ma oficjalnej polityki odnośnie tej sfery życia zawodowego, to romans w pracy są niemiłe widziane – także przez samych pracowników (w Polsce przeciwnych romansowaniu jest ponad jedna trzecia badanych (ankieta Pracuj.pl. z 2013 r.). Paradoksalnie to właśnie nasze pruderyjne podejście do tematu powoduje, że większość firm nie ma formalnych regulacji w tym zakresie.

”

Nawet gdy firma nie ma oficjalnej polityki odnośnie tej sfery życia zawodowego, to romans w pracy są niemiłe widziane – także przez samych pracowników

Co może zrobić szef?

Nawet gdyby powstały regulacje dotyczące „bliskich kontaktów” w firmie, na niewiele by się zdały, bo sam Kodeks pracy nie reguluje kwestii romansów pracowniczych. Tak więc prawnie trudno jest obronić wewnętrzne przepisy firmowe dotyczące tej sfery. Tym bardziej z powodu romansu w pracy nie można rozwiązać umowy – przynajmniej oficjalnie. Znaczna część ekspertów uważa, że wprowadzanie jakichkolwiek regulacji w tym zakresie jest niezgodne z prawem, bo ingerowałyby one w życie prywatne pracowników.

Gdyby jednak jako powód wyrzucenia z pracy były jednak podane bliskie stosunki ze współpracownikiem, zwolniony mógłby odwołać się do sądu pracy i żądać przywrócenia na stanowisko lub odszkodowania. Wówczas pracodawca musiałby udowodnić, że jego podwładny romansując w pracy zaniedbywał obowiązki lub narażał firmę na szkodę.

Duma i uprzedzenie

Jednak koniec pracy przychodzi częściej, gdy firmowy romans dobiega końca. Wówczas taka sytuacja może mieć wpływ na współpracę całego zespołu, a co za tym idzie na wyniki firmy.

Często osoby, których związek się rozpadł, kierują się negatywnymi emocjami, urażonymi ambicjami lub dumą. Dlatego mogą odmawiać współpracy ze swoim byłym obiektem westchnień, celowo wykonywać źle wspólne zadania i wprowadzać w zespole złą atmosferę. Tak kończy się większość firmowych romansów. Nic więc dziwnego, że pracodawcy próbują im zapobiegać.

Ale gdy już do tego dojdzie, a potem romans zakończy się manifestowaną na różne sposoby niechęcią, szef ma prawny obowiązek przeciwdziałania niepożądanym zjawiskom, takim jak wszelkie przejawy dyskryminacji i mobbingu.

Sprawa komplikuje się jeszcze bardziej, gdy sam pracodawca jest jedną z zaangażowanych uczuciowo stron. Wówczas oboje partnerzy są narażeni na ryzyko oskarżeń o nierówne traktowanie, nepotyzm a nawet molestowanie seksualne.

Pozostaje kodeks moralny

Większość ekspertów od prawa pracy jest zgodna, że żadne wewnętrzne przepisy nie będą w stanie uregulować stosunków międzyludzkich, zwłaszcza jeśli chodzi o tak intymną sferę, związaną z osobistymi emocjami. Pozostaje nam więc kierować się wewnętrznym kodeksem moralnym oraz zawodowym, aby uniknąć sytuacji, które nieodwracalnie mogą pogryźć nasze życie zawodowe i osobiste.

Leszek Rudziński

KORPOSKOP

TWÓJ KWIECIEŃ

BARAN

Baran jak zwykle delectować się będzie lekturą ulubionej książki Działka moje hobby zastanawiając się, co zrobić, by zostać rentierem (nie mylić z rencistą) i zając się na pełen etat hodowlą pomidoroków i fasolki szparagowej. Jego ciche wzdychanie usłyszy szefowa, zainteresuje jako tęsknotę za nowymi obowiązkami i tyle ich zleci Baranowi, że nie będzie miał siły nic robić w ogródku.



WAGA

Waga postanowi na wiosnę popracować nad figurą, co jej się uda dzięki obciskającym majtkom. Przeszanie kupować bantony i zamiast wcinać buty zacznie przynosić do pracy stoiki z chudą zupką. Nie wie jeszcze, że w dziale finansowym jest ktoś, kto spoziera na nią lubieżnym wzrokiem. Sprawy potoczą się szybko, ale związek ten nie będzie miał przyszłości.



SKORPION

Skorpion jak zwykle na firmowym jajeczku będzie „zabawny” jak wujek na weselu. Upije się w kibelku buteleczką wnieioną pod śwetrem, a na koniec naubliża koleżance z działu kadr, bo pomyli ją z księgową. Ostatecznie upokorzony złoży nieprzystojną propozycję recepcjonistce, a ta, ku jego przerażeniu, propozycję przyjmie.



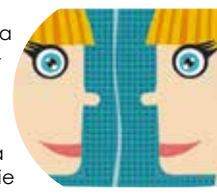
BYK

Byk zostanie doceniony przez centralę z zagranicy, z czym sobie kompletnie nie poradzi emocjonalnie. Obcy ludzie zaczną wysyłać maile z pochwałami, prezes go nazwie swoim kumplem, a żona zazdrosna o jego sukcesy prawdopodobnie zdradzi go z księgowym.



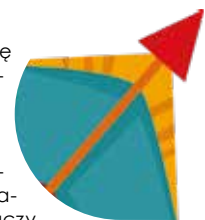
BLIŹNIĘTA

W tym miesiącu szczęśliwa gwiazda zaświeci bliźniętom, w pracy ułoży się jak nigdy, a życie erotyczne lepsze będzie od filmu. Ponadto wypiękniją na wiosnę i szef spojry na nie zyczliwszym okiem. Może rzuci podwyżkę lub choćby dobrym słowem?



STRZELEC

W tym miesiącu zdarzy się coś takiego, że oczy Strzelca otworzą się jak wrota stodoły. Zrozumie, że stanowisko o które walczy, nic nie jest warte w dzisiejszych czasach. Nie zamściu to Strzelca, wyznacz sobie nowy cel i zmierzaj do niego wytrwale.



RAK

Raka nikt w pracy nie lubi, z czego Rak doskonale zdaje sobie sprawę. Na instę wciąż wrzucą zdjęcia z imprez, na które nie jest zapraszany i restauracji, do których nie chodzi, bo ani go nie stać, ani nie ma z kim. Jedyną radość w życiu Raka, to nakablować na kolegę, wypić komuś jogurt, napluć do cudzej herbaty i to się raczej nie zmieni.



KOZIOROŻEC

Koziorożec, który po ciachu szuka pracy i robi po kryjomu studia zaoczne, bardzo się zdziwi, że wszyscy w dziale o wszystkim wiedzą. Te wizyty u lekarza, chociaż nie jest chory, te pilne urlopy, bo ciotka chorą... Niech jednak nie martwi się drogi Koziorożec, bowiem koledy są dyskretne, a wszystkie działania zakończą się sukcesem.



WODNIK

Wodnik przestanie się błażnić zalotami do Pana Kanapki. Po cholere czas marnować na chybione inwestycje? Wodnik niebrzydki, całkiem wygadany, ma samochód i rower, znajdzie sobie lepszego gacha, mało tego kwiatu na wiosnę? A Pana Kanapkę niechaj coś dopadnie po tych jego sałatkach, zasłużył sobie.



RYBY

Ten miesiąc zapoczątkuje lawinę sukcesów w życiu osobistym i zawodowym Ryb. Wpadną na jakiś genialny pomysł, który podźwignie firmę z ruiny, o której nie wie nikt oprócz pani dyrektor. Ryby otrzymają awans, podwyżkę, kwiatek i uścisk przetożonej, po którym pobiegą pochlipać w kibelku, jakie to życie jest piękne, a dary losu szcudre.



Wróżka z Mordoru

KORPOMAMA

Testowane na rodzicach

Wyobraź

sobie taką scenę: dzikie lwy, sawanna, zachód słońca, młode i lwice. A w tle dobiega głos Krystyny Czubówny: – A teraz młode zaczynają testować swoje pazury i kły na matce...

Każde młode musi – tak, musi – przejść trening, który wprowadzi go w dorosłość. Czy to młode kota, lwa czy kury. Każde, jeżeli wychowuje się w stadzie z opiekunami, przechodzi czas testowania swoich umiejętności. Każde przechodzi ten trening odpowiednio do swojego gatunku.

Zapewne każde z nas widziało małego kota, psa lub dzikie zwierzę w kontakcie z mamą lub tatą. I co one młode robią? Skaczą po grzbiecie, gryzą i ciągną za uszy. Zaczepiają się przewracają. Warczą i charczą. A rodzice w tym czasie spokojnie leżą, od czasu do czasu trzepną łapą, kiedy młode za bardzo przeginają. A to wszystko żeby nauczyły się pracy z własną siłą, żeby poczuły moc swoich łap. Żeby poznały, co można jeść, a co uszczypnie w nos. Nie ma innej drogi – wszystko, co będzie wykorzystywane w przyszłości, musi zostać przetestowane, musi zostać przećwiczone. Stare powiedzenie mówi: jak się nie przewróci, to się nie nauczy. A to przewracanie ma się odbywać w bezpiecznym otoczeniu stada, rodziców, którzy w chwilach zagrażających życiu złapią za kark.

Tak samo wygląda sprawa z naszymi dziećmi. Dzieci, aby poszły w świat, potrzebują bezpiecznego poligonu do świadczalnego. Terenu, w którym testują, sprawdzają, skaczą, spadają. W dużej mierze rolę nas, rodziców, jest patrzeć ze spokojem na to, co dziecię wyuczynia. Niczym najedzone lwice na tle zachodzącego słońca. Jednak w odróżnieniu od zwierząt mamy rozwinięte płyty czołowe mózgu. Przydają się nam one w różnych ważnych sprawach, jak planowanie, analityczne myślenie, panowanie nad emocjami czy racjonalne zachowanie się w społeczeństwie. I jednocześnie nie potrafią mocno namieszać, gdy wyobrażamy sobie sytuacje, które nigdy się nie wydarzą lub nadinterpretujemy zachowania innych, przypisując im cechy i motywy działania, które nam się wydają słuszne.

I tak, zamiast ze spokojem podchodzić do testowania na nas przez dzieci wszystkiego co im a życiu jest potrzebne, stajemy okoniem, rozkazujemy a czasami wręcz walczymy. Dziecko na nas testuje, bo może. I na tym mogłabym zakończyć wywód. Nieraz para wychodzi mi uszami – a musicie uwierzyć na słowo, że mój czajniczek szybko się nagrzewa. Za każdym razem kiedy czuję, że woda zaczyna bulgotać staram się odkryć pokrywkę zanim gwizdek wystrzeli. Staram sobie wyobrazić tę spokojną lwicę, po której skaczą lwiątkka i my-

ślę: ona musi się nauczyć. To jest zdrowe, to element testowania. To jest ten bezpieczny poligon.

Moja córka wyraża jasno swoje oczekiwania, żeby później mogła łatwiej komunikować się z innymi i potrafiła określić, czego pragnie. Wyraża swój sprzeciw, żeby później potrafiła się buntować w stosunku do szefa, męża, czy koleżanki, którzy przekraczają jej granice. Dyskutuje ze mną, żeby później umiała wysuwać argumenty i bronić swojego zdania. Wraca parokrotnie do tego samego tematu, żeby później umiała zabiegać o to, co jest dla niej ważne.

Prawda jest brutalna: my, rodzice jesteśmy workami treningowymi dla naszych dzieci. Taka nasza powinność – pozwolić im gryźć, kopać, spadać, niczym lwiątkom z lwicy.

To naprawdę jest naturalne, wszystkie zwierzęta tak się zachowują. Jedyna różnica polega na tym, że my ich nie trzepiemy łapą, tylko rozmawiamy, słuchamy, zapewniamy, że jesteśmy. Jednym prostym zdaniem: „Nie podoba mi się twoje zachowanie, ale pamiętaj, że i tak cię kocham najbardziej na świecie”. Ale słuch dziecka ucina wszystko, więc w jego pamięć zapada, że je kochamy. Dla dziecka jest najważniejsze, że tej miłości nigdy nie utraci.

Dorota Dabińska-Frydrych

KORPOTATA

Jestem już dziadersem

Pomimo

że do tej sławetnej czterdziestki zostało mi już/jeszcze (niepotrzebne skreślić) dwa lata, to mam poczucie, że coraz częściej odstawiam mentalnie od młodszych pokoleń. To przekonanie buzuje we mnie szczególnie gdy widzę młode osoby nagrywające tańce na TikToka, rozmawiające przez telefon na głośniku lub opowiadające o grach lub zespołach muzycznych, o których nigdy nie słyszałem.

Pomimo tego, że z racji mojego zawodu jestem raczej na bieżąco z nowymi technologiami, to mentalnie przestaję nadążać za trendami. A przecież obiecałem sobie kiedyś, że ja nigdy nie będę dziadersem. Może i będę siwy lub pomarszczony, ale mentalnie zawsze młodzieniaszek. Niestety, dzisiaj już wiem, że jednak mi się to nie udało i po prostu dziadzieję w oczach.

Uświadomiła mi to dobitnie niedawna rozmowa z moim synem. Jasięk wraca już sam ze szkoły, więc w ramach bezpieczeństwa dostał upragniony od kilku lat smartfon. I jak można się domyślać, służy on przede wszystkim do... grania. Pewnego popołudnia mój syn zapytał się mnie:

– Tato, a jaki Ty miałeś telefon, jak byłeś w moim wieku?
– Żaden – odpowiedziałem.

– Jak to możliwe? – zdziwił się bardzo mój syn.
– A, no, to bardzo proste – odpowiedziałem – jak miałem dziewięć lat, nie było jeszcze telefonów komórkowych...

Co więcej, nie było nawet jeszcze rozpowszechnionego internetu.

W telewizji były raptem trzy lub cztery programy, a moja babcia miała telewizor, do którego trzeba było podejść jak chciało się zmienić kanał lub zrobić głośniej. Telefony były wyłącznie stacjonarne i miało je tylko kilka rodzin w bloku.

A na ulicach stały budki telefoniczne, do których wkładało się karty telefoniczne, żeby można było wykonać połączenie. A z gier to był głównie Tetris, zbieranie jajek przez wilka lub jakieś rozpisikselowane przygodówki na Pegasusa, Commodore lub Atari. Z tym, że gra na Atari ładowała się około godziny i nigdy nie było wiadomo, czy na końcu nie pojawi się błąd. No i jeszcze muzyki słuchało się z kaset, które miały stronę A i B, a filmy oglądało się na kasetach VHS, które można było wypożyczyć z osiedlowej wypożyczalni.

Dopiero jak byłem starszy to żeby skorzystać z internetu musiałem podłączyć kabel pod gniazdko telefoniczne i mama na mnie krzyczała, że przez to nikt się do nas nie dodzwoni. A pierwszy telefon komórkowy dostałem dopiero jak byłem w liceum i była to Nokia 3310.

Największą atrakcją w tym telefonie była gra w tzw. Snake'a oraz pobieranie tanich dzwonek na telefon, za które trzeba było zapłacić kilka złotych. A i tak nigdy nie miałem okazji go usłyszeć, bo nikt do mnie nie dzwonił, bo połączenia na komórki były wtedy bardzo drogie. A do tego na osiedlach nie było „Żabek”, „Biedronek”, ani paczkomatów, tylko trzepaki i betonowe stoły do ping ponga. Takie to były czasy...

Mój syn wysłuchał tej dziaderskiej przemowy z lat mojej młodości i skwitował to jednym zdaniem:

– Tata, Ty jednak faktycznie jesteś stary!

Widziałem jednak, że jeszcze coś nie daje mu spokoju, bo po kilku minutach dorzucił jeszcze jedno pytanie:

– No, ale w takim razie pewnie w Minecrafta to chociaż na tabletach graliście, co nie?

Piotr Krupa

Historie Mistrza Karoshi

rysunki Jacek Krumholz

scenariusz Mistrz Karoshi





LET'S GO OUT

WARSZAWA

Peja/Slums Attack
06.05, godz. 19
/ Progresja

W Progresji wystąpi Peja/Slums Attack, raper którego albumy rozeszły się w nakładzie ponad 600 tys. egzemplarzy i który dwukrotnie został nominowany do nagrody Fryderyka, a raz został jego laureatem. Peja to raper, autor tekstów i producent muzyczny. Na swoim koncercie ma 25 złotych i platynowych wyróżnień za albumy długogrające. Współpracował z ikonami amerykańskiej sceny takimi jak: Jeru the Damaja, Onyx, Masta Ace, EDO G, Koolha Rap, Chi Ali, Big Shug E.D.I. Mean czy Smoother da Hustler. Grał na jednej scenie z Public Enemy i Ice-T. Zagrał blisko 200 zagranicznych koncertów na terenie Europy oraz w USA i Kanadzie.

<https://goout.net/pl/peja-slums-attack/szstexu/>

Pentatonix
15.05 / COS Torwar

Pentatonix to najbardziej rozpoznawalny i utytułowany zespół a capella na świecie, składający się z pięciu wokalistów tworzących muzykę łączącą pop, dubstep, electro, reggae, hip-hop i muzykę klasyczną. Poza oryginalnymi utworami, Pentatonix słyną z aranżacji popowych przebojów i popularnych piosenek świątecznych. Grupa zdobyła 3 nagrody Grammy, a ich albumy stale goszczą na liście Billboard (dziesięć płyt sięgnęło top 10

tego zestawienia, w tym dwa zdobyły pierwsze miejsce) i wielokrotnie pokrywały się multi-platyną, platyną i złotem.
<https://goout.net/pl/pentatonix/szvonjn/>

Szepty: Mad Dog + Indecorum + inni
21.04, godz. 23-6
/ Praga Centrum

Mad Dog w hardkorze osiągnął już niemal wszystko, mógł więc pozwolić sobie na wydanie bezprecedensowego albumu Downtempo skracającego w stronę hard techno i ucierającego nosa obecnym komercyjnym gałęziom hardkoru. Indecorum wraca do Warszawy po czteroletniej przerwie, wiele się przez ten czas zmieniło, jego styl spoważniał a jego ranga urosła do pozycji międzynarodowej gwiazdy mocnego, nowoczesnego techno. Eargasm God, stołeczny eksponent szybkiego trance techno również wypłynął ostatnio na szerokie wody, regularnie prezentując swoją muzykę na parkietach topowych imprez w całej Europie a nie rzadko i poza nią. Pojawi się również reprezentantka kolektywu Szepty – Bravo Grl.

<https://goout.net/pl/szepty-mad-dog+indecorum+inni/szadlv/>

Ampacity + Dola
06.05, godz. 19
/ Hydrozagadka

Założony w 2018 roku zespół Dola stworzyła trójka muzyków z różnych części Polski. Psychodeliczny doom metal, gitara akustyczna, blast beat i przesterowany bas topią się w tyglu przepelnionym przy-

mitywnym obłędem, apatycznym smutkiem, nostalgią dziecka i strachem godnym dzisiejszych czasów. W 2020 r. zadebiutowali LP Dola, z psychotyczną mieszanką drone/doom metalu, post-rocka, popromiennej mutacji black metalu; w 2021 r. ukazał się ich drugi album Cząsy.

Gdyńskie Ampacity gra ciężkiego space rocka inspirowanego psychodelią i progami lat 70. oraz stonerem; sami opisują swoje brzmienie jako „retrofuturystyczne”, co zdaje się być trafnym określeniem. W 2013 r. zadebiutowali albumem Encounter One wydanym nakładem trójmiejskiego Nasiono Records; aktualnie mają na koncie dwa albumy i EP-kę, a 31 marca 2023 r. ma się ukazać ich najnowsze wydawnictwo, zatytułowane IV.

<https://goout.net/pl/ampacity%2Bdola/szhyugv/>

WROCŁAW

Ampacity + Dola
12.05, godz. 20 / Klub
Muzyczny Liverpool

Spacerockowe Ampacity i post-metalowa Dola na wspólnej trasie po Polsce. Przystanek - Wrocław.
<https://goout.net/pl/ampacity+dola/szjyugv/>

Yes
Pon., 22. 5. 2023 18:00 /
Narodowe Forum Muzyki

Koncert jest częścią trasy koncertowej The Album Se-

ries Tour, opatrzonej zarówno doskonałą oprawą muzyczną, jak i wizualną. Pierwsza część zawierać będzie najpopularniejsze utwory z obszernej katalogu Yes. Podczas drugiej, uczestnicy usłyszą utwory z Relayer – siódmego studyjnego albumu zespołu i jednego z najbardziej charakterystycznych albumów Yes. Podczas koncertu we Wrocławiu będzie można również zobaczyć wystawę prac Rogera Deana – angielskiego malarza i grafika, projektanta okładek do płyt Yes. Artysta będzie towarzyszył muzykom podczas ich trasy The Album Series.

<https://goout.net/pl/yes/szqpolo/>

Twarz w twarz
26.02 – 04.06
/ Pawilon Czterech Kopuł

Twarz – najłatwiej rozpoznawalny, najbardziej wyeksponowany i tym samym najbardziej wrażliwy element ciała człowieka – będzie tematem najnowszej wystawy czasowej w Pawilonie Czterech Kopuł Muzeum Sztuki Współczesnej. Pokazane zostaną prace blisko dwudziestu artystów z całego świata. Dlaczego, dla kogo i w jaki sposób ludzie na przestrzeni wieków rejestrowali wizerunki własne i cudze? Jakie zagrożenia dla wizerunku niosą dziś rozwój cyfryzacji, cybernetyki i bezkrytyczne korzystanie z nowoczesnych technologii?

<https://goout.net/pl/twarza-w-twarz/szfnvgv/>

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



ul. Koszykowa 63 www.koszyki.com HalaKoszyki



CBR EVENTS
OPERATOR HALI GWARDII

PIĄTEK I SOBOTA
FRIDAY AND SATURDAY
09.00 - 01.00

NIEDZIELA
SUNDAY
10.00 - 21.30

HALA GWARDII

WAW4FREE

WIOSENNE

Darmowe pakiety nasion

- 21 kwietnia, godz. 8, Urząd Dzielnicy Ursynów i Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów
Darmowe pakiety nasion rozdawane z okazji Dnia Ziemi. Załóż łaskę kwietną!
<https://waw4free.pl/wydarzenie-102715-darmowe-pakiety-nasion>

III Ochocki Festiwal Streefoodu x Start Sezonu

- 22-23 kwietnia, Park Szcześliwicki
Start sezonu na Ochocie – zjadą kuchnie z całego świata!
<https://waw4free.pl/wydarzenie-103522-iii-ochocki-festiwal-streefoodu-x-start-sezonu>

Otwarty Piknik Rowerowy

- 22 kwietnia, godz. 12, WCK, ul. Działdowska 6
Piknik pełen atrakcji, w tym warsztaty, drobne naprawy i pizza!
<https://waw4free.pl/wydarzenie-103768-otwarty-piknik-rowerowy-wck>

**Landowski Boxing Night Polska vs. Izrael**

- 22 kwietnia, godz. 18, Hala Gwardii
Przychodźcie tłumnie, aby dopingować czołowych pięściarzy Polski w ich zmaganiach w ringu.
<https://waw4free.pl/wydarzenie-103417-landowski-boxing-night-polska-vs-izrael>

Noc Muzeów 2023

- 13 maja
Już po raz 19. spotykamy się w muzeach, galeriach i innych placówkach kultury wyjątkowo otwartych do godzin nocnych!
<https://waw4free.pl/wydarzenie-101572-noc-muzeow-2023-w-warszawie>

Szczegóły, inne wydarzenia oraz ewentualne zmiany znajdziesz na <https://waw4free.pl>



Bezpłatna gazeta dla korpuldków 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:

Maciej Wętyczko
redaktor naczelny

Tomasz Turek
redakcja i łamanie

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.



TWOJA NAJSZYBSZA DROGA DO SUKCESU

Z **Piaggio MP3 na kat. B** będziesz wszędzie na czas.

Piaggio to od lat symbol mobilności. Przemierzając zatłoczone uliczki włoskich miasteczek nie sposób nie zauważyć, że mieszkańcy uwielbiają przemieszczać się na skuterach rodzimego producenta. MP3 to rodzina eleganckich, zwinnych i dostępnych na kat. B pojazdów o pojemności 300, 400, a nawet 530 cm³. Wypróbuj włoski styl życia i ciesz się mobilnością z Piaggio.

Zapisz się na jazdę testową.



 PiaggioPolska

 www.piaggiopolska.pl

 PiaggioPolska

**LIBERTY
CORP**

Oficjalny dystrybutor marki Piaggio w Polsce.



PIAGGIO®