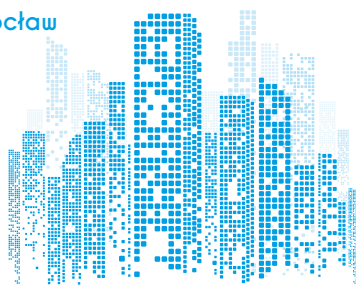


GŁOS

ISSN 2545-0204



MORDORU

Bezpłatny miesięcznik dla korpuldków żyjących na ASAP-iel

#4

[78]

WARSZAWA / WROCŁAW

W numerze:

- ◆ Przebranzowienie w dobie sztucznej inteligencji
- ◆ Co mnie wkurza na LinkedIn
- ◆ Niepełnosprawni w pracy
- ◆ Shrinkflation



PRZEBRANŻOWIENIE

w dobie sztucznej inteligencji i Chatu GPT

Rynek IT od lat rozwija się bardzo dynamicznie, szczególnie w zakresie oprogramowania. Ostatnie lata były dla programistów szczególnie dobre, a koniunktura wywołana pandemią sprawiła, że ich niedobór był jeszcze większy, a stawki rosły szybciej, niż w innych zawodach. Niewątpliwa atrakcyjność rynku sprawia, że coraz więcej osób widzi w przebranżowieniu szansę na bardzo dobrze płatny zawód.

Rozwój sztucznej inteligencji (AI) i opartych o nią narzędzi w ostatnich miesiącach istotnie przyspieszył. Pojawiły się głosy, że Chat GPT zastąpi programistów i innych pracowników z sektora IT. Czy zatem warto zmieniać zawód, inwestować w naukę, kursy i rozpoczynać często trudną ścieżkę kariery w nowym zawodzie? Pewne jest, że rynek się zmieni – ale możliwe, że będzie to zmiana strukturalna, a liczba potrzebnych pracowników w sektorze IT pozostanie taka sama.

Pojawią się nowe specjalizacje

Obserwujemy większe zapotrzebowanie naszych klientów na programistów specjalizujących się w AI i ML (ang. Machine Learning) oraz wykorzystujących język Python. Szczególnie poszukiwani będą programiści, którzy potrafią też wykorzystywać narzędzia AI do usprawnienia swojej pracy.

Mniej juniorów

Narzędzia AI są wstanie sprawdzać i pisać prosty kod. Zespoły programistów wykorzystujące AI zwiększą swoją efektywność

i większą wagę będą przykładali do jakości kodu. Ważniejszą rolę będą odgrywali doświadczeni programiści, którzy będą w stanie zapewnić działanie aplikacji zgodne z wymogami biznesowymi.

Niestety, nie jest to dobra wiadomość dla osób, które chcą zostać programistami. Ponadto przejściowe osłabienie koniunktury w branży, które jest widoczne w ostatnich miesiącach, sprawia, że zapotrzebowanie na juniorów spadło.

Zagrożone specjalności

Spodziewamy się, że w przyszłości narzędzia AI mogą w dużej mierze ułatwić pracę także grafikom, specjalistom od UX, czy copy writerom. Już teraz chat GPT jest wstanie wygenerować tekst na dany temat. Należy się spodziewać, że zapotrzebowanie na specjalistów w tych dziedzinach będzie malało.

Także w zakresie języków programowania wydaje się, że najszybciej AI zastąpi programistów specjalizujących się technologii front end (np. Javascript) – gdzie stosunkowo łatwo jest zaaplikować narzędzia sztucz-



nej inteligencji. Jednak wątpliwe jest, czy AI będzie w stanie samodzielnie stworzyć skomplikowaną aplikację.

Nowe zawody

Wdrożenie narzędzi AI z reguły wymaga, by dostarczyć sztucznej inteligencji danych do uczenia się. Do przygotowania danych i wsparcia procesu uczenia się będą konieczni konsultanci wdrożeniowi i analitycy danych. Jest to o tyle istotne, że droga do zdobycia takiego zawodu wydaje się prostsza, niż ta, która prowadzi do zdobycia umiejętności programistycznych – dotyczy to szczególnie osób, które wcześniej wykonywały

zawód pokrewny (np. analityk finansowy).

Dodatkowo spodziewamy się wzrostu zapotrzebowania na osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo np. cybernetyczne, z powodu ryzyk, jakie generuje wdrażanie kolejnych narzędzi AI.

Co pozostanie niezmiennie?

Niezależnie od stopnia automatyzacji procesu wytwarzania oprogramowania firmy nadal będą zatrudniać programistów, zatem także project managerów, product ownerów, scrum masterów, analityków biznesowych czy też konsultantów

biznesowej i umiejętnościach komunikacji. Wiedzy do zdobycia jest nadal sporo ale wydaje się to łatwiejsze niż nauczenie się języka programowania od zera.

Podsumowując: możliwe jest że rynek IT będzie dalej się rozwijał, natomiast warto obserwować trendy zachodzących zmian w przypadku podejmowania decyzji o zmianie branży. Dodatkowo warto uwzględnić swoje predyspozycje (np. potrzebę pracy i stałej komunikacji z ludźmi), zdobyte wcześniej doświadczenie i rozważyć mniej techniczne stanowiska, których AI raczej nie zastąpi. Ostatecznie celem powinno być zdobycie zawodu nie tylko dobrze płatnego, ale także dającego satysfakcję z pracy i zgodnego z naszym charakterem.

Jakub Szudejko

Jakub Szudejko

– współzałożyciel i COO w Lighthouse Growth sp. z o.o. software house'u z Gdańska, specjalizującego się w sektorze telekomunikacji, eCommerce oraz wdrożeniach systemów ERP. Budujemy zespoły dla naszych klientów i rozwijamy ich produkty. www.lighthouse-growth.com

REKLAMA

Zapytaj naszego doradcę i otrzymaj personalizowaną ofertę

Rabaty dla grup zawodowych

Zyskaj do 22 000 PLN na zakup nowego samochodu



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



Mirosław Mikulski: Panie Senatorze, skąd taka decyzja? Dla wyborców jest to chyba niemałe zaskoczenie.

Aleksander Pociąg: Żyjemy w trudnych czasach. Senat jest izbą refleksji, miejscem sprawdzania Sejmu. Sejm natomiast to miejsce działania, kształtowania rządu, a posłowie mają szersze od senatorów kompetencje. Co za tym idzie – mogą mocniej wpływać na rzeczywistość.

PiS odziera z godności coraz to nowe grupy społeczne, marnotrawi publiczny grosz, wypracowywany przez nas wszystkich. Nie może być tak, że ministrowie, premierzy czy ktokolwiek z rządzących mówi nam jak mamy żyć, kogo mamy kochać i jakie mamy podejmować decyzje o naszym cielem. Ja chcę w końcu powrotu do europejskiego, demokratycznego państwa, jakim Polska była przed erą PiS-u. I najważniejsze: w Sejmie, jest komisja śledcza, a do rozliczenia PiS potrzeba będzie kilku komisji oraz prawników w tych komisjach. Dlatego kandyduję do Sejmu, by rozliczyć ostatecznie osiem lat niszczenia naszego państwa.

A więc Sejm... Czy ma już Pan jakieś plany, koncepcję swojej pracy jako poseł?

Jestem adwokatem i prawo to część mojego życia. Znam setki prawników i wiem z jakimi trudami oni i ich klienci – czyli my – mierzą się od ośmiu lat. Ponad dwie dekady temu zakładałem z Jackiem Dubois jedną z bardziej renomowanych kancelarii adwokackich w Warszawie. Zostawiłem to, bo chciałem jako polityk kształtować najlepsze standardy w naszym kraju.

Przez ostatnie 12 lat zasiadałem w Komisji Praw Człowieka, Praworządności i Petycji, a od czterech lat jestem jej przewodniczącym. W tym czasie rozpatrzyliśmy blisko 800 obywatelskich petycji odpowiadając na realne ludzkie problemy. Szczególnie jestem dumny z przeprowadzenia petycji o refundacji in vitro, uchwalonej dla rodzin, którym PiS odebrał marzenia o posiadaniu dziecka. Przez wiele lat specjalizowałem się w obszarze ochrony praw człowieka. Te podstawowe wartości są przez PiS traktowane skandalicznie. Zresztą – proszę posłuchać ministra Czarnka. Szczytnia – to tyle, co nic o tym nie powiedzieć...

Ale zajmował się Pan również ochroną środowiska...

To prawda, w Senacie byłem też członkiem Nadzwyczajnej Komisji ds. Klimatu, gdzie in-

Aleksander Pociąg:

JA, ADWOKAT POLSKICH SPRAW

Aleksander Pociąg, znany warszawski adwokat, senator, po trzech kadencjach w tej roli zdecydował się na zmianę. Nie planuje rozstawać się z polityką, ale Izbę Wyższą parlamentu zamierza zamienić na sejmowe ławy. Tam nadal chce walczyć o praworządność w Polsce.



Aleksander Pociąg / fot. K. Pacholak/

tensywnie zajmowaliśmy się ekologią, ochroną środowiska i zasobami naturalnymi. Wiele czasu i uwagi poświęciliśmy katastrofie na Odrze. Wszystko po to, by poznać przyczyny tego kataklizmu i więcej do niego nie dopuścić. Jest taka prawda życiowa, że o ile nawet najgłupsze przepisy można szybko zmienić na papierze, to w środowisku naturalnym – jeżeli już zdarzy się katastrofa, to usuwanie jej skutków może zająć lata, a nawet dekady.

Ostatnio w Radzie Europy udało mi się, wraz z innymi parlamentarzystami, dopisać prawo do życia w zdrowym środowisku do katalogu praw człowieka. W dziedzinie ekologii to stanowisko Rady Europy jest jednym z przełomowych.

Właśnie – wypominał Pan o Zgromadzeniu Parlamentarnym Rada Europy. Bez wątplenia jest to bardzo ważna instytucja. Jest Pan tam

pierwszym w historii Polakiem, który szefuje największej frakcji – Europejskiej Partii Ludowej. Tej, której przewodzi tak przez PiS atakowany Weber, a wcześniej kierował nią Tusk.

Zatem jestem w dobrym towarzystwie! Weber to mądry polityk, Europejczyk i przyjaciel Polski, a PiS w Strasburgu zaciąga się w jednej frakcji z naziołami z AFD...

A tak poważnie: Zgromadzenie Parlamentarne jest najstarszą organizacją ochrony praw człowieka na świecie. Od ponad 70. lat dzięki swoim instytucjom, takim jak Europejski Trybunał Praw Człowieka, a później Komisja Wenecka, jest busolą demokracji dla 46. krajów członkowskich, oddziałuje również na cały świat. Podkreślam 46, a nie 47 – bo ETPC to jedyna na świecie organizacja, która ze swojego grona wyrzuciła Rosję po jej agresji na Ukrainę.

Czy niezależnie od wyników wyborów będzie Pan kontynuował pracę w Radzie Europy?

Wszystko jednak zależy od tych wyników. W Zgromadzeniu mogą zasiadać tylko urzędujący parlamentarzyści z danego kraju, a więc od mojej reelekcji zależy moja obecność w Radzie Europy. Zdradzę też, że po najbliższych wyborach mogę w Strasburgu objąć stanowisko Przewodniczącego Zgromadzenia Parlamentarnego Rady Europy. Wszystkie ugrupowania polityczne w Zgromadzeniu wspierają moją kandydaturę. Mogę być pierwszym Polakiem na tym stanowisku. Będzie to niezmiernie istotne dla międzynarodowej pozycji Polski, a także dla naszej sytuacji wewnętrznej w każdej konstelacji politycznej.

Wróćmy jeszcze na nasze podwórko. Będzie pan lobbował w Sejmie na rzecz Warszawy?

Oczywiście. Metro dla Warszawy jest absolutną koniecznością.

Wszystkie dzielnice docelowo muszą być połączone sprawnie ze Śródmieściem. Rozwój kolejnych linii metra jest ciągle wstrzymywany przez nieudolność PiS-u blokującego głupimi sporami KPO. Warszawa wraz z Unią buduje metro z ciągle uszczuplanego budżetu miasta oraz z topniejących środków europejskich. Tę sytuację trzeba zmienić i uwolnić środki na dokończenie drugiej oraz budowę trzeciej i czwartej linii metra. Można to zrobić tylko po uwolnieniu środków z KPO oraz przy jednoczesnym wariantowym wyborze: albo Warszawa przestaje płacić „Janosikowe”, albo – jak w innych krajach – metro w stolicy budujemy przy wsparciu budżetu centralnego.

Od jak dawna jest Pan związany ze stolicą?

Jestem warszawiakiem, urodziłem się tutaj. Moi rodzice – również adwokaci – praktykowali tu całe życie. Przez to, że często

się przeprowadzałem, mieszkałem praktycznie we wszystkich częściach Warszawy. Urodziłem się na Starówce, następnie mieszkałem na Powiślu, Saskiej Kępie, Mokotowie, Pradze a później na Żoliborzu. Teraz znowu mieszkam na Powiślu, z którym jestem dodatkowo związany dzięki mojej ukochanej szkole – Liceum Batorego. W Warszawie spędziłem całe życie oprócz dwóch lat studiów podyplomowych i czasu pracy jako adwokat w Paryżu.

A prywatnie – słyszałem, że jeździ pan konno?

Kiedy byłem młodszy, sport był dla mnie bardzo ważny. Jeździłem konno, ścigałem się na nartach w barwach WKN i grałem w tenisa na Legii. Nawet zdobyłem kilka medali na zawodach konnych „gwiazd” w Zakrzewie i na Torwarze! Natomiast na pewno najdroższy jest mi – zdobyty, gdy miałem 11 lat – tytuł mistrza Warszawy w siatkówce.

Konie to inna bajka, bo to jedyny sport, w którym jest taki związek z tym cudownym zwierzęciem. Nie przypadkiem hipoterapia jest pomocna w leczeniu wielu chorób. Sienkiewicz ustami Zagłoby twierdził „że jak się na koń siędzie, to wszelkie zgryzoty się wysiędzie”.

Nasi czytelnicy mogli Pana widzieć nie tylko na mównicy senackiej, ale także na małym i dużym ekranie...

To prawda. Jako aktor-amator, a raczej jako aktor hobbysta, zagrałem kilka ról epizodycznych, np. w „Ogniem i mieczem”, „Starej baśni” oraz w obrazie Jerzego Hoffmana „1920 Bitwa Warszawska” – głównie dzięki umiejętności jazdy konnej. Mało kto jednak pamięta, że początkiem tej przygody były role, które zagrałem jako dziewięciolatek – w serialu „Droga” z moim filmowym tatą Wiesławem Gołasem i w drugiej części trylogii o przygodach Kargula i Pawlaka, „Nie ma mocnych”.

Naprawdę?

Tak, grałem tam „miastowego” wnuka Pawlaka, który nie wie jak wołać do zwierząt na podwórku dziadka.

Mareczka! Chyba nie ma Polaka, który nie oglądałby tej kultowej komedii, i nie pamiętał sceny, w której Mareczek woła na świnie „cip cip”!

Dlatego śmiejemy się w moim sztacie, że gdybym choć trochę przypominał siebie z tamtych czasów, połowa plakatów byłaby niepotrzebna...

Co mnie wkurza na LinkedIn?

Kto regularnie zagląda na LinkedIn, wie, że aktywnych użytkowników i treści przybywa każdego dnia. A jak to bywa z morzem treści – nie wszystko jest tak do końca chiane i dobre jakościowo. Poradników, o czym pisać, znajdziecie mnóstwo. Tutaj, dla odmiany, kilka przykładów postów, które dużą część społeczności po prostu irytują. Lecimy!

Polskie tłumaczenia anglojęzycznych kalek

Polskie tłumaczenia anglojęzycznych kalek, które zatoczyły już 75 okrążeń w internecie i NIKT nie chce ich czytać. Nawet jeśli podmienisz słowo albo liczbę, nawet jeśli lajki i zasięg kuszą.

Serio, zapaleni lajkowicze znajdą się zawsze, ale nie warto, bo część kontaktów bez zastanowienia kliknie „unfollow” i wrzuci cię na prywatną czarną

listę. I tak szczerze trudno będzie się im dziwić. Przykłady?

- Wszelkie iteracje schematu „50 zł na fast food – tak, 50 zł za książkę – za dużo pieniędzy.”
- Te same historie rekrutacyjne lub sprzedażowe z podmienionymi detalami. I od strony kandydata, i rekrutera: „Przytrzymałem mu drzwi do budynku, uśmiechną się z wdzięcznością, a po pięciu minutach okazało się, że to mój potencjalny szef”.
- Wyliczanki wszystkich rzeczy, które udało ci się zrobić przed godz. 7 rano z mniej lub bardziej ukrytym przekazem, że jeśli ktoś wstaje po godz. 5, to sukces zobaczy tylko przez szybę.

Smutne, seksistowskie rozkminy

Albo takie, gdzie motywem przewodnim jest „kiedyś to były czasy, teraz już nie ma czasów. Jasne, płęć i wiek

to zmienne, na które warto patrzeć, analizując zjawiska społeczne i rynek pracy, szczególnie wtedy, kiedy chcemy o nich pisać.

Można pogrzebać w badaniach, raportach, pogadać z ekspertami (takimi prawdziwymi, nie z własnego nadania). Ale wpis pod tytułem „zapytałem żony i powiedziała, że jej to nie obraża, więc nie ma tu żadnego seksizmu” albo „ostatnio musiałem zwolnić 20-latkę, bo nie dowoził, ergo – tym młodym poprzewracało się wiadomo gdzie” z rzetelną analizą ma mało wspólnego. Być może jesteś rozgoryczony, że świat się zmienia, ale świat nie do końca potrzebuje tych obwieszczeń. Szczególnie jeśli nie ma tam nic poza twoimi dowodami anegdotycznymi (jak pieszysz, że szwagier też tak miał, to dalej jest dowód anegdotyczny, naprawdę).

Wylewy żalu i gniewu

Na pracodawcę. Na potencjalnego pracodawcę. Na politykę (nie mylić z zauważaniem jej wpływu na życie). Na rekrutera. Na innego linkedinowicza. Oczywiście publicznie, pod własnym nazwiskiem.

Nie zrozummy się źle. Tak zupełnie poważnie, sygnaliści, też ci wirtualni, są potrzebni. Dużo nadużyć zostało ujawnionych tylko dlatego, że osoba lub grupa osób pokazała, że można przerwać znowu milczenia i opowiedzieć głośno o czymś, co nie powinno mieć miejsca.

Zastanów się jednak, czy to twój przypadek i czy na pewno, NA PEWNO, chcesz i możesz mierzyć się z konsekwencjami, chociażby tymi reputacyjnymi. Czy naprawdę pomyłka osoby rekrutującej albo nawet, o zgrozo, ghosting, zasługuje na publiczną lincz, który napakujesz przymiotnikami „głupia”, „nieprofesjonalna”, „bezcenna”? Może trudno w to uwierzyć, ale negatywny feedback często (a nawet częściej) działa lepiej wtedy, kiedy jest przekazywany bezpośrednio, bez świadków. Jeśli masz z kimś na pieńku, a jest to sytuacja jednorazowa i nie masz odwagi wysłać maila lub wiadomości prywatnej, publiczny post z opisem wszystkim grzechów jest średnią alternatywą.

Cytaty

Najlepiej takie na tle morza, gór albo zachodu słońca. Gandhi, Einstein, Steve Jobs, Hillary Clinton, Richard Branson, Maya Angelou. Najlepiej coś o koncentracji na kliencie, motywacji, wytrwałości, kreatywności. Te, które można podłożyć do każdego możliwego tematu: work-life balance, projektów, produktów, HR, marketingu.

A tak serio – nie chodzi o to, żeby nie dzielić się czymś nowym i mądrym, najlepiej dodając, dlaczego to za takie uważasz. Ale cytaty, który był już na wszystkich firmowych prezentacjach otwierających rok/kwartał/nowy rozdział/produkt/wizję to nie to.

Bardzo nachalna promocja własnego biznesu

I znowu – LinkedIn może być świetnym narzędziem sprzedażowym. Ale miej litość i rozróżnij promocję od spamu.

„Viralowe” treści

Szczególnie gdy obudziliśmy się trochę za późno i jedynym celem jest wejście w trend. Jest cienka granica między dobrym wykorzystaniem RTM, a stworzeniem czegoś, co wywoła jedynie westchnienie irytacji. Podobnie z treściami, które mają „ufajnić” naszą markę (również personalną), ale w żaden sposób nie są z nią spójne. Albo są memem z 2010 roku.

Na specjalną nagrodę zasługuje tutaj, niestety, część branży rekrutacyjnej. Jeśli nie możesz podać kandydatowi konkretów, oszczędź mu otoczki, która prawdopodobnie wygląda zabawnie tylko w twoich oczach. Niezależnie od tego, ile nagrasz tiktoków, napiszesz wierszy i zrobisz fotek w śmiesznych ubraniach – kandydaci i tak będą pytać o kasę, typ umowy, pracę zdalną i obowiązki.

Ufff, kto zdążył się wkurzyć przez samo przejście tej listy? Pewnie jest tego więcej, ale zostawiam sobie materiał na drugą część, bo (nie)przyjemności trzeba dawkować. Tymczasem życzę wam w feedach jak najmniej tego, czego nie chcecie tam oglądać.

Piotr Jabłoński

<https://cvexpert.pl/>

ZDROWA DECYZJA

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!

Ponad 700 dań

Na czym zależy nam, gdy decydujemy się na dietę pudełkową? Przede wszystkim chcemy jeść nie tylko zdrowo i regularnie, ale też spożywać potrawy, które lubimy.

W diecie „Wybór menu” masz taką możliwość! W naszym cateringu możesz wybierać spośród 20 posiłków każdego dnia. Jako jedyny catering dietetyczny na rynku oferujemy menu, które powtarza się co 35 dni. Daje nam to ponad 700 zupełnie różnych dań! Brzmi świetnie, prawda? Poznaj szczegóły diety „Wybór menu”.

Dla lubiących decydować

Dieta pudełkowa z wyborem menu jest dla każdego, kto ceni sobie możliwość indywidualnego komponowania dań. Dla

każdego, kto chce decydować, co danego dnia zje na śniadanie czy obiad. Jest to wariant idealny dla wszystkich, którzy chcą wyeliminować ze swojej diety wybrane składniki. Nie lubisz cebuli? Jesteś uczulony na czosnek? W „Wyborze menu” wykluczysz poszczególne produkty.

Dla zabieganych

Dieta z wyborem menu jest również idealna dla zabieganych pracowników, właścicieli firm czy zmęczonych rodziców. Dlaczego dla nich? Z jednej strony oni wiecznie nie mają czasu, a z drugiej są świadomi i chcą odżywiać się zdrowo. Nasza tytka (torebka) to perfekcyjne rozwiązanie tego problemu. Z naszą dietą zbilansujesz swój szybki rytm życia. Z Tytką Fit nie będziesz tracił czasu na zakupy i otrzymasz pełnowartościowe, pyszne potrawy na cały dzień!

Dla całej rodziny

Dzięki możliwości konfiguracji diety, jest to opcja idealna dla całej rodziny (domowy obiad dla dziecka) lub znajomych (zamów drugie śniadanie koleżance z pra-

Pyszny, zdrowy i dostarczony prosto do twojego domu – poznaj Tytka Fit catering dietetyczny z możliwością wyboru menu. Decyduj, co chcesz jeść!



cy). To ty decydujesz, jak będzie wyglądała twoja tytka!

Dieta z wyborem menu oferujemy w kilku najpopularniejszych kalorycznościach: od 1000 do 2500 kcal.

Nie ma również przeciwwskazań co do diety „Wybór menu”. Dzięki możliwości wyboru spośród 20 dań dziennie, każdy znajdzie coś dla siebie!

Smacznie, różnorodnie i dietetycznie

Dlaczego warto zdecydować się na dietę Wybór menu? Przede wszystkim ze względu na szeroki wybór i ogromną różnorodność potraw. W Tytce Fit dbamy o to, aby nasi klienci jedli smacznie, zdrowo i mogli cieszyć się najwyższą jakością składników.

Po pierwsze, jesz to, co lubisz, a po drugie, posiłki są zdrowe i pożywne. Z nami nie tylko poczujesz się lepiej, ale zgubisz zbędne kilogramy bez męcznienia się niesmacznymi dietami. W naszym panelu klienta masz możliwość wybrania potrawy na kolejny dzień według swoich preferencji smakowych. Co więcej, sprawdzisz tam wszyst-

kie składniki oraz rozkład makroskładników każdej potrawy.

A może potrzebujesz mniej lub więcej posiłków? W Tytka Fit masz możliwość pełnej konfiguracji twojej diety – możesz dowolnie usuwać i domawiać posiłki, jeśli tego potrzebujesz. Dodatkowy plus – koniec z zakupami w zatłoczonych supermarketach!

Zachęcamy też do sprawdzenia standardowych i specjalistycznych wariantów diet, w których powtarzalność menu następuje dopiero po 2,5 miesiąca.





SHRINKFLATION

- czyli kurczący się portfel

W dzisiejszym dynamicznym świecie gospodarczym producenci nieustannie poszukują sposobów na optymalizację kosztów produkcji oraz maksymalizację zysków. Jedną z taktyk, która stała się coraz bardziej widoczna w ostatnich latach, jest „shrinkflation”, czyli subtelna zmiana w rozmiarze produktów przy zachowaniu zbliżonej ceny.

Dlaczego zainteresował mnie ten trend? Ostatnio, gdy pojechaliliśmy do pewnej znanej drive sieciówki po lody, dzieciaki zwróciły mi uwagę że tych lodów jest jakby mniej niż zazwyczaj, a cena ta sama. Kto jak kto, ale dzieci takie rzeczy wychwycają od razu. Ten z pozoru niewinny zabieg – stosowany na większą skalę w innych dziedzinach – może wpłynąć na portfele konsumentów i ma długofalowe konsekwencje dla gospodarki.

Shrinkflation - czyli co?

Jest to strategia polegająca na zmniejszeniu fizycznego rozmiaru produktu, przy jednoczesnym utrzymaniu lub minimalnym wzroście jego ceny. Innymi słowy, producenci redukują ilość zawartości produk-

tu w opakowaniu, jednak cena pozostaje w miarę stała lub nawet rośnie. Efektem jest pozorne zachowanie ceny na tym samym lub zbliżonym poziomie, choć rzeczywistości konsument, za tyle, co wcześniej, otrzymuje mniejszą ilość tego produktu.

Jak to działa?

Shrinkflation może działać na różne sposoby w zależności od rodzaju produktu i branży, choć zasadniczo polega na tym samym: na zmniejszaniu rozmiaru opakowań lub ilości produktu w opakowaniu. Oto kilka przykładów branż, w których producenci stosują tę taktykę:

- Żywność: na przykład paczka chipsów, która kiedyś zawierała ich 200 g, teraz może ważyć tylko 160 g, ale jej cena pozostaje taka sama.

- Kosmetyki: w tej branży jest podobnie, z tym, że zmniejszenie objętości produktów, takich jak kremy do pielęgnacji skóry czy szampony, może być trudniejsze do zauważenia przez konsumentów. Wielu ludzi jest przywiązanych do swoich ulubionych marek i nie zwraca uwagi na subtelne zmiany w wielkości opakowań.
- Elektronika: tutaj producenci mogą zmniejszać ilość dodatkowych akcesoriów lub funkcji w produkcie, aby obniżyć koszty jego wytwarzania. Na przykład tablet o niższej wydajności (ze zredukowaną ilością pamięci RAM i miejsca na dysku) może być oferowany w cenie zbliżonej do poprzedniego modelu.



Dlaczego shrinkflation opłaca się producentom?

Proceder shrinkflation pozwala producentom na osiągnięcie kilku korzyści, takich jak:

- Zmniejszenie kosztów produkcji: dzięki redukcji ilości produktu obniżają się koszty surowców i opakowań.
- Utrzymanie cen: konsumentom jest łatwiej zaakceptować pozornie stałą cenę, więc producenci unikają ich oporu wobec podwyżek.
- Zachowanie konkurencyjności: w konkurencyjnych branżach producenci mogą być zmuszeni do zachowania

cen na relatywnie stabilnym poziomie, aby przyciągnąć klientów.

Skutki dla konsumentów

Skutki shrinkflation mogą być subtelne, ale ich długoterminowe konsekwencje są istotne.

Konsumentom trudniej jest zauważyć zmiany w wielkości produktów niż w cenach. To może prowadzić do złudzenia, że inflacja jest niższa niż w rzeczywistości. Ponadto, jeśli konsument nie zauważa zmian w produkcie, może zacząć częściej robić zakupy, aby kompen-

sować spadek ilości. Ostatecznie jednak po zakupach zostaje mu mniej funduszy (faktycznie by kupić tę samą ilość wydaje więcej).

Kupujmy uważnie

Warto być świadomym zjawiska shrinkflation, choć jest to często trudna do zauważenia strategia producentów. Trzeba więc kupować uważnie i zwracać uwagę na rzeczywistą wartość produktów, którą otrzymujemy w zamian za nasze pieniądze.

Sisi Lohman

REKLAMA

OTOLARYNGOLOGDZY24

“WITAJ SZKOŁO” – SPRAWDŹ SŁUCH SWOJEGO DZIECKA!

Niepokojące objawy, które powinny skłonić rodzica do wykonania badania słuchu u dziecka to:

- częste infekcje uszu,
- przerost trzeciego migdałka,
- opóźniony rozwój mowy, bądź regres w rozwoju mowy/niewielkie postępy w terapii logopedycznej,
- nieprawidłowe wyniki przesiewowego badania słuchu w szkole, bądź sugestie wychowawców, że dziecko nie reaguje na polecenia/dopytuje,
- problemy z nauką.

Mirosław Mikulski: Karierę zawodową zaczynała Pani od pracy w korporacji.

Joanna Gruszka: To prawda, ale od dziecka byłam typem sportowca. Trenowałam lekkoatletykę i aktywność fizyczna zawsze mi towarzyszyła. Myślałam jednak trzeźwo o swojej przyszłości. Widziałam, że ze sportu nie da się utrzymać, dlatego studiowałam marketing i reklamę, a potem zaczęłam pracę w korporacji. Sport odłożyłam na bok, ale w wolnych chwilach ćwiczyłam i chodziłam na różne kursy. Potem sama je prowadziłam. Były takie momenty, że pracowałam do 18-19, a potem biegłam na drugi koniec Warszawy, żeby prowadzić zajęcia. Nawet nie zastanawiałam się po co to robię, po prostu wewnętrznie czułam, że tego potrzebuję. To zapewniało mi równowagę między pasją a życiem zawodowym.

Jak wyglądały początki?

Pracowałam w branży telekomunikacyjnej i to bardzo długo, bo ponad 15 lat. Zaczęłam jeszcze na studiach. Na początku mocno zachłysnęłam się korporacją. Dawała mi stabilność i przekonanie o przynależności do fajnego świata. Były wspólne wyjazdy i poczucie bezpieczeństwa.

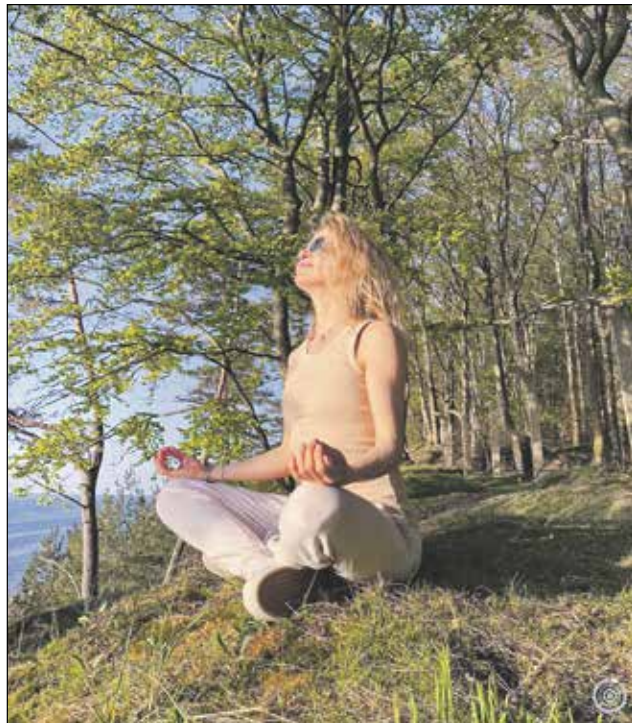
Którego dnia zaczęłam się jednak zastanawiać czy naprawdę chcę to robić. Poczulałam, że zaczynam się wypalać, a korporacja wymagała ode mnie coraz więcej. Mimo, iż dawałam z siebie wszystko i zapomniałam o sobie, to ciągle było za mało.

Postanowiłam zatrzymać się i zastanowić nad swoim życiem. Byłam już w wieku, w którym kobiety zaczynają myśleć o sobie. Zastanawiałam się, czy to jest miejsce, w którym powinnam dalej być i oddawać mu całą swoją energię. Mocno zaczęłam się anga-

UCIEKINIERKA Z MORDORU

Trzeba wierzyć w marzenia

Joanna Gruszka dziś jest instruktorką aerial jogi i pilatesu oraz właścicielką Studia Wdech. Mówi, że zawsze marzyła o takim zajęciu, choć na początku pracowała w branży telekomunikacyjnej. Kiedy już miała dość, postanowiła diametralnie zmienić swoje życie.



żować w to co kocham, czyli aktywność fizyczną i kursy instruktorskie. W końcu przyszedł taki moment, w którym powiedziałam sobie, że jestem już na tyle dojrzała, żeby przejść na swoje.

Był moment zawahania?

Zawsze jest lęk, bo jednak korporacja daje poczucie bezpieczeństwa. Trudno zostawić bezpieczną przystań i stałą pensję na rzecz niewiadomego. Jednak przyszedł taki moment, że

już wiedziałam, że całą energię, którą zostawiałam w korporacji włożę w to, w co wierzę i kocham.

Czy teraz Pracuje pani więcej?

Jestem osobą, która zawsze pracuje na 150-200 proc. Wtedy jestem z siebie zadowolona. Nic nie robię na pół gwizdka. Kiedyś wyobrażałam sobie, że będzie to łatwe i przyjemne, bo będę ćwiczyła i robiła to co lubię. Tak jednak nie jest, bo do tego dochodzą różne kwestie związane z prowadzeniem firmy, m.in. płacenie podatków. Miłość wtedy może nie gaśnie, ale się trochę zmienia. Okazuje się, że momentami jest to trudniejsze niż siedzenie za biurkiem i wymyślanie reklam. Wcale nie jest łatwiej, ale to studio jest moim dzieckiem (śmiech).

Nie miała Pani momentów zawahania, np. podczas pandemii?

Był to czas, kiedy właśnie miałam rozpocząć treningi w studio. Pomyślałam sobie: Matko Boska, co teraz? Rzeczywiście – to był niewyobrażalny strach, ale potem powolutku wszystko zaczęło wracać do normy. Zmienili się też ludzie. Zauważyłam, że zaczęliśmy bardziej szanować swój czas i siebie. Klientki znajdują czas na ćwiczenia, wiedzą, że zdrowie jest najważniejsze, a szczęśliwe mogą więcej zrobić i osiągnąć. Fakt, że nie musimy już siedzieć przykuci do biurka i jesteśmy w stanie pracować praktycznie z każdego miejsca na świecie bardzo dużo zmienił.

W korporacji zarabiała Pani chyba całkiem niezłe pieniądze?

To prawda. Do tego było ubezpieczenie i zaplecze socjalne. To wszystko sprawia, że zapominamy o sobie. Brakuje czasu na „tu i teraz” – w korporacji

życie biegnie bardzo szybko. Dla ludzi młodych, którzy nie mają rodzin i starują w życiu zawodowym, korporacja jest szansą. Mają stałą pracę, pieniądze i szanse na awans. Warto wystartować od czegoś stabilnego, czyli ruszyć do korporacji, ale nie zapominać o tym, co kochamy. Trzeba zarabiać, odkładać pieniądze i myśleć o tym, co chcielibyśmy robić za 10-20 lat. A może zaryzykować i spróbować robić to co kochamy?

Znam ludzi szczęśliwych, którzy rozwijają się w korporacjach, ale też wiem, że można osiągnąć sukces i szczęście na swoim. Nie wolno zapominać o marzeniach, ale trzeba też twardo stąpać po ziemi.

Co to jest Studio Wdech?

Zajmuję się aerial jogą i pilatesem. Przez całe życie szkoliłam się w tym kierunku i zdobywałam wiedzę na ten temat. W pewnym momencie to po prostu mną zawładnęło. Jestem osobą żywiołową i ciągle szukam nowych pomysłów, ćwiczeń i sprzętu, który mobilizuje mocno mięśnie głębokie.

Prowadzę ćwiczenia na hama-kach. Są one podwieszane do sufitu, który znajduje się na wysokości ok. ośmiu metrów. Dziewczyny są nimi zachwycone, a trening zmusza każdy mięsień w ciele do pracy. Przez godzinę ciało doświadcza rozciągania, wzmacniania i relaksu. W trakcie praktyki na hamaku robię dziewczynom zdjęcia, a potem kiedy im je pokazuję, to same nie wierzą w to, co robiły. Żeby trening był efektywny musimy lubić to, co robimy, wtedy to przynosi efekty, nic na siłę.

Prowadzę też zajęcia z pilatesu na specjalnej kołyszącej się desce, wrażenia podobne jak na supie. To mocna godzina dla ciała i każdy jego milimetr intensywnie pracuje podczas tych ćwiczeń.

Wśród ćwiczących nie ma mężczyzn?

Nie, ponieważ postanowiłam, że będzie to przestrzeń tylko dla kobiet. Pracowałam w różnych klubach i zauważyłam, że połączenie siłowni z salą do pilatesu nie jest najlepszym pomysłem.

Babski krąg od zarania dziejów miał sobie jakąś magię i moc. Dlatego postanowiłam, że będzie to studia tylko dla kobiet, żeby czuły się w nim absolutnie zrelaksowane. Przy mężczyznach zawsze zachowujemy się trochę inaczej, chcemy być piękne i się spinamy (śmiech). Tu wszystkie zachowują się naturalnie i czują się dobrze. Potrzebna jest nam przestrzeń, w której nie jesteśmy przez nikogo oceniane i możemy poczuć się swobodnie.

Studio Wdech jest stworzone dla kobiet, ale prowadzę również warsztaty dla firm, na które przygotowuję indywidualne scenariusze dopasowane do potrzeb danej grupy (kobiet i mężczyzn). Warsztaty dla ciała i ducha. Przyjeżdżam do nich albo praktykujemy w Studio Wdech.

Szukam też miejsc ukrytych gdzieś z dala od cywilizacji. Uczę ludzi, jak zwolnić – byłam tam gdzie oni, wiem jak trudno to zrobić i już wiem jak to jest ważne.

Emanuje z Pani mnóstwo energii...

To prawda i wszystkim powtarzam, że warto wierzyć w marzenia. Musi to być jednak długofalowy plan, który musimy sobie zwizualizować i afirmować. Wciąż myślę o tym, co powinnam zrobić w perspektywie kilku lat. Cieszę się, że przychodzi do mnie coraz więcej kobiet, które potem przyprawdzają swoje koleżanki i nastoletnie córki. Czasem sama nie wierzę, że to się dzieje naprawdę.

Mirosław Mikulski

REKLAMA

DKMS
FUNDACJA DAWCY SZPIKU

**Zorganizuj
Dzień Dawcy Szpiku
w swojej firmie**

Napisz do nas ddfirma@dkms.pl

» Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej

Fundacja DKMS / ul. Altowa 6/9, 02-386 Warszawa / T +48 22 882 94 00 • F +48 22 882 94 02 / ddfirma@dkms.pl

GABRYŚIA,
żyje dzięki
Dawcy szpiku

PIOTR,
żyje dzięki
Dawcy szpiku.

QR code

Social media icons: Instagram, Facebook, YouTube, Twitter, LinkedIn, TikTok



Śledź nas

Moda na outlet 30-70% taniej

GODZINY OTWARCIA

Poniedziałek - Sobota 10.00 - 22.00

PIASECZNO | Puławska 42e

designeroutletwarszawa.pl



**designer
outlet**
Warszawa



ARMANI

UNITED COLORS
OF BENETTON

DIGEL

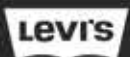
GANT

ECCO

FURLA
SINCE 1927 ITALY

KARL
LAGERFELD

LACOSTE



LIU-JO

MaxMara



OCHNIK

PINKO

RYŁKO
od 1964

salomon

Timberland

NIEPEŁNOSPRAWNI W PRACY: WYJĄTKOWE TALENTY, WYJĄTKOWE WYZWANIA

Czy osoby z niepełnosprawnościami mogą sprawnie poruszać się po rynku pracy? Oczywiście! Fundacja Aktywizacja od lat walczy z uprzedzeniami i pomaga takim osobom znaleźć i utrzymać zatrudnienie.

Jednym z ostatnich działań, mających na celu zwiększenie szans osób z niepełnosprawnościami, była – zorganizowana przez Aktywizację wspólnie z agencją Coolheads – profesjonalna sesja zdjęciowa. Dzięki niej chętni korzystający ze wsparcia Fundacji uzyskali najwyższej jakości zdjęcia do CV.

O co tu chodziło?

Radek Polak, fotograf i założyciel agencji Coolheads, sportretował już wiele osób. Po jego zdjęcia zgłaszało się wielu prezesów, menedżerów; osoby wysoko postawione i szukające nowych wyzwań. Radek stwierdził jednak, że samo fotografowanie zarobkowe to dla niego za mało, chciałby pomóc w wyrównywaniu szans osobom, które zbyt dobrej sytuacji nie mają. Tak narodził się pomysł akcji.

Wspólnie z Fundacją Aktywizacja zaplanowali dzień zdjęciowy. W siedzibie przy Narbutta pojawiły się eleganckie ubrania od Zalando oraz sprzęt fotograficzny.

Umówieni klienci (jak podkreśla sam Radek, powoli odchodzi się od określenia „podopieczni”) mogli na miejscu skorzystać też z pomocy wizażystki i stylistki.

Chociaż zgodnie z prawem dodawanie zdjęcia do CV nie jest obowiązkowe, badania wyraźnie pokazują, że rekruterzy chętniej zatrudnią osobę, której twarz znają. Wpływ na to mogą mieć także media społecznościowe, które przyzwyczyły wszystkich do bardziej „obrazkowego” myślenia...

Niepełnosprawności czasami nie widać

Pan Kamil pierwsze objawy schizofrenii miał już w 1999 roku. Uzyskanie diagnozy i stopnia niepełnosprawności trwało lata, udało się dopiero w roku 2006.



Katarzyna Olszewik



Martyna Lewandowska

W niektórych przypadkach chorób i zaburzeń początkowe objawy mogą nie wzbudzać większych podejrzeń – często zrzucane są na karb a to wieku dojrzewanania, a to zmęczenia, a to „trudnego charakteru”. Świadomość społeczna jednak powoli się zmienia.

Pan Kamil od trzech lat nie ma stałej pracy – jej znalezienie utrudnia mu choroba. Choć z wykształcenia jest mechanikiem, wykonywał wiele innymi zajęć: od pracy biurowej w Urzędzie Dzielnicy Białołęka, przez ochronę, pracę woźnego, po pracę w salonie sprzedaży. Na

szczęście ma mieszkanie, rentę i partnerkę życiową, która bardzo go wspiera.

Niepełnosprawność psychiczną ma również inny klient Fundacji, Jan. Jak mówi, choroba dwubiegunowa bardzo dezorganizuje mu pracę. Okres manii to szczytowa produktywność i zapał do pracy. Depresja wszystkie te wysiłki potrafi przekreślić. Jednak dzięki dofinansowaniu do kursów zawodowych i odpowiedniego sprzętu, pan Jan radzi sobie całkiem nieźle. Jest wdzięczny Fundacji i wyraża odwrotnie proporcjonalny entuzjazm do państwa polskiego, które niespecjalnie interesuje się problemami osób takich jak on.

Jak cię widzą, tak cię piszą?

Magda, wizażystka projektu, od zawsze angażowała się w pomoc osobom potrzebującym. Początkowo działała w Szlachetnej Paczce, szukała jednak nowych wyzwań. Taki projekt był jej pierwszym, choć – po ukończeniu kursu – w dziedzinie makijażu zdobyła już duże doświadczenie, a na razie jest to jej praca dodatkowa.

Faktycznie – efekty wskazują, że makijaż został wykonany ręką profesjonalistki. Fotografowane osoby wyglądają wspaniale. Co ważne, Magda maluje również mężczyzn, którzy dzięki temu uzyskują na zdjęciach jednolitą, zdrową cerę. Magda pyta, czy również planują zrobić sobie zdjęcie, i przestrzega przed używaniem rozświetlacza – w świetle dziennym ożywia cerę, ale na zdjęciu świeci się nieestetycznie.

O stylizacji fotografowanych osób zadbała natomiast Anna Poniewierska – osoba z ogromnym doświadczeniem, która ubierała wielu celebrytów i pracowała m.in. z Tomaszem Ossolińskim.

Wprowadzona pokrótce w tajniki przygotowania do zdjęć, rozmawiam z kolejnymi osobami. Okazuje się, że mimo dofinansowań od PFRONu i różnych kampanii społecznych, pozycja osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy bywa wyjątkowo trudna. Niektóre

z nich miały dotychczas kiepskie zdjęcia w CV, inne, choć znalazły pracę, bywały oszukiwane.

Taką osobą jest Wiktor, z którym pracodawca bardzo niechętnie w końcu podpisał umowę, ale jedynie na 1/4 etatu. Inny klient Fundacji został zwolniony pod byle pretekstem. A przecież już



Kamil Laferi



Maja Babska



samo znalezienie zatrudnienia nie jest rozwiązaniem wszystkich problemów – leczenie nierządno kosztuje, a nie każda osoba z orzeczeniem dostaje rentę.

Korzenie pomagania

Fundacja Aktywizacja powstała z inicjatywy środowiska matematyków i informatyków Polskiej Akademii Nauk przy współdziałaniu Polskiego Towarzystwa Informatycznego. Początkowo pomagała jedynie niepełnosprawnym ruchowo informatykom i matematykom, później rozszerzyła zakres działalności. Co ciekawe, w siedzibie nadal wiszą archiwalne plakaty reklamujące Bal Informatyków, który był organizowany właśnie przez Fundację. Dlaczego? Fundacja wywodzi się z szeroko rozumianego środowiska nauk ścisłych, jednak w chwili jej powstania, komputery nie były powszechnie dostępne. Aby umożliwić osobom z niepełnosprawnością ruchową podjęcie pracy, trzeba było komputery kupić ze składowych pieniędzy zbieranych m.in. na tym balu.

Emilia Olejnik-Malinowska, pracownica fundacji, wspomina, że początkowym logo fundacji był „wózkowicz” z laptopem na kolanach. Na Narbutta powstała pierwsza pracownia kompute-

rowa, z której korzystali również okoliczni mieszkańcy, którzy nie mieli mało dostępnych wówczas PC-tów. Były wśród nich także osoby z innych organizacji pozarządowych, które w ten sposób uczyły się obsługi komputera i raczkującego wówczas internetu.

Teraźniejszość i plany

Dziś Fundacja Aktywizacja ma siedem oddziałów i sześć filii w całej Polsce. Jej pracownicy i wolontariusze pomagają osobom z niepełnosprawnościami w podnoszeniu kwalifikacji oraz kompetencji społeczno-zawodowych, w znalezieniu pracy lub jej zmianie. Natomiast pracodawcom oferują doradztwo w obszarze zatrudniania osób z niepełnosprawnościami, szkolenia i pośrednictwo pracy.

– Wykluczenie dotyczący osób z niepełnosprawnością jest bardzo złożone – mówi pani Emilia. – To, co możemy powiedzieć po tych trzydziestu latach działania, to, że nasi klienci się naprawdę zmienili. Ich potrzeby również. Jest bardzo dużo osób, które potrzebują wsparcia w poszukiwaniu pracy, ale kiedyś, nawet 10 lat temu, wśród naszych klientów było więcej tych z niepełnosprawnością rucho-



Sylwia Bojdzinska



Dariusz Malinowski

wą, teraz – z niepełnosprawnością psychiczną. Świat się zmienił, COVID też pewnie w tym wszystkim nie pomógł – kończy.

Fundacja przeprowadziła ostatnio badanie dotyczące pracujących osób z niepełnosprawnościami. Badania takie mają na celu rozpoznanie potrzeb takich osób, by lepiej na nie odpowiadać. Obecnie największą wagę przywiązuje się do szkolenia pracodawców – jak powinni dostosować stanowisko pracy, w jaki sposób zatrud-

nić osobę z niepełnosprawnością czy też jak przygotować do tego HR i potencjalnych współpracowników.

Co ważne, pracodawcy coraz częściej decydują się na zatrudnianie osób neuroróżnorodnych. Choć wiele jest jeszcze do zrobienia, Fundacji Aktywizacja udaje się przebijać mur uprzedzeń.

Joanna von Mischke

Na zdjęciach do CV przedstawiamy klientów Fundacji Aktywizacja

Fundacja Aktywizacja

- <https://aktywizacja.org.pl/>
- Adres do korespondencji: ul. Narbutta 49/51, 02-529 Warszawa
- Telefon: 22 654 75 51, kom. 506 926 361 (także SMS)
- E-mail: fundacja@aktywizacja.org.pl

Potrzebujesz pomocy?
Chcesz pomóc?
Skontaktuj się z nami!

REKLAMA

badfood.pl
grafika ilustracja komiks

The advertisement for badfood.pl features a collection of diverse illustrations and artworks. At the top left, there are three small framed images: a person in a field, a man in a suit, and a person sitting. Below these are larger illustrations: a landscape with a mountain, a steam train, a colorful abstract composition, a cartoon character meditating, a grid of four dog faces, a cityscape with a cyclist, and a woman in a red dress with her hands to her face. At the bottom, there are four cartoon animals (a dog, a cat, a dog, and a dog) and a man sitting on a bench reading a newspaper. The background is a warm, textured brown.

MĘCZYŻNA W RELACJACH

SZCZĘŚCIE

W miłości (cz. 1)

Wcześniejsze artykuły z cyklu „Facet na kozetce” i „O kondycji męskości w rodzinie” w „Głosie Mordoru” opisywały tematy męskich relacji, były o emocjach, bliskości, zależności i kilku innych ważnych wątkach z emocjonalnego życia mężczyzny. Tym razem trochę więcej o szczęściu, którego mężczyźni pragną, chociaż może być trudno im o tym mówić głośno, nawet sobie samym. Chodzi o szczęście i sukces „wyrażone” w uczuciach i przeżyciach, czyli o miłość (nie) doskonałą, prawdziwą i wystarczającą w taki sposób, żeby czuć się we właściwym miejscu w życiu, zdecydowanym i zdeteminowanym, żeby o nią dbać i zabiegać, z uczuciem pewności i wzajemnego zaangażowania.

Szczęście w miłości, przynajmniej tej według Roberta Sternberga, zapewnią nam trzy czynniki:

- namiętność,
- intymność
- zaangażowanie.

Namiętność

Namiętność jako uczucie fizjologicznego pobudzenia, pożądania, pociągu seksualnego, wzajemnej atrakcyjności. Chęć i potrzeba kontaktu fizycznego, pragnienie i tęsknota za fizycznym kontaktem, przyjemność z dotyku. Jest to akurat dość wrażliwy etap, o który warto na różne sposoby dbać. Nie bez znaczenia pozostaje tu wzajemna atrakcyjność fizyczna, dbanie o siebie.

Intymność

Kolejny czynnik to intymność, czyli więź, której budowanie w relacji jest procesem wymagającym zaufania, otwartości na wzajemne potrzeby emocjonalne, poczucia bezpieczeństwa, lojalności i obustronnego wsparcia. Intymność buduje się wspólnie i ona jest czymś, co może trwać, dopóki zaufanie nie zostanie nadużyte lub nie wydarzy się coś poważnego, co zaburzy poziom wzajemnego poczucia bezpieczeństwa.

Zaangażowanie

Trzecim czynnikiem – według tej teorii – jest zaangażowanie, czyli: oboje wiemy, że chcemy się starać i zabiegamy o relację na różne sposoby. Obie strony zdają sobie sprawę, że to jest wymagające, ale dopóki obie to robią, zaangażowanie będzie trwało.

Miłość doskonała

Miłość doskonała zawiera te trzy elementy, miłość romantyczna to namiętność i intymność, miłość fatalna to namiętność i zaangażowanie przy braku intymności a miłość braterska bazuje na intymności i zaangażowaniu.

Niezależnie od przyjętej teorii, zdecydowana większość z nas dąży do miłości doskonałej – marzymy o niej, śnimy i fantazjujemy.

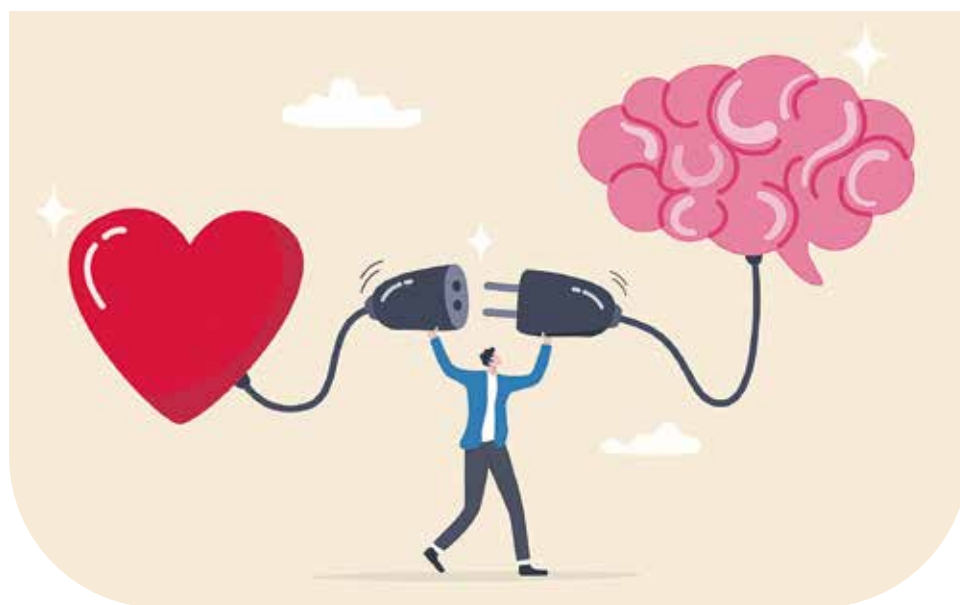
W samotności gaśniemy

W samotności gaśniemy, świadomie lub nieświadomie, szukając substytutów miłości w najróżniejszych „...izmach”, substytutach, a zranieni miłością lub jej brakiem, często odrzucamy starania i poszukiwania, „obrażamy” się na miłość, często zamieniając ją na autodestrukcyjne zachowania, czyli takie, które odciągają od zaspokojenia popędów względnie zdrowym sposobem.

Mechanizmy obronne

Najczęściej dzieje się to za sprawą nieświadomych mechanizmów obronnych, których zadaniem jest uchronienie nas przed przeżytym już kiedyś, podobnym cierpieniem. Niestety mechanizmy obronne tworzą się na wczesnych etapach życia, więc trudny jest dostęp do nich poprzez uświadomienie sobie, że to życiowe wyzwania, na które nie zawsze jesteśmy gotowi.

To, jakie relacje tworzymy zdeteminowane jest jeszcze przez wiele innych czynników – oprócz wspomnianych mechanizmów obronnych (a właściwie w ich wyniku). Te czynni-



ki to wychowanie, socjalizację, wzorce z otoczenia, świadomość naszych potrzeb, życiowe doświadczenia, dotychczasowe relacje czy chociażby otwartość na drugą osobę, z tym, co wnosi do relacji.

Faceci pragną prawdziwych relacji

Faceci kulturowo nie przywykli do tego, żeby wyrażać swoje pragnienia dotyczące głębszych, prawdziwych relacji, jednocześnie zależnych i wolnych, właśnie w obawie przed utratą niezależności i przed zniewoleniem, ale również z lęku przed byciem potrzebującym, przed wyrażeniem pragnienia bycia kochanym, pożądanym, akceptowanym i potrzebnym inaczej niż tylko przez stereotypowe męskie role.

Ogrom życiowej energii mężczyźni lokują w pracy, sporcie, osiągnięciach, przedsię-

wzięciach i rywalizacji, szukając tam spełnienia, poczucia sensu, definiując tym własne poczucie wartości. W obawie przed utratą wynikających z tego profitów, czyli statusu, władzy, poczucia sprawczości, będą angażować się ponad miarę, z nadzieją i wyobrażeniem, że to przyniesie upragniony efekt, czyli poczucie wystarczającego szczęścia i życiowego sukcesu.

Gdzieś we wspólnych, powierzchniowych, męskich rozmowach na siłowni, podczas wakacji czy w barze, to się nawet dzieje, pomaga podkreślić życiowy „dobrobyt” i ustalić hierarchię w stadzie. Przynajmniej tak, żeby dla danych okoliczności wszystko było jasne – co, kto, z kim, jakim jeździ, za ile i jak duży. To działa, dopóki coś się nie zepsuje i nie odsłoni złudzenia poczucia bezpieczeństwa, zapewnianego wcześniej przez te sukcesy zapewniały.

”
Może minąć wiele lat, zanim facet zorientuje się, że nie tędy droga i trzeba w końcu zająć się sprawą, dotąd oznaczoną hasztagiem #jestdobrze, czyli relacją z życiową partnerką.

mimo wszystko pozytywnym scenariuszu. Albo w drugą stronę, czyli alkohol, narkotyki, zdrady, kompulsywne używanie pornografii. Destrukcyjnych sposobów rozładowania napięcia jest wiele, niestety wiele niezdrowych, działających za to bardzo szybko.

Może tak minąć wiele lat, zanim facet zorientuje się, że nie tędy droga i trzeba w końcu zająć się sprawą, dotąd oznaczoną hasztagiem #jestdobrze, czyli relacją z życiową partnerką.

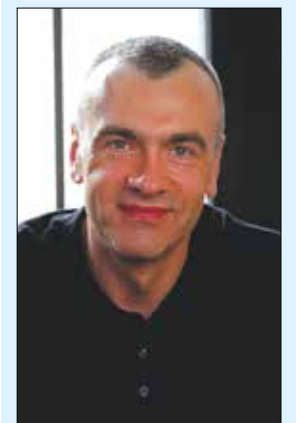
Sensowne wyjście

Do mojego gabinetu coraz częściej trafiają mężczyźni, którzy przeżywają trudności w relacjach, nie widząc dla siebie żadnego sensownego wyjścia. Zakończenie relacji wydaje się obarczone olbrzymim cierpieniem, pozostawanie w niej podobnie, tylko bardziej „w systemie ratalnym”. Doświadczenia z dzieciństwa, z obserwacji nieudanych relacji rodziców, mogą dostarczać lęk. Konflikt wydaje się nie do rozwiązania.

Na szczęście mężczyźni zmieniają swoje podejście do pracy nad ważnymi relacjami i znajdują rozwiązania. Jest w tym nadzieja na bardziej satysfakcjonujące życie, bez nadmiernego poczucia winy, wstydu i przesadnego obciążania się poczuciem 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

Pustka

Poza tym mężczyźni czują się samotni, opada kurtyna i widać, że wcześniejsze inwestycje nie przyniosły upragnionych rezultatów. Praca wypala albo nie daje satysfakcji, tematu relacji lepiej nie „otwierać”, dzieci są, ale jakoś czas zleciał, nie wiadomo na co. Czegoś brakuje, za to coraz silniejsze staje się uczucie wewnętrznej pustki.

Z moich obserwacji w pracy terapeutycznej i coachingowej z facetami wynika, że ten scenariusz staje się coraz bardziej realny kilka lat po trzydziestym roku życia, kiedy to mężczyźni zaczynają odczuwać, że coś mogło pójść nie tak.

#relacjezpartnerką

Zwykle poszukiwania przyczyn rozpoczynane są od pracy, dbania o własne zdrowie, ciało, realizowania pasji, mocno angażujących sportów – w tym

To szkoła otwartych umysłów, bez ograniczenia.
Dla tych, którzy nie czekają na pozwolenie.
To szkoła bez kłamstw i szlaczków na kartce.
Nauczymy cię skilli, których nie ma w wyszukiwarce.



15% zniżki z hasłem
"MORDOR" na wszystkie
kursy dostępne na skvot.pl

SKVOT.
EDUKACJA
PRZYSZŁOŚCI.



ZANIM UCIEKNIESZ

WIDOKÓWKA
Z WAKACJI

Wakacje to stan odprężenia, dzięki któremu dostrzegamy własne życie z innej perspektywy, stąd widać dokładnie: co jest wspaniałe, czego nam brakuje, czego chcemy więcej a czego już dłużej absolutnie nie. Czasem przejawia się to przemożną tęsknotą, czasem ukłuciem zazdrości, złapaniem momentu przenikającego na wskroś szczęścia, albo chwilowym poczuciem własnej mocy: „Mogę. Chcę”. Od nas samych zależy, czy wyciągniemy wnioski z tej refleksji i postawimy na życiową zmianę, czy też to drgnienie serca schowamy na dnie szafy w pudełeczku z muszelkami i zapomnimy o nim na długie lata albo na zawsze.



RELAKS

Wakacje. Nareszcie możesz robić to, co chcesz. Nie musisz przejmować się obowiązkami. Nawet pranie może wysypywać się z kosza a brudne naczynia ze zlewu tak długo, jak tylko będziesz mieć na to ochotę. I chociaż wydaje ci się, że to taki zwyczaj, że czasem sobie wszystko odpuszczamy i wypuszczamy się w puszcę, albo że odrywamy się od codzienności, by zrywom serca dać się porwać – to nie jest kwestia zwyczaju, ale zdrowia, a wręcz naturalnych potrzeb organizmu, zwłaszcza umysłu.

Zadaniowy tryb pracy mózgu, charakterystyczny dla twojej codzienności, nie jest jedyny. Dla dostrzeżenia perspektywy tego co robisz, znalezienia w tym sensu, zweryfikowania, czy idziesz swoją drogą w kierunku realizacji włas-

nych potrzeb i marzeń – potrzebujesz przestawić mózg w inny tryb pracy – w refleksję. Jest ona możliwa w stanie relaksu, gdy odklejasz się od rutyny i codziennych list „to do”. Dopiero wtedy możesz zobaczyć swoje życie z lotu ptaka i porównać z tym, co ci w duszy gra. Tak właśnie pojawiają się pragnienia, marzenia i tęsknoty, by coś zmienić, by żyć inaczej, by zbudować sobie lub swoim dzieciom lepszą przyszłość, by zrobić coś dla innych ludzi, by zmieniać świat. A zaczyna się od krótkiej myśli, małego ukłucia w sercu, uśmiechu duszy, drobiazgu, pomysłu – by wręcz regularnie ćwiczyć, by częściej wyjeżdżać w nieznanne miejsca, by zrealizować marzenie sprzed lat i nauczyć się rysować, by zapisać się na kurs, który da nowe kompetencje a potem zmianę pracy, by rzucić korpo i zbudować własny biznes...

MARZENIE

Kiedy więc czytając ten tekst wspominasz tamtą chwilę, znowu czujesz tę tęsknotę albo wręcz radość i moc, że możesz to zrobić, że to otwiera przed tobą kolejne możliwości – nową wspaniałą przygodę. Zatrzymaj ją i nie kombinuj!

W naturalny sposób zaczynasz szukać wymówek, by tego pomysłu nie zrealizować. W twojej głowie piętrzą się problemy i od tego już ciężko ci oddychać, zupełnie jakby myśl ważyła ze dwie tony i siedziała na twoich plecach. Zamiast tym tropem, postaraj się pójść drogą marzenia. Rozmarz się i rozkręć to marzenie jak tylko zdołasz najmocniej i najpiękniej. Niech rozgości się w twojej głowie. Niech zasieje ziarenko, które będzie cię tak mocno uwierać, aż zabierzesz się za realizację, bo wszystko wokół będzie wołać, że to jest możliwe.

PUŁAPKA

Niezrealizowane wakacyjne pomysły biorą się stąd, że w ogóle nie pozwalasz sobie o nich myśleć i połykasz jak ostatni kęs krewetki, chowasz na strychu razem z pamiętkami, zapominasz niczym chłód lodów marakujowych, zgrywasz do katalogu „wakacje” i przestajesz zaglądać. Jeśli więc dasz swojemu pomysłowi czas, pocieszysz się nim dłużej, rozwiniesz go, pozwolisz mu się w Tobie zakorzenić, to we wrześniu

dzielisz je na mniejsze, te na zadania i osadzasz w czasie. Kto pracuje w korpo, ten planowanie ma w małym paluszku. Wiadomo – milestones, deadlines, ASAPs i samo się zrobi...

Dlatego proponuję ci nieco spokojniejsze otwarcie. Zamiast excela, weź kartkę i długopis, bo tak lepiej pracuje twój umysł. Wypisz wszystko to co masz, a czego użyjesz, realizując swój pomysł, nawet jeśli dotyczy to późniejszych etapów. Nie za-

”

Może okazać się, że masz 60-80 proc. tego, co ci potrzebne! Ale nawet jeśli to 15-30 proc., jest to dobry start, gdy uświadomisz sobie, że to mogło być tylko wakacyjne drgnienie serca.

SPRAWCZOŚĆ

Może okazać się, że masz 60-80 proc. tego, co ci potrzebne! Ale nawet jeśli to 15-30 proc., jest to dobry start, gdy uświadomisz sobie, że to mogło być tylko wakacyjne drgnienie serca. Odważne projekty, czynione z rozmachem, jak budowa domu, przekwalifikowanie, czy rozwijanie własnej firmy są bardziej wymagające. Kiedy jednak zaczniesz o nich myśleć, odkryjesz, że są możliwe do zrealizowania i ty już wiesz jak się za nie zabrać. Twoja motywacja wzrośnie. Poczujesz swoją sprawczość tak mocno, że aż trudno cię będzie zatrzymać. Zrobisz wiele, nie myśląc nawet o tym, że pokonujesz jakieś przeszkody.

Właśnie z powodu tego poczucia własnej mocy ważne, by dać pomysłowi uwagę i czas. Dobrze jest też przedyskutować go z kimś przychylnym. O możliwościach można porozmawiać ze znajomymi przy ostatnim wakacyjnym grillu, z przyjaciółką przy szklance pierwszej rozgrzewającej herbaty, albo porozkminiać z partnerką czy partnerem jedząc lody we wrześniowe ciepłe popołudnie. O ile, oczywiście, są to osoby przyjazne tobie, które dobrze ci życzą i wierzą w ciebie. Jeśli jest inaczej – poszukaj kogoś takiego w otoczeniu, pójdz do coacha, skorzystaj z oferty fundacji, z eksperckich konsultacji – rozejrzyj się. Potrzebujesz też wsparcia od siebie, daj je sobie. Zaufaj sobie.

WIDOKÓWKA

Już prawie nikt nie wysyła widokówek z wakacji. Ty nadal możesz. Tyle, że swoją widokówkę obejrzyś w przyszłości. Od ciebie zależy, czy ją do siebie wyślesz. Wyślesz? I co na niej zobaczysz? Co poczujesz?

Monika Sowińska

masz szansę nakreślić plan jego realizacji. To pierwszy krok do zmiany.

Ona nie robi się sama. Zapomnisz o niej, kiedy wrócisz do kieratu, codziennych statusów i korporacyjnych projektów. Do porannego budzika, wożenia dzieci między domem a przedszkolem lub szkołą, do lunchów w biegu i tęsknych spojrzeń za okno, gdzie toczy się „prawdziwe życie”. W takim scenariuszu nie ma miejsca na zmianę. Jeśli więc chcesz, by efekt wakacji trwał dłużej niż dwa tygodnie urlopu czy dwa letnie miesiące – napisz inny scenariusz, zrób wyłom w kieracie, znajdź sposób na realizację pomysłów. Zacznij od zbudowania planu!

PLAN

Najprostszy plan, to spisanie kolejnych kroków, których zrealizowane dorodzą do wdrożenia pomysłu w życie. Potem

pominaj o ludziach – dalszych i bliższych znajomych, kontaktach i możliwościach, które oni mają, także o wszystkich tych, do których masz dostęp w pracy. Bardzo możliwe, że w sposób niezamierzony, równolegle tworzysz listę potrzeb. I bardzo dobrze, bo teraz – porównując potrzeby i zasoby – już wiesz, o co jeszcze zadbać, co zgromadzić, zorganizować. Być może trzeba będzie uzupełnić stan przygotowań zanim przystąpisz do planowania konkretnych akcji w czasie.



Monika Sowińska

– coachka i mentorka biznesowa. Uczy zarządzania biznesem w startupie. www.CoachPrzedsiębiorczych.pl



Czy wierzyć w internetowe opinie o PRACODAWCACH?

Research to bardzo dobry nawyk. Nie lubimy wydawać w ciemno pieniędzy, wybierać lekarza, fryzjera czy nawet knajpy. Spontaniczność jest ok, ale jeśli mamy w coś włożyć naszą kasę, zdrowie albo wygląd, wolimy wiedzieć jak najwięcej odpowiednio wcześniej. Nic więc dziwnego, że kiedy przychodzi do wyboru miejsca, któremu mamy oddawać 40 godzin tygodniowo, chcemy jak najwięcej wiedzieć i poznać odpowiedź na pytanie JAK TAM W OGÓLE JEST? Jednak przed gorącym wieczorem przed monitorem warto zdawać sobie sprawę z kilku rzeczy na temat internetowych opinii.

Ludzie są różni

A to niespodzianka! Wszyscy nakładamy swoje filtry na otaczającą nas rzeczywistość i mamy własne definicje pojęć. Mamy też osobowość, temperament, styl poznawczy, kompetencje, doświadczenie... Wszystko, co sprawia, że możemy powiedzieć „ja to ja”. Właśnie przez to różnie odbieramy te same rzeczy.

Ktoś mógł nie dogadywać się z przełożonym, którego ty uznałbyś za najlepszego szefa. Albo nie cierpieć pracy w korporacji i odradzać każdą, chociaż nie działa się nic złego.

Kiedy zadajesz pytanie „jak pracuje się w firmie x”, weź pod uwagę, że często nie wiesz nic o osobie, która ci odpowiada. Jakie ma preferencje, wartości, jak i z kim lubi pracować. Czy jest jakkolwiek podobna do ciebie.

„Dobra atmosfera”, „słabe wynagrodzenie”, „mikrozarządzanie”, „szef idiota” – to naprawdę nie są pojęcia z uniwersalnymi definicjami.

Firmy nie muszą być spójne wewnętrznie

Szczególnie te duże. Oczywiście, na stronie internetowej przeczytasz, że cała organizacja wyznaje te same wartości, ale... no właśnie. Zespoły tworzą swoje własne mikroklasy.

Ktoś, kto pracował w danej firmie w dziale finansów, może mieć całkowicie inne doświadczenia niż osoba z marketingu. Nie tylko przez rodzaj wykonywanych zadań, ale tryb pracy, lokalizację, współpracowników i, przede wszystkim, przełożonego.

W każdej firmie mogą zdarzyć się „zgniłe jabłka”, ale jest spora szansa, że nie będą mieć wpływu akurat na Twoją pracę.

Pamiętaj też o sprawdzeniu dat konkretnych opinii. Organizacje potrafią zmieniać się bar-

”

Pamiętaj, żeby dywersyfikować swoje źródła i być świadomym tego, co mogło stać za tym, że dana opinia została opublikowana.

dzo szybko. Nierzadko coś, co zostało napisane 3 lata temu, będzie dobrze opisywać teraźniejszość. Zarówno jeśli chodzi o negatywy, jak i pozytywne.

Chętniej dzielimy się tym, co nas wkurza

Złość to silna emocja. Skutecznie przekonuje nas, że powinniśmy opowiedzieć światu o swoim niezadowoleniu. W restauracji, na wizycie u lekarza, ale też w pracy.

Z zasady oczekujemy, że świat będzie traktował nas dobrze. Jasne, chwalimy rzeczy ponadprzeciętne, ale jeśli wszystko jest po prostu ok, nie mamy większej potrzeby, żeby pisać lub mówić o tym publicznie.

To jeden z powodów, przez które na portalach oceniających pracodawców zobaczysz raczej negatywne komentarze. Frustracja, złość, chęć zemsty – to wszystko pcha ludzi do publikowania bardzo nieprzyjemnych opinii. Pamiętaj jednak, że za każdą taką osobą może stać dzieśnięć, które uważają, że w firmie jest po prostu ok. A że będzie to dla nich stan oczekiwany,

nie znajdą powodu, żeby podzielić się tym w jakimkolwiek medium.

Poza tym ludzie mają tendencję do skrajności, szczególnie jeśli chodzi o ich prywatne doświadczenia. Właśnie dlatego oceny w komentarzach to najczęściej jedynki lub piątki, jeśli mówimy o pięciostopniowej skali.

Nieczyste zagrywki

Nie wszyscy grają fair. Dotyczy to zarówno opinii negatywnych, jak i pozytywnych. Tak naprawdę w większości przypadków nie możesz sprawdzić, czy osoba, która dzieli się złymi czy dobrymi doświadczeniami, rzeczywiście pracowała w danym miejscu. Ani tego, czy to komentarz nie jest czasem autorstwa tej samej osoby. Internetowa anonimowość sprzyja nieuczciwym zagranikom konkurencji lub też po prostu internetowym trollom.

Czy w takim razie zamknąć oczy, zatkać uszy i odpuścić sobie research na temat firmy? Niekoniecznie. Pamiętaj, żeby dywersyfikować swoje źródła i być świadomym tego, co mogło stać za tym, że dana opinia została opublikowana. Jeśli masz taką możliwość, dopilnuj, żeby informacje o organizacji przekazywały ci osoby, które na pewno w niej pracowały. Uważaj na czerwone flagi, ale postaraj się zachować dystans.

Piotr Jabłoński

<https://cvexpert.pl/>

Piotr Jabłoński



Od ponad 10 lat wspiera firmy w obszarze rekrutacji, outplacementu oraz employer branding. Od roku 2013 współpracuje z managerami i specjalistami, którym pomaga w budowaniu profesjonalnego wizerunku, dokonywaniu zmian zawodowych i rozwoju kariery.



Wartości, którymi się kieruje to: jasność, partnerstwo, szacunek oraz otwarta i bezpośrednia komunikacja.



KULINARNE PODDASZE

Otwórz swoje własne **STUDIO KULINARNE!**

z autorskimi warsztatami dla dzieci i młodzieży

KULINARNE PODDASZE

WIĘCEJ INFO NA:
KULINARNEPODDASZE.PL/FRANCYZA

ZMIANY

oczami kobiety...

Kolejne wakacje już za tobą, a ty nawet nie wiesz kiedy przeminęły, choć miałaś tyle planów, żeby w tym roku wszystko wyglądało inaczej, lepiej... Tymczasem bycie facetem też nie jest łatwe, bo weź tu sprostaj oczekiwaniom partnerki, by w końcu zorganizować coś tak jak ona by tego chciała? (w końcu „Mężczyźni są z Marsa a Kobiety z Wenus” czyli z różnych planet). Tymczasem od jakiegoś czasu życie przepływa ci przez palce nim zdążysz to zauważyć i niezależnie od tego czy jesteś w związku, czy uwielbiasz swój stan „wolnego ptaka”, nie masz pojęcia jak nadać sens swojemu życiu.

Wstajesz rano i jak robot od lat wykonujesz te same czynności w domu, w pracy, dla dzieci, dla męża, a jak starczy czasu i nie padasz na twarz ze zmęczenia, to uszczkniesz chwilę dla siebie, choć to też musiałaś sobie w domu wywalczyć. Tymczasem wydaje ci się, że facetowi przychodzi wszystko z takim spokojem i naturalnie. Potrafi znaleźć czas dla siebie, chowając się w swojej jaskini gdzie toczy wewnętrzne rozmowy o istnieniu (jeśli tak myślisz to jednak masz do nadrobienia kilka pozycji... książkowych), bo facet ma swoje pudełka i jak leży na kanapie (tzn. w swojej jaskini) to on tam leży i nie naprawia w tym czasie świata myśląc.

Ta umiejętność odcięcia się od otoczenia, jaką facet opanował do perfekcji, frustruje cię równie mocno jak patrzanie na piękne życie ludzi z Insta i Fejsa. Do tego słuchasz koleżanek, które mają czas na swoje pasje, wyjazdy i myślisz: „Jak one to robią? Mają chyba za dużo czasu? Nudzi im się?”. Bo przecież ty masz tyle obowiązków i brak ci chwili na głupoty, kochasz się poświęcać dla rodziny... Taki model wyniosłaś z domu i każdego dnia wma-wiasz sobie, że tak wygląda dorosłe życie, że tego się od ciebie oczekuje. A na dodatek pracujesz w korpo, które wszyscy hejtują i dają ci liczne porady, jak odejść z tej siedziby Saurona, by w końcu poczuć się szczęśliwą.

A ty co robisz? Trwasz w swoim świecie, bo zwyczajnie boisz się zmiany i nie wiesz co powinnaś zrobić, by znaleźć to coś, co cię uszczęśliwi?

Boimy się porażki

A może tak zwyczajnie warto się na chwilę zatrzymać i posłuchać siebie, tego co ci w duszy gra, by zobaczyć czego potrzebujesz od życia? Każdy boi się zmian: od tych małych, drobnych nawyków jak poranna woda z cytryną (choć nawyk banalny, to jak długo wytrzymasz z jego re-



alizacją?) po zmiany w regularności czytania książki, wprowadzenie aktywności fizycznej, medytacji czy planowanie zdrowych posiłków i odpoczynku od social mediów.

Dlaczego tak się dzieje? Bo boimy się porażki. Tak, boimy się podejmowania wyzwań w obawie, że nam się nie uda i jak wtedy spojrzemy sobie w oczy, co powie rodzina, co powiedzą znajomi? Czy zanim zaczniesz wprowadzać zmiany, już widzisz złośliwe uśmiechy tych, którzy w ciebie nie wierzą?

Ja też widzę przepaście

Powiem ci coś w zaufaniu: nie jesteś sama! Ja także się boję, widzę wysokie schody i ogromne przepaście przed każdym celem, który sobie stawiam. Wątpię i znowu jestem pełna optymizmu, a czasem chce mi się płakać, bo nie wiem, jak osiągnąć swój cel.

Mimo wszystko podejmuję wyzwania, bo wtedy czuję, że moje życie ma sens. Wiem też, że nie jest łatwo zmienić swoje postrzeganie rzeczywistości, zwłaszcza, że na to jacy jesteście

w dorosłym życiu mają wpływ nasz dom rodzinny, nasze dzieciństwo, potem ludzie jakich spotykamy i to czego doświadczyliśmy oraz jakie wnioski z tych zdarzeń wyciągamy. Na szczęście nasz mózg jest podatny na zmiany i nic w nim nie jest uformowane na zawsze.

Trzy typy umysłu

Więc wymówki: „taka już jestem” z naukowego punktu widzenia nic nie znaczą. By zmienić swoje życie, prócz spojrzenia w głąb siebie, warto więc wiedzieć, że wszystko zaczyna się w naszej GŁOWIE czyli naszym umyśle... Naukowcy i psychologowie wyróżnili trzy typy umysłów: sztywny, płynny i elastyczny, a każdy z nich – jak się domyślasz – jest inny i kieruje się inną logiką zdarzeń. I tak pokrótce, by nie zamęczyć cię psychologicznym „bełkotem”:

Sztywny umysł – blokuje cię przed zmianą jakichkolwiek zachowań, przekonań i opinii. Uparcie trzyma cię przy swoim, mimo znaków na ziemi i niebie, że czas zmienić poglądy.

Co więcej, słabo adaptuje się do nowych okoliczności, bo nie lubi nowych ani niespodziewanych rzeczy. Nieznane od razu kojarzy mu się z zagrożeniem. Uważa też, że wszystko powinno iść precyzyjnie zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami. Jego maksyma to: kontrola to najwyższą formą zaufania.

Płynny umysł – nie potrafi podejmować decyzji, potrzebuje czegoś lub kogoś, kto nim kieruje. Jest mało wytrzymały, nie wyznacza celów, często bezrefleksyjnie podąża za oczekiwaniami innych nie wsłuchując się w swoje potrzeby. Niestety, ten rodzaj umysłu jest mało kreatywny, pozbawiony entuzjazmu i determinacji. Tworzy też mało stabilne więzy. Ma jednak plusek – jest bardzo dobry w zadaniach wymagających dużych dawek podporządkowania.

Elastyczny umysł – wie czego chce od życia bez narzucania swoich kryteriów, ale także bez ulegania i potrzeby akceptacji innych. Umysł otwarty i refleksyjny, gotowy na przyjmowanie

argumentów i dowodów, a więc elastyczny w swoich opiniach i pomysłach. Jego stosunki ze światem są bardziej przyjazne i konstruktywne. Ten rodzaj umysłów stwarza również warunki do dalszego rozwoju.

Jaki masz typ?

Zapewne już zastanawiasz się, jaki masz typ umysłu i który możesz obwinąć za to „jaka jesteś”? Otóż nie masz żadnego z nich, bo człowiek to istota złożona i twój umysł jest tego najlepszym dowodem – to mieszanka każdego z trzech typów, gdzie oczywiście dominują cechy jednego, drugiego lub trzeciego, a to z kolei wpływa na postrzeganie przez ciebie rzeczywistości.

Proste lecz trudne rozwiązania

Nim więc pozwoliłby kolejne miesiące i lata upłynęły ci na myśleniu o zmianie życia bez konkretnych działań, pamiętaj, że warto posłuchać siebie, zobaczyć jak działasz w różnych sytuacjach życiowych i co odpowiada ci twój umysł, a zdecy-

dowanie łatwiej będzie ci podjąć wyzwanie i znaleźć to coś, co cię uszczęśliwi. Tylko nie zaczynaj od wymówek, bo żyjemy w świecie, w którym nawet sztuczna inteligencja czyli ChatGPT poda ci rozwiązanie, prawie na tacy:

- **ustal cel,**
- **stwórz plan,**
- **przeanalizuj swoje życie,**
- **wprowadź zdrowe nawyki,**
- **znajdź wsparcie w otoczeniu,**
- **zmieniaj plan realizacji, a nie cel,**
- **bądź odważna i podejmuj wyzwania,**
- **wstań jeśli upadniesz.**

Teraz pomyślisz pewnie: „łatwo napisać, trudniej zrobić”, ale zapewniam cię, że to co czytasz, to był jeden z moich najtrudniejszych celów w ostatnim miesiącu i liczę skrycie, że dotarłaś do tego miejsca i że choć jedna rzecz w tym artykule (wewnętrzny krytyk podpowiada mi: „w tych wypocinach”, ale ubijam go patelnią, bo dziś mam zdalną), była dla ciebie cenna i natchnie cię do poszukiwania siebie, znalezienia tego czegoś, co da ci poczucie szczęścia i spełnienia. Namawiam cię do takiej podróży, a nigdy więcej nie poczujesz, że twoje życie nie ma sensu.

A jeśli jako mężczyzna pokusiłeś się o przeczytanie całości i dotarłeś aż tu, to może lepiej zrozumiesz nasze kobiece rozterki i będziesz wiedział kiedy zostać w jaskini dłużej – no, chyba że jednak przyznasz, że u ciebie też czas na zamiany.

Joanna Golan

Autorka nie odpowiada za decyzje podjęte po przeczytaniu artykułu. Chętnie podskutkuje o jego treści, służy też pomocną dłońią i wsparciem w procesie zmiany. Wystarczy, że napiszesz tu: znajdzkobietocos.com.pl

SINGIELKA W KORPO (10)

Nie
bardzo

Wszyscy nagle chcą rozmawiać z Anią o stałych związkach, choć ona nie bardzo. A co z Danielem – tym od mało erotycznych przeżyć poimprezowych? Też nie bardzo.

– Arek jest całkiem spoko. Przegadaliśmy całą noc. Gdyby schudł, to może... ma dziewczynę i nie zgadłabyś! Oni są w związku poliamorycznym. Wyobrażasz sobie?

– Co to jest związek poliamoryczny? – zapytałam.

– Chodzi z kilkoma dziewczynami jednocześnie, a one o tym wiedzą. Te dziewczyny też mogą być z innymi facetami.

– Wkręcał cię, to jakaś ściema. No chyba że jego dziewczyny są tak samo szczupłe jak on.

– Rany, ale ty jesteś złośliwa. Uczucia nie znają granic. Pamiętasz ten film o najgrubszym człowieku świata? On miał żonę, mimo że był tak gruby, że nie mogli skonsultować swojego związku.

– Faktycznie, oglądałyśmy kiedyś taki dokument w telewizji.

– On jest otyły i ma klika dziewczyn, a ja jestem chuda i problem ze związkami. Ostatniego chłopaka na stałe miałam na studiach. – Wzięło mnie na smutne podsumowanie swojego życia uczuciowego.

– To dlatego, że wszyscy faceci w naszym wieku są już przebrani. Jedni pozostają w stałych związkach, inni to zadeklarowani single. Zostały tylko pasztety, faceci z dziwnymi potrzebami seksualnymi lub niezaradni życiowo.

– Może masz rację, ale dziewczyny też są chyba przebrane? W której grupie my

jesteśmy, jak uważasz? – zapytałam Karolinę. Roześmiałyśmy się.

Zadzwoiłam do siostry. Chciałam odwołać spotkanie, ale od razu powiedziała, że upiekła szarlotkę i że Marysia, jej trzyletnia córka, i malutki Miłosz czekają na mnie ze swoimi zabawkami (to był szantaż emocjonalny, ale kochałam swoich siostrzeńców i zawsze im ulegałam). Wysłałam z mieszkaniami.

Kasia była pięć lat po ślubie z Damianem. Obydwoje pracowali i zorganizowani. Systematycznie spłacali kredyt na siedemdziesięciometrowe mieszkanie na Bemowie.

– Ciocia! – krzyknęła na mój widok Marysia i szybko przybiegła, aby się przytulić.

Usiadłyśmy w kuchni przy stole. Kasia podała mi talerzyk z szarlotką. Przypomniała mi tym samym klimat naszego rodzinnego domu.

– Żle wyglądasz. Zabalowałaś?

– Trochę. Mało spałam po wczorajszej imprezie.

– Wiem, że chcesz się wyszaleć, ale pomyśl o kimś na stałe. Zawsze przyda się ktoś, komu mogłabyś zaufać. Tylko musisz dobrze wybrać.

– Staram się.

– Na pewno wyjdzie, ale uważaj. Na początku zawsze jest fajnie, ludzie są zakochani, a później jest tylko rutyna. Wiesz...zaczę-

na się od marzeń, a kończy na szarej rzeczywistości. – Kasia wpadła w moralizatorski ton.

– A jak to było z waszymi dziećmi? Od razu wiedzieliście, że chcecie mieć dwoje?

– Patrzę czasem na nie i zastanawiam się, kiedy mieliśmy czas je zrobić? Ciągłe tylko praca i praca. Do tego zakupy, pranie, prasowanie, gotowanie i sprzątanie. Wszystko po to, aby jak najlepiej przygotować się na poniedziałkowo-piątkowe trywanie.

Kasia zabrała talerzyki i zaczęła je myć. Wiedziałam, że jeszcze ze mną nie skończyła, bo jak już zaczęła mnie namawiać do tak zwanego ułożenia sobie życia, to musiałam wysłuchać całego wywodu.

– Gdy już kogoś spotkasz, zastanów się, czy to jest odpowiednia osoba. Oczywiście seks też jest ważny. To powinien być ktoś, kogo nie będziesz chciała zdradzać, no i powinien pomagać ci przy dzieciach. To jest ważne, wielu facetów chce mieć dzieci, ale nie ma zamiaru uczestniczyć w ich wychowywaniu.

– Nie myślę o dzieciach.

– Teraz nie, ale kiedyś, gdy już znajdziesz kogoś odpowiedniego. Warto pomyśleć o przy-

szłości. Wyobraź sobie, że będziecie mieli po siedemdziesiąt lat. Czy byłabyś w stanie zmienić mu pieluchę albo on tobie? Na początku nie myśli się o tym, ale jeśli chcesz mieć partnera na całe życie, to jest ważne. Wiesz, teraz jeszcze jesteś młoda... – ciągnęła temat siostra, wycierając ręce po myciu naczyń.

– No właśnie, mam czas – odparłam.

Daniel zadzwonił następnego dnia.

– Cześć, jak tam spotkanie z siostrą? – zapytał Daniel.

– Dobrze, a jak u ciebie? – zapytałam z grzeczności.

– Mam wejściówki do Muranowa na „Najgorsze filmy świata”, chcesz pójść?

– Jestem teraz bardzo zajęta – skłamałam.

– Szkoda, a w przyszłym tygodniu?

– Raczej nie.

– O co chodzi? Nie podobało ci się w nocy?

– Mmm... nie bardzo.

(cdn)

Aleksandra Tabor

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

REKLAMA

PROJEKT „LEMka
W ŻYWIOLIE OSZCZĘDZANIA”

LEM (Lean Effective Management)

Kreatywna nauka naszych dzieci (oraz siebie) oszczędzania

Za nami czas COVIDowego zamknięcia. W trakcie odczuwalny kryzys gospodarczy, inflacja, a na skutek tego zmiany w dotychczasowej normie życia u większości z nas. Ta zmiana – niestety – bywa też negatywnie odczuwalna przez dzieci. Dzieci są naszym kapitałem – powinny się rozwijać, a to jest możliwe dzięki inwestycjom w rozwój ich kreatywności. Kreatywność oraz innowacja to pojęcia istotne w kryzysie.

Bo liczy się
kreatywność

Jak spędziliśmy czas zamknięcia COVID? Jak minął czas pandemii z dziećmi? Było ciężko, prawda? Zamknięcie oraz rutyna to wielka destrukcja. Telewizja i gry komputerowe stały się kołami ratunkowymi. Czy czas spędzony w ten sposób daje wartość? Zapewne w jakimś stopniu, aczkolwiek tego roz-

wiązania nie zaliczę do twórczego działania wpływającego na zaradność dzieci.

Czym są kreatywne działania? Otóż są to działania, kiedy – uwaga! – to MY, to DZIECKO, tworzymy nowe rozwiązania. Gdy rozwiązujemy problemy lub/oraz zaspokajamy swoje potrzeby. Aby kreatywnie działać trzeba wyćwiczyć kreatywne myślenie, dzięki któremu powstaną nowatorskie pomysły. Zgadzam się, że gry komputerowe wpływają w pewnym stopniu na kreatywność i z pewnością gra to działanie bardziej twórcze od zmiany kanałów telewizyjnych. Jednak w procesie kształtowania kreatywności liczy się różnorodność połączona z uczuciem ekscytacji, radości. Jaką różnorodność zastosowaliśmy w zamknięciu COVID? Co robiliśmy, aby przeplatać naszą codzienność chwilami dającymi ekscytację i radość?

Mnie w czasie pandemii radość, oprócz zastosowania metody „5S” i nadania porządku mojemu mieszkaniu przyniosła nauka gry na skrzypcach, a także utworzenie mapy muzeów ze sztuką malarską, które odwiedzam. To właśnie sztuce zawdzięczam rozbudzenie mojej kreatywności, a także upodobania, a przede wszystkim odwagi do tworzenia. Każdy rodzaj sztuki wpływa na kształtowanie w nas kreatywności, a ona daje efekty przynoszące miłe sercu emocje. Trudny czas mija wówczas szybko.

Konceptcja Lean
nie tylko dla dorosłych

Czas pandemii wykorzystałam zatem kreatywnie, jednocześnie stosując koncepcję LEAN, o której wspominałam w artykule <https://glosmordoru.pl/artykul/kodeks-lem-lean-effective-management/>.

Jak w nim wskazuję, zastosowanie Lean Management w firmie nadaje kierunek dostosowaniu jej do obowiązujących warunków rynkowych z jednoczesnym przyspieszeniem biegu procesów poprzez redukcję strat oraz marnotrawstwa. Stosując Lean podczas COVID uniknęłam marnotrawstwa cennego zasobu czasu, wykorzystując go na poszerzenie swojej kreatywności wspomnianymi wyżej czynnościami. Odczuwałam przy tym dużą ekscytację i radość. W czasie pandemii zadałam sobie także twórcze pytanie: Jak w ciekawy sposób zainteresować podejściem Lean także dzieci?

Odpowiedzią stał się projekt „LEMka w żywiole oszczędzania”.

Uczymy
twórczych nawyków

LEMka ma na celu:

- Wyrobinie w dzieciach nawyku oszczędzania, czyli też

unikania marnotrawstwa oraz strat – jest to szczególnie ważne w obecnym kryzysie, prawda?

- Rozbudzenie upodobania do sztuki, która sprawia, że codzienność jest piękniejsza, prawda?
- Rozbudzenie kreatywności oraz własnej twórczości, która wpływa na zaradność, prawda?
- Zwrócenie uwagi na ochronę środowiska, od której zależy zdrowie każdego z nas, prawda?
- Naukę istoty współpracy, co jest niezwykle ważne, prawda?
- Upodobanie nauki języków obcych – szczególnie języka angielskiego.
- Wprowadzenie dzieci do zrozumienia różnorodności.

Aby nasze dzieci łatwiej radziły sobie z napotykanymi na swoich ścieżkach życia kryzysami, warto od najmłodszych lat angażować je w twórcze projekty. Projekty takie dają możliwość kształtowania w dzieciach kreatywności, zaradności, inteligencji emocjonalnej oraz umiejętności współpracy. Takim projektem jest „LEMka w żywiole oszczędzania”. Projekt skierowany jest głównie do dzieci w wieku od ośmiu lat (choć od-

powiedz na wybrane pytania będzie korzystna również dla każdego z nas).

Jak pisze Jan Fazlagić: „Prawdziwy produkt kreatywny to taki, który jest oryginalny, wartościowy i jednocześnie doceniony przez odbiorców. Kreatywność to coś, co jeszcze nie istnieje”. Wypełniony notatnik dzieci będą mogły przesłać do oceny przez komisję konkursową, która nagrodzi najciekawsze, kreatywne pomysły. W ten sposób notatnik może okazać się jeszcze bardziej oryginalny i wartościowy. Jak stwierdzono podczas spotkania autorskiego LEMki, udział w projekcie (konkursie) „LEMka w żywiole oszczędzania” to bardzo dobra inwestycja w wielopłaszczyznowy rozwój dzieci.

dr Monika Zadłużna

Przygotowuję oraz pomagam we wdrażaniu innowacyjnych projektów udoskonalających, projektów B+R, wraz ze szkoleniami lean management. Przeprowadzimy razem eksperyment, stworzymy Kodeks LEM? Zapraszam do kontaktu! <https://lem24.com/sklep/>

¹ Fazlagić J., Między sztuczną inteligencją, a sztuczną kreatywnością – przyszłość człowieka kreatywnego w epoce sztucznej inteligencji, [w] https://kwalifikacje.gov.pl/images/Publikacje/Sztuczna_inteligencja_jako_megatrend_kszaltujacy_educacje.pdf [dostęp: 3.08.2023]

Spadkobiercy ekonomów (nie ekonomistów)

W pracy poświęcam wiele uwagi podnoszeniu efektywności. Jednak w odniesieniu do aktywności intelektualnej problematyka efektywności nie jest ani oczywista, ani jednoznaczna.

Zjemy w świecie coraz bardziej złożonych zadań i wskazanie, ile przysłowiowy korpuludek wniósł swojej pracy w realizację zadania X, jest niemożliwe.

To powoduje, że cierpiący na obsesję kontroli managerowie (tak, są tacy) dostają spazmów, bo nie mogą dokładnie zobaczyć, ile kwintali z hektara osiągnął konkretny pracownik. W konsekwencji wpadają na coraz bardziej „interesujące” pomysły nadzoru (bo w swoich głowach nadal są nadzorcami).

Moim ulubionym potworkiem metodycznym jest określanie wydajności proletariatu intelektualnego za pomocą czasu spędzonego na zadaniu. Czemu nazywam to potworkiem?

Jeśli zadanie realizowane jest przez zespół, to nie ma prostej matematycznej proporcji, dzięki której pokażemy, że X pracował nad zadaniem 5 godz., Y natomiast 4 godz., a Z jedną godzinę. I wtedy splendor zrobienia „połowy roboty” spada na X. Co może być nieprawdą, bo dopiero Z w godzinę załatwił problem, z którym pozostałych dwoje było przez 9 godzin.

Jeśli mówimy o pracy umysłowej, to zazwyczaj wykonują ją ludzie... którzy myślą. I jak zorientują się, że dostają pieniądze za czas, to będą w stanie udowodnić potrzebę swojej zajętości. To sprawia, że ludzie zamiast być efektywni, stają się zajęci.

Czas jako miara bezwzględna (nie zagłębiajmy się w fizykę kwantową) sprawia, że nie można stawać się lepszym. Mamy określoną liczbę godzin roboczych w etacie i nie uzyskamy bardziej spektakularnego wyniku. Chyba, że postanowimy zjechać się nadgodzinami.

Czy jest na to rada? Tak. W dodatku dość oczywista. Klienci płacą za efekt pracy a nie

za krzątanie. Dlatego najlepiej jest zarządzać efektywnością zespołu, przydzielając rozsądnie zadania. Rozsądnie, czyli w oparciu o dane historyczne jako podstawę szacunków czy zadania są do udźwignięcia w planowanym czasie. Te szacunki są punktem wyjścia do dialogu z zespołem (wiem, że to się w niejednej głowie nie mieści) na temat tego, jaki jest oczekiwany przez menagera zakres i czy możliwa jest jego realizacja. Wymaga to niestety pewnej fundamentalnej uczciwości po obu stronach. Ponieważ postuluję, by pracować na efekt a nie na czas, to:

Manager musi uczciwie przedstawić jakich wyników oczekuje i dlaczego jest to ważne. Nie powinien od razu podnosić absurdalnie poprzeczki licząc, że jak powie, że mają wejść na Everest, to na Giewont chociaż się wdrapią.

Zespół powinien uczciwie pokazywać swoje możliwości, a nie planować wypełnienie czasu niezliczonymi nic nie wnoszącymi callami i spotkaniozą.

Jeśli zespół wykaże się kreatywnością i upora się z zadaniami szybciej niż „ustawowy czas”, to jedyne, co należy zrobić, to pogratulować i nie dokładać zadań tylko dlatego, że sprawa nam perwersyjną radość patrzyenia jak chłopci pańszczyźniani w znoju uginają karki.

Jeśli zespół wyrobił się w czasie poniżej 80 proc. szacunków, jest to tylko sygnał, że musimy

doskonalic umiejętności planowania. Albo zrozumieć, że ośmiogodzinny dzień pracy to tylko rodzaj umowy społecznej, a nie coś wyrzytego na kamiennych tablicach i można umówić się inaczej.

Aby tak się stało niezbędna jest rzecz najtrudniejsza – zmiana sposobu myślenia o pracy i jej efektach. Klientów (tych wewnętrznych też) naprawdę nie interesuje, ile czasu poświęciliśmy na zrobienie czegoś dla nich. Ma to być wystarczająco dobre i dostarczone wtedy, gdy jest potrzebne. Czyli to kwestia zarządzania jakością i planowania. Czas naszej pracy staje się interesujący dla nich tylko wtedy, gdy przedstawiamy im cenę naszych usług i produktów w odniesieniu do tego, jak długo są wykonywane. Wtedy pojawia się pytanie „czy oni muszą to robić tak długo?” i zawsze będzie „za długo”.

Co zabawne, w prawdziwym życiu wcale nas to nie obchodzi. Czy zastanawiacie się kupując rano ciepły chleb w ulubionej piekarni, ile osób i w jakim czasie go wytwarzało? Chcecie tylko mieć pewność, że jest pyszny i będzie gotowy przed porą śniadania. Zachęcam do eksperymentu i przejścia nawet przez miesiąc na pracę opartą na dostarczaniu realnej wartości. Zobaczycie cud redukcji niekończących się spotkań i reszty wypełniający sputkogodzin. Chętnie posłuchałbym o efektach tych eksperymentów!

Konrad „Karōshi” Pluciński



Konrad „Karōshi” Pluciński

– psycholog, miłośnik zdrowego rozsądku i zwinnego podejścia do pracy.

KORPOSKOP

JESIEŃ w KORPO

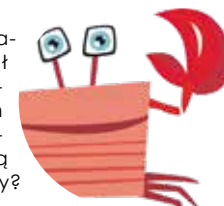
KOZIOROŻEC

Oj, będzie się działo tej jesieni! Koziorożec może spodziewać się całego pasma sukcesów radykalnie zmieniających jego wyobrażenie na temat swojej misji i wizji – nie tylko w firmie, ale i w całym wszechświecie.



RAK

Rak zamiast zająć się pracą, będzie wypełniał głupie quizy w internecie. Jakim warzywem jesteś? Ziemiakiem. Jakim pieczywem? Suchą bułą. Kto w ciebie wierzy? Tylko mama.



WODNIK

Koniunkcja Księżycy z Neptunem wpłynie na zasadniczą zmianę w podejściu Wodnika do czekającego go szkolenia BHP. Fakt, że będą na nim osoby, których nie lubi, nie przyćmiędynej w swoim rodzaju okazji, by za darmo najeść się i napić. Kawa, herbata, mandarynki, a także ciastka i kanapki z serem to jest to, na co warto będzie czekać przez cały miesiąc albo i dwa.



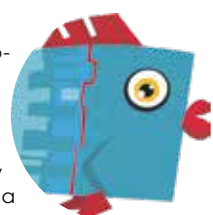
LEW

Po nieudanych eksperymentach z fryzurą, Lew postanowi zmienić styl na bardziej młodzieżowy. Kupi sobie na wyprzedzająco obwisłe gacie i będzie w nich zadawał szyku na open spejsie. Strategia ta przyniesie nadszpodziewane korzyści, jednak Lew musi pamiętać, że nie da się całe życie budować kariery wyłącznie na urodzie.



RYBY

U Ryb jak zwykle o tej porze roku kasy jak lodu, uciech cielesnych co nie miara, KPI zrealizowany po tygodniu, ciasto powabne, tyłek jędrny i ani jednej zmarszczki na wiecznie młodym licu.



PANNA

Wenus w znaku Byka doda pikanterii relacjom zawodowym Panny. Nowy partner biznesowy o zgrabnym tyłeczku, przypomni, w jakim celu studiowała ekonomię.



WAGA

Możliwe, że odnowią się dolegliwości związane z uwalnianiem gazów z organizmu. Ale nie ma tego złego, co na dobre by nie wyszło. Wstyd i tłumiona frustracja pozwolą Wadze zamiast na życie prywatnym skupić się na pracy.



BARAN

Baran ostatnio przeszedł samego siebie w udowodnianiu wszystkim, jakim jest baranem. Układ gwiazd nie wskazuje, by coś miało się zmienić w najbliższym czasie. Przeciwnie, baran coraz bardziej pogrążył się będzie w oczach współpracowników, aż pewnego dnia stwierdzi, że nawet jego własny pies go nie lubi.



BYK

Byk chwyci jesienią byka za rogi. Zawoła: „Nie jestem już chomikiem w kotowrotku korporacyjnych rozgrywek! Jestem wolną, niezależną jednostką, świadomą swoich praw i możliwości!”. Niestety, po zapoznaniu się z kursem franka, przesiądzie się z samochodu na hulajnogę, a lunch ograniczy do wody z kranu i chińskich zupek.



SKORPION

Szef zaprosi wkrótce Skorpion na obiad. Na obiedzie poinformuje go o ciężkiej sytuacji w firmie, że branża ledwo żyje, szykują się cięcia... Skorpion nie w ciemnię bity i w mig załapie, że ma za szefa zaptać.



STRZELEC

Strzelec wykaże jesienią brak tolerancji wobec aktualnych kochanków, a ma ich bezliku: od starszego księgowego po serwisanta kserokoparki. Pora się ustałkować i wybrać tego jedyne.



KORPOMAMA

Jak to jest z przyjemnościami

Kiedy człowiek się rodzi, przyjmuje wszystko jako rzeczy oczywiste. To, co robią rodzice, co mówią, jak się zachowują, to dla dziecka pewniak. Tak jest, i tak jest zbudowany cały świat.

Jakież zdziwienie pojawia się na twarzy i w umyśle młodej istoty, kiedy to okazuje się, że jego rodzinna prawda nie jest prawdą innej osoby. Że również przyjemność, która jest taka przyjemna, jest różnie postrzegana. A przecież to takie słowa, w które się człowiek otula, zatapia i rozplywa w przyjemności. Jak moja przyjemność może być nieprzyjemna dla innych?

Rozsypuje się worek z różnymi sprawami, a wśród nich z przyjemnościami. Dla jednych będą to najpierw obowiązki potem przyjemności; dla innych natomiast będzie to najpierw odpoczynek, potem „zrób to co musisz”. Jeszcze dla innych na przyjemności przyjdzie czas „jak sobie zasłużysz”, w bliżej nieokreślonej przyszłości. Niektórzy zaś uważają, że przyjemności to są dla leniwych/bogactych/biednych/pracujących... Zawsze jakichś innych, na pewno nie dla nas. Jest też wersja łączenia: jak już robisz te przyjemności, to może przy okazji zrobisz to czy tamto. Idziesz do tego lasu, to może, chociaż grzybów po-

szukasz – co tak będziesz chodzić bez celu i patrzeć na drzewa? Skrajna wersja mówi, że to grzech największy i za każdą chwilę przyjemności czeka cię przypalenie w piekielnym kotle.

A potem temu dorosłemu już człowiekowi pojawia się mała istota w domu – no i co ma jej przekazać? Jak to jest z tą przyjemnością? Zdarza się, że oprócz poznanych osobiście różnych dróg prowadzących do przyjemności, liczył taki dorosły trochę wiedzy na temat rozwoju osobistego. Tu przeczytał mądrą książkę, tam posłuchał koleżanki. A najnowszy nagłówek w necie wrzeszczy: naucz czerpać się przyjemności z życia! No to hopsa!, pędzi z pociechą na lody, idzie na plac zabaw czy do innego przybytku uciechy. Wracają oboje roześmiani do domu, pełni przyjemności.

Potem dla przyjemności – w końcu się należy! – odpala telefon, a tam miga wielki tytuł: „Ucz dziecko odpowiedzialności, dyscypliny”. Niech sprząta po sobie, odrabia lekcje, wynosi śmieci, rozwija te czy tamte kompetencje przyszłości. A to wszystko musi robić z przyjemnością. Wtedy na 100 proc. osiągnie sukces.

No i lipa – jakby to podsumowali młodzi ludzie moich czasów.

Bo jak to jest teraz z tą przyjemnością? Czy lepiej najpierw obowiązki, potem błogie leniwość, czy najpierw przyjemności na zachętę, a potem realizacja obowiązków przyjdzie z łatwością?

To pytanie kłębi mi się w głowie niczym to o kurę, o której nie wiadomo, czy była pierwsza... I tak źle, i tak nie dobrze. W książce „Przesilenie” przeczytałam sentencję „Sko-ro poczucie winy i tak mnie nie opuści, to równie dobrze mogę



zrobić coś miłego”. I może o to chodzi. Może to jest cała mądrość: jak już coś robić, to tak, żeby było miło. A jak jest miło, to od razu robi się przyjemniej.

Dorota Dabińska-Frydrych

KORPOTATA

Wakacyjny vibe? Może za rok

Wakacje, wakacje i... po wakacjach. Pomimo tego, że już od kilku-nastu lat ten dwumiesięczny okres laby mnie nie dotyczy, to zawsze staram się wykorzy-

w piłkę z Jaśkiem, jazdy na rowerach, plażowania oraz codziennego biegania i innych sportów. Wiadomo – chodzi o to, aby jak najwięcej czasu spędzać aktywnie i poza domem.

W tym roku jednak czas wakacyjny spędziłem głównie w domu przed komputerem. W maju wpadł mi do głowy pomysł, aby wzmocnić moje kompetencje zawodowe i zapisałem się na kurs programowania.

Oznaczało to, że – oprócz standardowej pracy – dodatkowe kilka godzin spędziłem na nauce. Gdy podejmowałem decyzję o rozpoczęciu kursu latem, wiedziałem, że może być ciężko.

Słoneczna aura może nie sprzyjać przesiedzeniu całego dnia przed komputerem. Nie chciałem jednak zostawić tego na jesień, bo wiadomo – w moim wieku jest już później na wszelkie nowości, niż może się wydawać.

Czy było ciężko? Zdecydowanie tak. Czy po miesiącu żałowałem, że zdecydowałem się „robić” kurs latem? Tak, wielokrotnie. Ale jak miał w zwyczaju mawiać klasyk: są plusy dodatnie i plusy ujemne. Warto za-

tem pochylić się również nad tymi pozytywnymi aspektami. A zaznaczę, że jest ich kilka. No, przynajmniej trzy.

Po pierwsze: kiedy piszę ten tekst, lato 2023 jest już powiewem przeszłości, a ja jestem na finiszu kursu i na temat programowania wiem znacznie więcej niż trzy miesiące temu. Czyli warto było trochę się pomęczyć.

Po drugie: nauka programowania sprawia mi bardzo dużo satysfakcji. Niemal każdy aspekt jest dla mnie bardzo interesujący. I to do tego stopnia, że zaczęła dręczyć mnie szczególnie jedna myśl: dlaczego, zabrałem się za to dopiero teraz?

No i po trzecie, tegoroczny urlop „smakował” wyjątkowo. Po długich dniach spędzonych przed monitorem, słoneczne cypryjskie plaże, nurkowanie czy wygłupy na basenie w Jaśkiem były źródłem wyjątkowej radości, relaksu i wytchnienia. Chociaż przyznaję, że miałem plany, aby także podczas urlopu poświęcić chociaż te dwie godziny dziennie na naukę. Na szczęście tuż przed wyjściem z domu wyjąłem komputer z plecaka. I to był zdecydowanie dobry ruch.

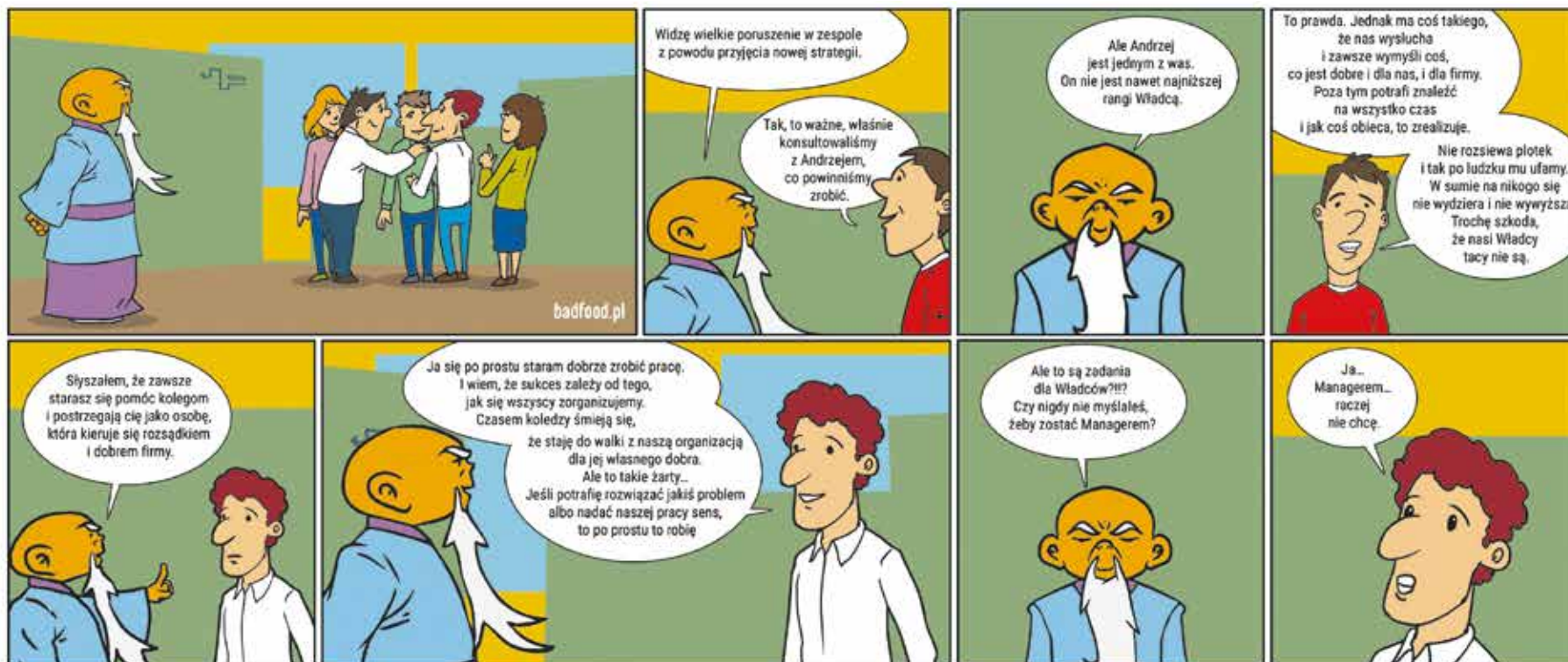
Ponieważ mamy już jesień, to mogę oficjalnie rozpocząć odliczanie do przyszłorocznego lata. Mimo wszystko spędzę je chyba tak jak zawsze, czyli mniej komputera, a więcej słońca. No, chyba że znowu wpadnie mi do głowy, aby zapisać się na jakiś kurs. Kto wie...

Piotr Krupa

Historie Mistrza Karoshi

rysunki Jacek Krumholz

scenariusz Mistrz Karoshi



LET'S GO OUT

Warszawa:

**Strachy na Lachy
sobota, 14 października,
godz. 19 / Palladium**

Strachy na Lachy to formacja powstała w 2001 roku przez Grabaż i Kozaka, założycieli Pidżamy Porno. Pierwszy skład uzupełnili basista Longin Bartkowiak, perkusista Rafał Kuzyn Piotrowiak i gitarzysta Mariusz Nalepa. W 2003 roku grupa podpisała kontrakt płytowy z niezależną firmą płytową SP Records. Od tamtej pory formacja wydała kilka albumów – każdy z nich uzyskał status złotej lub platynowej płyty, a lider formacji, Krzysztof Grabaż Grabowski, został uhonorowany Paszportem Polityki. <https://goout.net/pl/strachy-na-lachy/szrkujw/>

**Highly Suspect
sobota, 14 października,
godz. 21 / Proxima**

Highly Suspect to amerykański zespół rockowy z Cape Cod, Massachusetts, który już od wydania debiutanckiego albumu w 2015 roku ma rzeszę fanów na całym świecie i uznanie na scenie, które przybrało formę wielokrotnych nominacji do Grammy. Ich brzmienie to niezrównoważona mieszanka surowych gitar, niepokojącego fortepianu, pokręconych syntezatorów, hip-hopowej produkcji, filmowej wizji

oraz przepięknie opętanych wokali. Przed Highly Suspect wystąpi The Picturebooks – to idealna propozycja dla miłośników brzmień kojarzących się z szerokim szosami, podróżami motocyklem oraz skateboardingiem. <https://goout.net/pl/highly-suspect/szaogjv/>

**Röyksopp
poniedziałek,
16 października, godz. 21 /
COS Torwar**

Norweski duet Röyksopp podczas koncertu na warszawskim Torwarze przedstawi swoje najnowsze show w ramach trasy True Electric. Mało który skład na scenie elektronicznej może pochwalić się tak długotrwałym i powszechnym uznaniem, co działający od ponad 20 lat duet Röyksopp. Wszystko za sprawą unikatowego, ponadczasowego stylu łączącego electropop czy deep house z ambientowym pejzażami oraz nastrojowością downtempo. Ich występy, pełne pulsującej klubowej energii oraz imponującej oprawy wizualnej to wydarzenie, którego nie można przegapić. <https://goout.net/pl/royksopp/szmjoxv/>

**Fall Out Boy + support:
Pvris + nothing,nowhere,
wtorek, 17 października,
godz. 21 / COS Torwar**

Fall Out Boy zaczęli jako sensacja undergroundowej sceny hardcore, jednak zamiłowanie

GoOut

do nośnych melodii oraz inspiracje emo błyskawicznie uczyniły z nich jedną z najpopularniejszych pop-punkowych formacji ostatnich 20 lat. Obecnie mogą pochwalić się milionami sprzedanych albumów oraz całym workiem multi-platynowych hitów. Na czele Fall Out Boy stoi obdarzony imponującym głosem wokalista Patrick Stump oraz charyzmatyczny, uwielbiany przez tabloidy basista Pete Wentz. Zapowiadany na 24 marca ósmy album So Much (For) Stardust jest swoistym powrotem do korzeni. <https://goout.net/pl/fall-out-boy+support-pvris+nothingnowhere/szrxrdv/>

**City and Colour + support:
Ruby Waters
sobota, 21 października,
godz. 21 / Proxima**

City and Colour to bardziej introspektywna i akustyczna odsłona Dallasa Greena, znanego również z post-hardcorowej grupy Alexisonfire. Artysta ze swoim solowym projektem przez 22 lata działalności zgromadził na koncie między innymi całą serię albumów podbijających szczyty kanadyjskich list sprzedaży. <https://goout.net/pl/city-and-colour+support-ruby-waters/szgysov/>

**IAMX + support: Pola Rise
Niedziela, 22 października,
godz. 20 / Progresa**

IAMX to solowy projekt muzyczny Chrisa Cornera, wcześniej grającego w trip-hopowym Sneaker Pimps. Powstał w roku 2004 w Londynie i jest niezależnym projektem muzycznym, który eksperymentuje też ze sztuką wizualną. Pod względem muzycznym IAMX porusza się po wielu gatunkach, od elektronicznego rocka i muzyki tanecznej, po utwory inspirowane burleską i emocjonalne ballady. Uderzający i szeroki głos Cornera oraz jego idiosynkratyczna produkcja definiują brzmienie projektu. Teksty IAMX obracają się m.in. wokół tożsamości seksualnej, śmierci, miłości i odurzenia narkotykami. <https://goout.net/pl/iamx+support-pola-rise/szcyruu/>

Wrocław:

**irga: Friends with benefits.
Tinder improwizowany
piątek, 29 września, godz.
20 / Proza**

Komediowy spektakl teatru irga: w pełni improwizowany, tworzony na scenie, nie grany nigdy wcześniej i nigdy później. Inspiracjami do tego spektaklu staną się profile i opisy z Tindera i portali randkowych. irga to teatr improwizacji komediowej, który od ponad 6 lat regularnie występuje na wrocławskich scenach. Są grupą komików o róż-

norodnych charakterach, którzy tworzą spektakl na oczach widzów i przy ich czynnym udziale. Miejsce akcji, bohaterowie czy temat przewodni pomaga im wybrać publiczność, a co za tym idzie, cały występ jest wyjątkowy i niepowtarzalny. <https://goout.net/pl/irga-friends-with-benefits-tinder-improwizowany/szvkmw/>

**Barto Katt
czwartek, 19 października
/ Klub Muzyczny Alive**

Barto Katt (znany także jako barto'cut12) to polski raper, producent muzyczny i DJ z Jastrzębia-Zdroju. W 2016 roku zade-

biutował solowo płytą Rookie w Lekter Records. W 2018 został Młodym Wilkiem Popkillera i w tym samym roku wyprodukował niemal w całości album Hadesa Combo. Prowadzi także kolektyw i label BUMP'12, który skupia się na nowej muzyce z oldschooolowymi zasadami. W 2020 wydał drugi solowy album Sztuczne kwiaty, który sprzedał ponad 3 lata pracy rapera. Rok później wydał Yuppie, a w 2022 solowy Good Morning Sunshine i dwa kolaboracyjne albumy – Reszty nie trzeba z Nawajem i Hvnvcwoty z Soulpetem. <https://goout.net/pl/barto-katt/szqmthw/>



WAW4FREE

MAŁY TEATR: Cieszę się, że moja mama umarła

■ 20 września, godz. 19, Big Book Cafe, J. Dąbrowskiego 81
Aktorka i reżyserka Anna Próchniak interpretuje głośny tekst Jennette McCurdy. <https://waw4free.pl/wydarzenie-110389-ciee-moja-mama-umarla-i-maly-teatr>

Wernisaz wystawy Piotra Michnikowskiego „Kawałki barw – na granicy kształtu i koloru”

■ 20 września, godz. 19, PROM Kultury Saska Kępa
Prezentacja najnowszych prac artysty rzeźbiarza Piotra Michnikowskiego, wykonywanych autorską techniką reliefu ceramicznego. Wystawa potrwa do 22 października. <https://waw4free.pl/wydarzenie-110063-wernisaz-wystawy-piotra-michnikowskiego-kawalki-barw-na-granicy-ksztaltu-i-koloru>

Praskie Targi Pracy 2023

■ 21 września, godz. 10, Terminal Kultury Gośćław
Kolejna edycja Praskich Targów Pracy. Ponad 40 pracodawców na wydarzeniu. Bezpłatne wydarzenie obfitować będzie w szereg atrakcji dla poszukujących zatrudnienia. <https://waw4free.pl/wydarzenie-109444-praskie-targi-pracy-2023>

Warsaw Gallery Weekend 2023

■ 28 września – 1 października, różne lokalizacje
Największy przegląd nowej sztuki w Europie Środkowo-Wschodniej. W programie 43 wystawy prezentowane przez 35 galerii. <https://waw4free.pl/wydarzenie-106428-warsaw-gallery-weekend-2023>

**Spektakl „Księga matek”**

■ 29 września, godz. 19, ul. Goldoniego 1
„Księga Matek” porusza tematykę kobiecości, siostrzeństwa i macierzyństwa (jego obraz kreowany w mediach społecznościowych kontra rzeczywistość). Obowiązują wejściówki. <https://waw4free.pl/wydarzenie-110358-ksiega-matek-spektakl>

IX Ursynowski Festiwal Streetfoodu

■ 30 września – 1 października, al. KEN 51
Prawdopodobnie ostatni festiwal streetfoodu w tym roku! <https://waw4free.pl/wydarzenie-110024-ix-ursynowski-festiwal-streetfoodu>

Czy ciało ma granice? | Festiwal Przemiany 2023

■ 6-8 października, Centrum Nauki Kopernik
Bohaterem tegorocznego Festiwalu Przemiany jest superorganizm. Przed nami 3 „superdni” w Koperniku. <https://waw4free.pl/wydarzenie-110388-czy-cialo-ma-granice-festiwal-przemiany-2023>

Dizajn na Koszykach

■ 7 października, godz. 12, Hala Koszyki
Kameralne targi młodych marek tworzących rękodzieło. <https://waw4free.pl/wydarzenie-109962-dizajn-na-koszykach>

Szczegóły, ewentualne zmiany oraz więcej wydarzeń znajdziesz na <https://waw4free.pl>

GŁOS MORDORU

Bezpłatna gazeta dla korpulców 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:

Tomasz Turek
redakcja i łamanie

Maciej Wętyczko

redaktor naczelny

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.

ECHO
residential

by **archicom**

Modern Mokotów

DZIELNICA BLIŻSZA ŻYCIA



SPRAWDŹ: modernmokotow.pl