

WARSZAWA / WROCŁAW

W numerze:

◆ Kobiety i ich zarobki

◆ Jak rozmawiać z osobą owładniętą strachem?

◆ Kontroferta pracodawcy - prezent czy pułapka?

◆ Raport płacowy - wzrost wynagrodzeń w 2024 roku



Blisko dwie na trzy ankietowane nie satysfakcjonują zarobki, a co czwarta deklaruje, że zdecydowanie ma problem z negocjowaniem wynagrodzenia – wynika z najnowszego badania Sukcesu Pisanego Szminką „Bizneswoman Roku: Polki i przedsiębiorczość 2023”**.

Raport ten wskazuje też, że aż 45 proc. respondentek na pracę poświęca tygodniowo więcej czasu niż przewiduje pełen etat, a 41 proc. pracuje więcej niż przed rokiem. Dodatkowo okazuje się, że większość badanych prowadzących własną firmę obecne przepisy prawno-podatkowe postrzega jako blokadę. Raport „Bizneswoman Roku: Polki i przedsiębiorczość 2023” towarzyszy XV edycji konkursu Sukces Pisanego Szminką Bizneswoman Roku.

Zarobki niższe i niesatysfakcjonujące

Z raportu wynika, że pod wpływem inflacji zarobki 18 proc. respondentek spadły znacznie, 12 proc. – nieznacznie, a co trzecią się nie zmieniły. Nieznaczny wzrost wynagrodzenia zadeklarowała co czwarta badanej wzrosły nieznacznie, a jedynie 2 proc. wzrosły znacznie. Aż 64 proc. ankietowanych deklaruje, że ich zarobki nie są dla nich satysfakcjonujące (35 proc. – zdecydowanie nie, 29 proc. – raczej nie). Jedynie co trzecia respondentka uczestnicząca w badaniu jest usatysfakcjonowana ze swoich zarobków.

Kłopot z negocjacjami

Wyniki badania wskazują, że aż 58 proc. respondentek przyznaje, że ma problemy z rozmawianiem w pracy o zarobkach, np. negocjowaniem wynagrodze-

Kobiety i ich ZAROBKI



nia (26 proc. – zdecydowanie tak, 32 proc. – raczej tak). Blisko co trzecia ankietowana deklaruje, że nie ma problemu z poruszaniem w pracy tematu wynagrodzenia (10 proc. – zdecydowanie nie, 22 proc. – raczej nie).

– Polacy często mają problem z mówieniem o pieniądzu. Wpojono nam, że świadczy to o materializmie i małostkowości. Towarzyszy nam także stereotyp, że ekonomia i finanse to tematy typowo męskie – i widać to po odpowiedziach uczestniczek badania towarzyszącego XV edycji konkursu Bizneswoman Roku. Większość respondentek przyznaje, że ma problem z negocjo-

waniem wynagrodzenia. Najwyższy czas, abyśmy pozbyły się tego szkodliwego przeświadczenia – za solidnie wykonaną pracę należy się uczciwe wynagrodzenie i rozmowa o nim nie powinna stanowić dla żadnej z nas trudności – mówi Izabela Tworzydło, dyrektorka Departamentu Komunikacji Korporacyjnej Banku BNP Paribas, partnera kategorii Female Champion of Change.

Coraz więcej pracy

Wyniki badania wskazują, że praca w wymiarze większym, niż przewiduje pełen etat, nie jest rzadkością. Aż 45 proc. an-

kietowanych spędza w pracy powyżej 40 godzin tygodniowo. Jedynie 36 proc. respondentek pracuje między 30 a 40 godzin. Z roku na rok pracujemy coraz więcej – okazuje się, że aż 22 proc. na pracę poświęca znacznie więcej czasu niż przed rokiem, a 19 proc. pracuje nieco więcej. Ponad 1/3 (36 proc.) respondentek pracuje tyle samo, a zaledwie 16 proc. badanych pracuje mniej niż rok temu.

Przepisy blokują

Uczestniczki badania, które już prowadzą swoją firmę, zostały zapytane o to, czy obecnie



obowiązujące przepisy prawno-podatkowe odczuwają jako dużą blokadę. Aż 52 proc. respondentek na to pytanie odpowiedziało „zdecydowanie tak”, a 24 proc. – „raczej tak”. Oznacza to, że w sumie ponad 3/4 badanych przedsiębiorczyń w obecnie obowiązujących przepisach prawno-podatkowych widzi ograniczenie. Jedynie 14 proc. ankietowanych nie postrzega obecnych przepisów jako trudność.

– Wyniki przeprowadzonego przez nas badania wskazują, że co czwarta respondentka prowadząca firmę może liczyć na wsparcie finansowe ze strony bliskich. To budujące, choć jednocześnie aż 47 proc. ankietowanych przedsiębiorczyń nie ma szans na tego typu wsparcie.

„Trudne czasy tworzą silnych ludzi, silni ludzie tworzą dobre czasy” – ta sentencja bardzo dobrze obrazuje współczesny wizerunek przedsiębiorczości Polek, które mimo trudności co roku przedstawiają nam swoje niezwykle ciekawe i innowacyjne projekty – dodaje Olga Kozirowska, pomysłodawczyni konkursu Sukces Pisanego Szminką Bizneswoman Roku.

* W badaniu przeprowadzonym metodą CAWI w okresie 15.09-07.11.2023 roku wzięło udział 520 pełnoletnich kobiet. 27 proc. z nich pochodzi z miejscowości do 50 tys. mieszkańców, 27 proc. z miejscowości 50-500 tys. mieszkańców, a 47 proc. z miejscowości powyżej 500 tys. mieszkańców. 9 proc. respondentek ma 18-30 lat, 69 proc. 31-45 lat, 21 proc. jest w wieku 46-60 lat, a 1 proc. ma powyżej 60 lat. 1 proc. ankietowanych ma wykształcenie podstawowe lub zawodowe, 8 proc. – średnie, a 90 proc. wykształcenie wyższe.

Konkurs Sukces Pisanego Szminką Bizneswoman Roku

nagradza polskie przedsiębiorczynie oraz liderki i liderów działających na rzecz równości, różnorodności oraz włączania. Konkurs honoruje w jednej z dwunastu kategorii: ■ Biznes Roku, ■ Start-up Roku, ■ Mikrobiznes, ■ Liderka w Nowych Technologiach, ■ Organizacja Przyjazna Rodzicom, ■ Pracodawca Równych Szans, ■ Female Champion of Change, ■ Male Champion of Change, ■ Edukatorka Młodego Pokolenia, ■ Liderka w branży HoReCa, ■ Wpływowy Głos, ■ Grand Prix: Inspiratorka Roku

■ www.sukcespisanyszminka.pl
■ www.bizneswomanroku.pl

„Głos Mordoru” jest jednym z partnerów medialnych konkursu.

REKLAMA

WARIATKOWO SP. Z O.O.

15 KAMIENICA TEATR LAT

21 LUTEGO GODZ. 19:00 BILETY DO NABYCIA NA WWW.TEATRKAMIENICA.PL

METABOLICZNY KONTEKST PŁODNOŚCI

Medycyna wspaniale radzi sobie, gdy potrzebna jest interwencja farmakologiczna lub chirurgiczna, ale zawodzi w zakresie zdrowia metabolicznego, które wpływa na płodność kobiet i mężczyzn.

Metabolizm to ogół przemian biochemicznych zachodzących na poziomie komórkowym, związanych z gospodarką energią. Kluczową rolę w metabolizmie odgrywają, organelle zwane mitochondriami. Organelle to – w uproszczeniu – wyspecjalizowane struktury, niewrażliwe dla życia komórki. Najbardziej znaną funkcją mitochondriów jest dostarczanie komórce energii. Potrafią one komunikować się z jądrem komórkowym, modyfikować ekspresję genów, aktywując lub dezaktywując je w miarę potrzeb. Odpowiadają również za apoptozę – planową śmierć dysfunkcyjnej komórki. Mitochondria mają swój kod genetyczny, potrafią się wewnątrz komórki rozmnażać, łączyć, naprawiać, przemieszczać i komunikować z innymi mitochondriami, również w sąsiednich komórkach. Dziedziczymy je tylko po matce.

Kondycja mitochondriów a hormony

Zdrowie metaboliczne jest tożsame ze zdrowiem mitochondriów. Przyczyną dysfunkcji mitochondriów są błędy popełniane w stylu życia, czyli sposobie odżywiania, aktywności fizycznej, śnie, zarządzaniu stresem, przestrzeganiu rytmu dobowego. Nie do przecenienia jest sfera emocjonalna, w tym relacje z bliskimi, poczucie szczęścia i celu w życiu.

Kondycja mitochondriów wpływa na kluczowe hormony związane z płodnością, czyli testosteron, estrogen i progesteron, odpowiadające za libido, owulację i cykl menstruacyjny. Chociaż estrogen i progesteron postrzegamy jako hormony żeńskie, a testosteron jako męski, to w rzeczywistości potrzebujemy ich wszyscy, tylko w różnych proporcjach, w zależności od płci i etapu życia. Testosteron jest wytwarzany w nadnerczach, jajnikach i jądrach, a następnie podlega konwersji do estrogenu.

Istotnym graczem w tym systemie jest również insulina – hormon docierający do każdej komórki naszego ciała bez wyjątku.

Insulina i czterech zabójcy

Odpowiednią ilość insuliny, potrzebną do utrzymania glikemii na właściwym poziomie, uwalnia trzustka. Gdy jesteśmy zdrowi poziom insuliny wzrasta chwilowo w reakcji na podniesienie glikemii po posiłku i kilkadziesiąt minut później obniża się do poziomu bazowego.

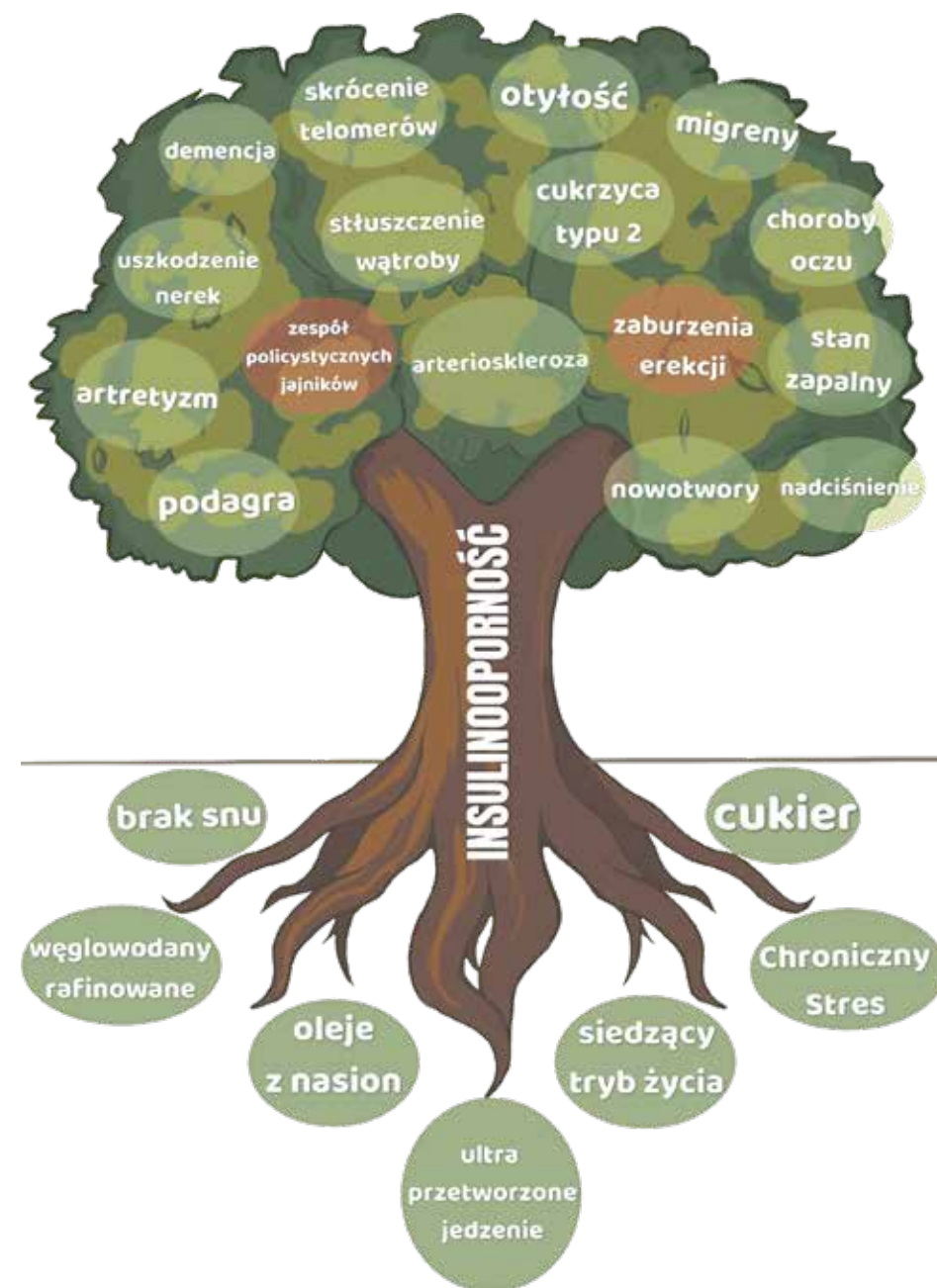
Błędy w odżywianiu i stylu życia prowadzą do insulinooporności, która jest kluczową przyczyną chorób metabolicznych, w tym czterech największych zabójców we współczesnym świecie: arteriosklerozy (zawał serca, udar, wylew), nowotworów, demencji (w tym Alzheimera) i powikłań cukrzycy.

Insulinooporność i płodność

Insulinooporność jest najczęstszą metaboliczną przyczyną problemów z płodnością kobiet i mężczyzn, gdyż powoduje zespół policystycznych jajników oraz zaburzenia erekcji i poziomu testosteronu.

Kobiety:

zbyt wysoki poziom insuliny zaburza konwersję testosteronu do estrogenu w jajnikach. W rezultacie powstają komórki jajowe nie podlegają owulacji, a cykl menstruacyjny jest zaburzony. Zbyt wysoki poziom męskich hormonów, cysty na jajnikach i zaburzenia menstruacji to trzy objawy PCOS, czyli zespołu policystycznych jajników, który może stwarzać problemy z zajściem w ciążę. Insulina odpowiada również za odkładanie tkanki tłuszczowej, której zbyt mały lub zbyt duży poziom również negatywnie wpływa na płodność.



Mężczyźni

– zaburzenia erekcji i nadciśnienie są często pierwszymi objawami insulinooporności. Nadmiar insuliny prowadzi do usztywnienia ścian naczyń krwionośnych i przeciwdziała ich rozszerzaniu (wazodylatacja), a właśnie wazodylatacja jest warunkiem osiągnięcia i utrzymania wzwodu.

System

naczyń połączonych

Wyobraźmy sobie drzewo, w którym insulinooporność to pień, choroby o podłożu metabolicznym to konary i gałęzie, a elementy stylu życia to korzenie. Współczesna medycyna postrzega każdą z tych gałęzi jako odrębną jednostkę chorobową i stara się leczyć objawy, ignorując wspólną przyczynę. Dlatego chorey może jednocześnie przy-

mować leki na obniżenie ciśnienia, cukrzycę, hormonalne tabletki antykoncepcyjne dla uregulowania cyklu menstruacyjnego, antydepresanty, czy też leki obniżające poziom LDL. Każdy z nich przepisał inny specjalista, ale żaden nie zajął się przyczyną problemów, może poza zdawkową uwagą „proszę schudnąć, mniej jeść i więcej się ruszać”.

Rozwiązaniem jest sięgnięcie do korzeni, cofnięcie insuli-

nooporności i w konsekwencji pozbycie się wszystkich chorób metabolicznych jednocześnie – takie podejście stosuje medycyna funkcjonalna.

Profilaktyka i leczenie zaburzeń metabolicznych polega na zmianie stylu życia w celu obniżenia poziomu insuliny i uwrażliwieniu na nią komórek. Poziom insuliny na czczo powinna wynosić mniej niż 10 mU/ml, optymalnie powinien się mieścić w zakresie 2-5.

Proste badania laboratoryjne krwi pozwolą samodzielnie ocenić wrażliwość na insulinę. Należy zbadać poziom insuliny i glukozy na czczo, a następnie skorzystać z kalkulatora HOMA-IR. Warto również obliczyć stosunek trójglicerydów do HDL – wartości powyżej 2,5 świadczą o zaburzeniach metabolicznych.

Styl życia sprzyjający zdrowiu metabolicznemu:

Rezygnacja z używek – papierosów i alkoholu.

Odżywianie

– wyeliminowanie cukrów prostych i przetworzonego jedzenia, zwiększenie ilości białka oraz błonnika, spożywanie produktów zapewniających niezbędne mikroelementy, witaminy i kwasy tłuszczowe Omega-3 i Omega-6 w odpowiednich proporcjach. Spożywanie posiłków nie wcześniej niż godzinę po obudzeniu i nie później niż na trzy godziny przed snem. Odpowiednie nawodnienie organizmu.

Sen

– 7 do 8 godzin dobrej jakości snu. Nie spożywanie kofeiny w drugiej części dnia, ekspozycja na silne światło rano i unikanie światła fioletowego wieczorem. Przestrzeganie rytmu dobowego.

Aktywność fizyczna

– w każdym tygodniu:
• 150 min cardio o umiarkowanej intensywności,
• 2-3 razy krótki trening z obciążeniami (kobiety również!),
– 2-3 razy dziennie ćwiczenie o maksymalnej intensywności przez minutę, ćwiczenie elastyczności i równowagi.

Zarządzanie stresem

– wyeliminowanie chronicznego stresu, medytacja lub modlitwa, prowadzenie dziennika, zakończenie toksycznych relacji. Posiadanie prawdziwych przyjemności, hobby i celu w życiu. Unikanie zachowań podnoszących gwałtownie poziom dopaminy.

Maciej Biernat

Kontraferta pracodawcy – niespodziewany prezent czy pułapka?

Odrzucenie w kontekście pracy to zazwyczaj wiadomość „Dziękujemy za udział w procesie, tym razem zdecydowaliśmy się na innego kandydata”. Niemniej jednak zdarzają się momenty, kiedy to sam kandydat podejmuje decyzję o odrzuceniu oferty. Chociażby dlatego, że wybór jednej z opcji wiąże się z rezygnacją z innej. Jednym z takich scenariuszy jest sytuacja, w której pracownik odrzuca kontraferę od swojego aktualnego pracodawcy.

Kiedy i dlaczego odrzucamy ofertę od obecnego pracodawcy?

Chęć zmiany pracy to najczęściej też chęć zmiany wynagrodzenia na wyższe – mało kto zaczyna rozglądać się po rynku przez brak jabłek w biurze. Niestety, wciąż wydaje się prawdą stwierdzenie „Chcesz zarabiać więcej? Idź po podwyżkę... do nowej pracy”. Zjawisko rynkowych pensji dla nowych pracowników przy równoczesnym niedoinwestowaniu aktualnych to nic nowego. Matryca stanowisk pozwala na 20 proc. podwyżki przy zmianie stanowiska? Brzmi ok, dopóki nie zorientujesz się, że zmieniając pracę, możesz dostać 60 proc. Podobno najlepszy stosunek doświad-

czenia do zarobków zobaczymy u osób przechodzą do innej firmy co dwa lata.

Jednak czasami okazuje się, że wypowiedzenie zmienia zasady gry. Obecna firma chce negocjować i proponuje zmianę warunków. Na takie same lub nawet lepsze niż te w nowej umowie czy liście intencyjnym. Co robić?

To błąd

Mamy bardzo silną drużynę przekonaną, że przyjęcie takiej oferty to zawsze błąd. Dlaczego? Spójrzmy:

- Czy naprawdę chcesz dalej pracować dla firmy, która świadomie (nie oszukując się – świadomie) płaciła

ci nierynkowe pieniądze? Jak się z tego powodu czujesz?

- Pensja to często tylko jeden (choć bardzo ważny) z powodów zmiany. Ludzie odchodzą z powodu kultury, managerów, braku komunikacji czy chęci rozwoju. Rozwiązanie jednego problemu może tylko chwilowo odwrócić uwagę od reszty.
- Sytuacja nie wróci już do etapu sprzed wypowiedzenia. Nawet jeśli zostaniesz w firmie, twoi przełożeni będą wiedzieć, że się rozglądasz. Atmosfera może stać się niekomfortowa, a nerwówka nie sprzyja ani produktywności, ani rozwojowi. Nie wspominając o spokojnych wieczorach.

- Być może kontraferta to tylko tymczasowy plaster. Firma musi utrzymać pracownika w tej chwili, bo inaczej problemy biznesowe będą zbyt duże. Niestety, może okazać się, że kiedy pożar się uspokoi, zacznie rozglądać się za twoim zastępstwem, w końcu pewnie i tak niedługo odejdiesz.
- Czy to się w ogóle opłaca? Jeśli obecna firma zaproponowała ci wyrównanie albo nawet lekkie przebicie oferty – zastanów się. Znasz już praktyki płacowe organizacji i wiesz, że za jakiś czas sytuacja może się powtórzyć, bo rynek się nie zatrzymuje. Pomyśl też o tym, czy oferta nie niesie za sobą większej presji, dodatkowych obowiązków czy oczekiwań, że przez kilka następnych lat nie poprosisz o podwyżkę.
- Rozwój to zmiana. Ryzykowna i niekomfortowa? Czasem tak. Ale jeśli masz za sobą obiecujący proces rekrutacyjny, a w dłoni dobrą ofertę – czy to nie najlepszy czas na tę decyzję?

Argumenty „za”

Przytoczmy też kilka argumentów osób, które zdecydowały się przyjąć kontraferę od aktualnego pracodawcy:



- „Chciałam zmienić pracę ze względu na pensję, ponieważ na rodzinę spadł nagły, spory wydatek i finanse przestały się spinać. Sytuacja w domu jest stresująca sama w sobie, a wdrożenie się w nowej firmie to też dużo nerwów. Jeśli więc mogę wybrać pieniądze, które uratują mój budżet i nie narażać się w tej chwili na dodatkowe napięcie, pasuje mi to”.
- „Lubię moją pracę, zespół i przełożoną. Trudno mi przyzwyczaić się do nowego miejsca i ludzi, tutaj już przeszłam to, co najgorsze i czuję się bezpiecznie. Nie mam potrzeby zmiany dla samej zmiany, nawet jeśli stracę szansę na rozwój”.
- „W obecnej pracy mam trzymiesięczny okres wypowiedzenia. Na obecnym rynku pracy to dla mnie ważne.

Proces rekrutacyjny może wyglądać super, ale tak naprawdę nigdy nie wiemy, czy umowa zostanie przedłużona po okresie próbnym. Nie mogę sobie pozwolić na zostanie bez pracy z dnia na dzień”.

- „Mam bogate życie poza pracą, nie chcę się przemęczać, dopóki naprawdę nie muszę, a motywują mnie pieniądze. Nowa praca to zawsze większy wysiłek, przynajmniej na początku. Tutaj część rzeczy wykonuję już automatycznie, wiem, na co mogę sobie pozwolić, z kim rozmawiać, żeby coś załatwić”.

Klasycznie już punkt widzenia zależy od punktu siedzenia. Nie daj się przekonać, że decyzja musi być łatwa. Jeśli się wahasz, przeanalizuj swoje potrzeby, powody i moment, w którym jesteś. Klasyczna, nudna tabelka plusów i minusów może ci pomóc.

Piotr Jabłoński

Piotr Jabłoński – od ponad 10 lat wspieram firmy w obszarze rekrutacji, outplacement oraz employer branding.
<https://cvexpert.pl/>

REKLAMA



JESTEŚMY FUNDACJĄ NA MORDORZE.

Od lat wspieramy osoby z niepełnosprawnościami i przewlekle chore w dążeniu do niezależności.

Przeznacz nam **1,5%** z PIT i działaj razem z nami.

Fundacja Avalon
ul. Domaniewska 50a

KRS: 0000**270809**





JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ OWŁADNIĘTĄ STRACHEM?

Sytuacje kryzysowe mają to do siebie, że szybko wywołują strach i poczucie lęku. Osoba nimi owładnięta paradoksalnie nie dąży do uspokojenia, tylko do kumulacji trudnych emocji. Karmi się informacjami potwierdzającymi jej lęki. Odbiera sobie tym samym zdolność logicznego myślenia oraz podejmowania decyzji. Ustawia się w zaczerpniętym kręgu strachu. Jak pracować i rozmawiać z człowiekiem owładniętym lękiem?



Strach działa tunelowo. Widzi tylko niewielki wycinek rzeczywistości. Jest głuchy na inne argumenty niż te dowodzące jego słuszności. Selektywnie dobiera docierające informacje. W takim widzeniu świata bardzo „pomocny” jest tzw. element środowiskowy. Im więcej pojawia się komunikatów wzmacniających panikę z różnych obszarów otaczającego nas świata, tym lepiej dla strachu.

Organizacja świata

Aby dziecko dobrze się rozwijało konieczne jest stworzenie stabilnych warunków codziennego życia. Wprowadzenie jasnych reguł i granic, według których powinno egzystować. Często nawet najmniejsze zaburzenie planu wywołuje niepokój czy strach. Dla małego człowieka oznacza to zagrożenie, a nierzadko nawet katastrofę w jego świecie. Podobnie jest z osobami dorosłymi owładniętymi strachem.

W sytuacji ukorzeniającego się lęku, szef zespołu powinien każdemu z potrzebujących współpracowników wyznaczyć jasne cele i terminy wykonania. Nierzadko wiąże się to również

z podpowiedzeniem sposobu wykonania zadań. Jest nadzieja, że przy zastosowaniu takiej organizacji pracy, osoby ogarnięte strachem skupią się na swoich obowiązkach, zapominając na ten czas o palącym je problemie i lęku. Dlaczego? Bo mózg człowieka nie potrafi myśleć o dwóch rzeczach jednocześnie. Na szczęście.

Przygotowanie do rozmowy

Aby skutecznie komunikować z osobą owładniętą strachem warto przede wszystkim poznać pochodzenie tej emocji. Po określeniu źródła, można ocenić, czy w ogóle jest sens podejmować próby wpływu na obraz świata osoby tkwiącej w lęku. Jeśli odnajdzie się w zarysowanych granicach zawodowych i poprawnie będzie się wywiązywać ze swoich obowiązków, w końcu nie trzeba tego robić. Jednak każdy dobry manager wie, że pracownik zestresowany to mała wydajność i niska jakość pracy. I tu pojawia się obszar zarządzania empatycznego, mający przede wszystkim na celu motywowanie ludzi.

Motywacja w kryzysie

Kryzys wymusza pochylenie się nad indywidualnym przypadkiem. Oddziaływanie siłą czy pogłębienie panującego strachu perspektywą negatywnych konsekwencji, doprowadzą jedynie do problemów kadrowych i zdrowotnych zespołu. W konsekwencji nikomu na dobre to nie wyjdzie.

Słowem kluczem wydaje się w takim przypadku personalizacja komunikacji. Dlatego następnym krokiem w procesie skutecznej rozmowy z zestresowaną osobą jest poznanie źródeł pozyskiwanych przez nią informacji.

Białe jest czarne. I już

W przypadku wystąpienia silnych emocji, do których należy strach, dużą rolę odgrywa środowisko, w którym dana osoba żyje. W sposób naturalny lęk ulega wzmocnieniu, jeśli w tym samym czasie z różnych obszarów otaczającego świata dochodzą wiadomości o podobnej, stresującej treści. Mało tego. Przygotowując się do rozmowy z bojącą się osobą należy pamiętać, że jeśli większość twierdzi, że białe jest czarne – to, z perspektywy tej właśnie

osoby, tak na pewno jest. To większość ma rację i nieważne czy tak jest naprawdę. W tym momencie zastosowanie znajduje zasada społecznego doświadczenia.

Po poznaniu źródeł, z jakich pozyskiwane są stresujące informacje, należy przygotować wiadomości burzące dotychczasowy ogląd rzeczywistości. Powinny one jednak pochodzić ze źródeł równie wysoko ocenianych przez bojącego się człowieka jak te, z których obecnie korzysta. W przeciwnym razie nie nastąpi zatrzymanie się w spirali strachu i pochylenie nad argumentami świadczącymi o innym obrazie sprawy.

Źródła, które zostaną przytoczone, powinny być rzetelne i sprawdzone. W kontekście życia w organizacji, można przypuszczać, że informacje pochodzące bezpośrednio od zarządu będą miały większy ciężar gatunkowy niż te pozyskane od koleżanki z działu współpracującego. Należy jednak pamiętać, że również w sytuacjach stresowych działa zasada wielokrotności powtarzania komunikatu. Zgodnie z nią to koleżanka ma większą siłę przebicia.

Sprawdza się więc efekt zdartej płyty – częste powtarzanie tej samej informacji.

Uszanować odczucia

Każdy ma prawo odczuwania takich a nie innych emocji. Próba ich negacji spowoduje jedynie wzmocnienie oporu, agresję i zatrzęsienie się na jakiegokolwiek argumenty. Takie reakcje są szczególnie silne w przypadku odczuć negatywnych dla człowieka. Jednym z nich jest właśnie strach. Mózg odpowiada wówczas – odeprzyj atak! Broń się! „Rozumieniem twoje odczucia” to słowa klucze, ułatwiające porozumienie się z bojącą się osobą. W ten sposób następuje przejście od ataku do współpracy i zostaje przygotowane pole do argumentacji oraz prezentacji innej perspektywy.

Egocentryzm strachu oraz skoncentrowanie się jedynie na sobie i swoim problemie, w swojej naturze odmawia innym prawa do spokoju i zrównoważonego podejścia do tematu. Taka postawa w oczach osoby odczuwającej strach świadczy jedynie o braku odpowiedzialności i głupocie. Jak można się nie bać w tak stresującej sytuacji?!

Nowe zadania menedżera

W kryzysie dotyczącym również psychicznego aspektu człowieka w obszarze zawodowym, manager walczy o swój autorytet, a nie tylko o spokój i siłę pracującego dla niego zespołu. W dobie powszechnego lęku oznacza to umiejętność pochylenia się nad każdym z osobna z pełnym szacunkiem i prawem do jego strachu. Nieumiejętność zapanowania nad sytuacją spowoduje katastrofę.

Kryzys wymusił na ludziach powrót do podstawowych zasad humanizmu – specjalista IT czy programista też odczuwają strach. Oni są ludźmi, a nie jedynie technicznym zbiorem umiejętności z trudnościami w relacjach międzyludzkich. I należy to dostrzegać.

Katarzyna Tatarkiewicz

Katarzyna Tatarkiewicz – trenerka, mentorka, praktyk biznesu, wykładowca, ekspert i menedżer kierunku marketing i sprzedaż na Uniwersytecie WSB Merito Warszawa.

UCIEKINIERKA Z MORDORU

Języki obce zawsze były moją pasją

Aleksandra Kowalczyk zawsze chciała zostać przedsiębiorcą. W korporacji zajmowała się liczbami, ale wolała pracować ze słowem, bo to sprawiało jej przyjemność. Zajęła się więc tłumaczeniami. Działalność gospodarczą rozpoczęła 8 marca. W ten sposób chciała pokazać siłę kobiet.

Mirosław Mikulski: Jak długo pracowała pani w korporacji?

Aleksandra Kowalczyk: Spędziłam tam około siedmiu lat. Studiowałam zaocznie, więc wcześniej zaczęłam pracować. Zajmowałam się głównie administracją, a potem trochę przez pomyłkę trafiłam do księgowości, której zupełnie nie czułam. W pewnym stopniu motywowała mnie praca z językami obcymi, ale zasadniczo była to monotonia.

Dlaczego zdecydowała się pani na zmianę?

Zawsze szukałam tego, co mnie pasjonowało, a pisanie i języki to były moje pasje. Praca z liczbami nie była dla mnie. Zmiana nie nastąpiła nagle. Cały czas pracowałam na etacie i w międzyczasie założyłam działalność gospodarczą. Nie rzuciłam korpo od razu i nie skoczyłam na głęboką wodę. Początkowo byłam copy-

writerką, ale wkrótce poszerzyłam zakres usług o redakcję i korektę, a niewiele później postanowiłam, że firma będzie działać jako agencja. Pracowałam jeszcze w innych instytucjach np. na uczelni, w szkole, ale do korporacji już nie wróciłam.

Skończyła pani zarządzanie, a potem filologię włoską.

Chciałam mieć własną firmę, stąd studia na kierunku zarządzania. Potem, kiedy zaczęłam mieć więcej zleceń na tłumaczenia, chciałam zrozumieć jak to wszystko działa. Wybrałam studia filologiczne, żeby nie było tak, że szewc bez butów chodzi (śmiech). Zrobiłam to z powodów ambicjonalnych, w czasie pandemii i już po trzydziestce, a języki obce zawsze szybko wchodziły mi do głowy. Angielski już umiałam, więc chciałam „mieć” kolejny język.

Skąd pomysł na własną działalność?

Zawsze wszystkim mówiłam, że chcę być przedsiębiorcą. W końcu przyszedł ten moment, gdy postanowiłam wdrożyć swój plan w życie. Dostałam pierwsze zlecenie – klient był zadowolony z tego co zrobiłam i to mnie przekonało. To było w roku 2018, miałam wtedy 28 lat. Symbolicznie otworzyłam działalność 8 marca, w Dniu Kobiet, ponie-

waż stwierdziłam, że chcę pokazać siłę kobiet. Pracowałam głównie z mężczyznami i to oni pięli się po szczeblach kariery. To mnie bardzo zmotywowało. Na pomysł prowadzenia firmy o takim profilu i jej skalowaniu wpadłam sama, nie radziłam się znajomych.

Podeszła pani do tego bardzo ambicjonalnie...

Pewnie tak. Własna firma jest chyba odzwierciedleniem moich ambicji i odpowiedzią na poczucie braku samodzielności. Czyli tego wszystkiego, na co nie miałam szans w korporacjach.

Czy kobiety były tam dyskryminowane?

Raczej nie, choć wynikało to chyba ze specyfiki firmy i branży. Zatrudnieni byli tam głównie inżynierowie po politechnice, stąd przewaga mężczyzn.

Czułam, że na stanowiskach menadżerskich – i to nie tylko w Polsce – przeważają mężczyźni. Choć przecież wiele kobiet prowadzi własne biznesy, ale się tym nie chwalią. Myślę, że jest w nich więcej strachu niż w mężczyznach. Zauważyłam to i chciałam przełamać to uczucie.

Jak pani zdobyła pierwsze zlecenie?

Dostałam je z agencji marketingowej, a więc nie bezpośrednio

od klienta. Bardzo chciałam wykonać tę pracę, ale nie prowadziłam jeszcze wtedy działalności gospodarczej. Była to seria artykułów o Łodzi, czyli moim rodzinnym mieście.

Dlatego właśnie potem założyłam firmę i długo badałam rynek. Okazało się, że nie jest łatwo przekuć na praktykę teorię, której uczyłam się na studiach. Ten schemat w ogóle nie zadziałał. Najpierw myślałam, że będę zajmowała się tylko copywritingiem, ale po dwóch latach okazało się, że niszę stanowią tłumaczenia. Pierwsze zlecenie to było tłumaczenie na jeden z orientalnych języków i musiałam do tego kogoś znaleźć. Wtedy uświadomiłam sobie, że to koniec pewnego etapu – działania w pojedynkę.

Teraz stawia pani na tłumaczenia?

Tak zdecydował rynek. Okazało się, że podczas pandemii zaczął się boom na otwieranie sklepów internetowych. Ich właściciele chcieli wchodzić na rynki zagraniczne i stąd zapotrzebowanie na tłumaczenia na kilka języków w jednym miejscu. To była potrzeba chwili i dopiero wtedy zobaczyłam jaki jest na to popyt. Był taki moment, że moja firma dostawała zlecenie na jednoczesne tłumaczenia na język chiński, rumuński, angielski,

włoski itd. To pokazuje skalę tego zjawiska.

Większość osób narzeka na pandemię, ponieważ przyniosła im straty. Dla pani był to chyba złoty okres?

To prawda. Wiem, że zabrzmiało to niezbyt dobrze, ale trochę tęsknię za tamtymi czasami, ponieważ największy rozwój i największe sukcesy zawiązałam w czasie pandemii. Realizacja najdłuższego zlecenia, jakie wtedy dostałam trwała półtora roku – było to tłumaczenie jednej z gier komputerowych na dwanaście języków.

Kolejnym punktem zwrotnym była wojna w Ukrainie i wzrost zapotrzebowania na tłumaczenia z tego języka. Przez pierwsze dwa miesiące wszyscy chcieli tłumaczyć wszystko na ukraiński. Potem wiele firm, z którymi współpracowałam, zmieniło profil działalności, a inne, dla których był to główny rynek, zamknęły działalność.

Skąd pani bierze tłumaczy?

Preferuję osoby z dyplomem i pasją jednocześnie, które spędziły sporo czasu zagranicą. Poza tym musimy nadawać na tych samych falach. Nawet jeśli ktoś jest wybitnym tłumaczem, ale nie mogę się z nim dogadać – rezygnuję. Obecnie współpracuję z czterdziestoma tłumaczami. Na szczęście natężenie pracy jest

różne i nie kontaktujemy się codziennie. Do klientów też podchodzę bardzo wybiórczo, butikowo. Musimy się dogadywać i nie ze wszystkimi współpracuję.

Czy ten rynek jest na tyle rozbudowany, że można sobie pozwolić na luksus wyboru klientów?

Tłumaczenia to taka branża, w której zawsze jest popyt. Wolę pracować z wybranymi klientami, którzy są w stanie zapłacić za usługę adekwatnie do włożonej w nią pracy. Firma wciąż świadczy również usługi z pogranicza marketingu (np. e-booki), ale najważniejsze jest, żeby dany temat był spójny z moją marką i jej wartościami.

Dużo pani inwestuje w siebie?

Właściwie cały czas – wciąż kończę nowe kursy. Uważam, że nauka to najlepsza inwestycja, ponieważ nigdy nie wiadomo co się przyda w prowadzeniu biznesu. Na przykład w ubiegłym roku skończyłam kurs zarządzania projektami i języka norweskiego, które dały mi bardzo dużo.

Jak pani widzi przyszłość rynku tłumaczeń?

Jak wspominałam: uważam, że na tłumaczenia zapotrzebowanie będzie zawsze, ale ostatnio sporo namieszała sztuczna inteligencja. Większość osób korzysta już z tłumaczeń za pomocą ChatGPT. Myślę jednak, że dla dobrych graczy zawsze będzie miejsce na rynku. W przypadku kompleksowych usług np. realizacji e-booka, kiedy klienci potrzebują tekstu i grafik, sztuczna inteligencja na razie nie jest konkurencją. Ale co będzie za kilka lat, nie wiem, bo postępy następują szybko. Poza tym prowadzenie firmy to zawsze niepewność. Jedni to lubią to uczucie, a inni nigdy nie podejmą decyzji o otwarciu własnego biznesu.

Mirosław Mikulski

REKLAMA



Fundacja
Warszawskie
Hospicjum dla Dzieci

i żyli krótko i szczęśliwie

Podaruj 1,5%, by mogli żyć na 100%

KRS: 97123

www.hospicjum.waw.pl





PARKIZA czyli ratunek dla zmotoryzowanych

Stresujący dojazd do pracy to codzienna rzeczywistość wielu z nas. A badania pokazują, że problemy z parkowaniem potrafią skutecznie zepsuć dzień i obniżyć wydajność w pracy. Ale spokojnie, Parkiza wjeżdża na ratunek i obiecuje rano więcej spokoju, niż może nam go dostarczyć kubek ulubionej kawy. Teraz poranki pełne parkingowego stresu mogą odejść w niepamięć.

Wyobraźcie sobie taki scenariusz: rano, pełni energii (lub po prostu: pełni kawy), przyjeżdżacie do biura gotowi na wyzwania kolejnego dnia pracy. Ale... o nie! Wszystkie miejsca parkingowe są zajęte, a pierwszym wyzwaniem okazuje się rajd dokoła biura w poszukiwaniu dobrego miejsca, czyli takiego, które nie jest oddalone od niego o 20 minut piechotą. Przecież nikt nie będzie parkował na zakazie z nadzieją, że za godzinę przestawi samochód, i martwił się w tym czasie o mandat. A już na pewno nie chcecie nikogo zastawić i wcisnąć za wycieraczkę kartkę z numerem, by ryzykować później nieprzyjemną rozmowę z delikwentem... prawda? Nie mówiąc już o sytuacji, gdy nowe auto kurzy się w garażu, a wy musicie docierać do biura zatłoczonym autobusem, bo nie ma gdzie zaparkować. Brzmi znajomo?

Zły poranek skreśla dzień

Intuicja dobrze wam podpowiada — poszukiwanie miejsca parkingowego lub nie do końca komfortowe warunki w autobusie, nie pozostają bez wpływu na jakość naszej pracy. Badania przeprowadzone przez Carlson School of Management w 2019 roku wskazują, że stresujący dojazd do

pracy ma na nas — pracowników — zły wpływ. Regulowanie negatywnych emocji i myśli całkiem skutecznie „zjada” nasze zasoby umysłowe, które moglibyśmy wykorzystać na efektywną pracę lub... na pogawędkę przy kawie. Takie niefortunne, przedwczesne wykorzystanie zasobów dodatkowo obniża poziom naszej kreatywności! Tę wykorzystujemy w końcu nie tylko w „kreatywnych” zawodach, ale także szukając rozwiązań, radząc sobie z problemami, czy planując dzień pracy, niezależnie od tego, czym profesjonalnie się zajmujemy. To nie brzmi jak dobry start, prawda?

Stres w trakcie dojazdu zmniejsza również wydajność samej pracy, a to dlatego, że obniża zdolność do skupienia się i zaangażowanie w zadania, które zamiast być popisowym projektem, zmieniają się w desperackie próby znalezienia odpowiedniej zakładki w przeglądarce. Stresujący dojazd to nie tylko test cierpliwości i mały sabotaż dla wydajności w pracy. Może również negatywnie wpływać na zdolność do koncentracji. Nic dziwnego, że gdy w końcu docieracie do biura, wasza zdolność do koncentracji jest gdzieś między „gdzie zostawiłem kawę?” a „co ja właściwie miałem dzisiaj robić?”. A relacje w biurze? Zapomnijcie o ciepłych pogawędkach, kiedy z powodu



stresu wchodzicie na wojenną ścieżkę nawet z drukarką. Zdolność do regulowania własnych zachowań i reakcji spada, gdy zaczynamy dzień w stresie.

Benefit, który robi różnicę

Wracając do naszej historyjki, wyobraźcie sobie odmienną sytuację. Chociaż nie należycie do tych kilku uprzywilejowanych osób w firmie, które mogą poszczycić się własnym miejscem na firmowym parkingu, wstajecie rano i wiecie, że miejsce będzie na was czekać. Wsiadacie do auta, docieracie do biura i parkujecie bez

przeszkód. Bez stresowania się potencjalnym mandatem, bez ryzykowania gniewem zastawionych osób i bez przebieżek z parkingu najbliższego sklepu wielkopowierzchniowego. To możliwe!

Zapnijcie pasy, bo aplikacja Parkiza zmieni wasze poranki na lepsze. Wystarczy, że organizacja w której pracujecie ma kilka wolnych miejsc parkingowych. Przy pomocy bezpłatnej (zero kosztów!) aplikacji Parkiza managerowie mogą udostępnić je wszystkim pracownikom.

Jak to działa? Wyciągacie swoje smartfony, odpalacie aplikację i w kilku prostych krokach rezerwujecie

miejsce parkingowe na dany dzień. Wybieracie datę, godzinę i voilà! Macie pewność, że na dzień rozłąki z home office do biura możecie dotrzeć autem, bez stresowania się poszukiwaniem miejsca. A jeśli ktoś was ubiegł, nic nie stoi na przeszkodzie, by dzień pracy z biura zaplanować na kiedy indziej, lub zdecydować się na dojazd komunikacją. Ważne, że wiecie czego się spodziewać, bez niespodzianek czy stresu.

Chociaż pracodawcy mogą żonglować zasadami, ustawiać miejsca stałe czy limity elastycznych rezerwacji, idea pozostaje ta sama: czas otworzyć firmowy parking dla wszystkich pracowników! W końcu święty spokój podczas dojazdu do biura może okazać się równie solidną wartością, „co — dajmy na to — pakiet sportowy.

Wsparcie dla działów HR

Parkiza umożliwia firmom tworzenie własnych zasad rezerwacji, tak aby firmowy parking był rzeczywiście skrojony na potrzeby organizacji, jak dobry garnitur. Wygodny Panel Administratora Parkiza pozwala zarządzać zarówno miejscami parkingowymi, jak i grupami pracowników czy konkretnymi osobami, nawet w różnych budynkach. Przyjeżdżając można przydzielać

stałe miejsca dla tych pracowników, którzy bez samochodu nie ruszają się nawet po kawę, lub pozostawiać elastyczne dla tych, co dziś docierają autobusem, a jutro autem. Te z miejsc, które pozostają nieprzydzielone, mogą być rezerwowane z ustalonym przez firmę wyprzedzeniem. Nic nie stoi na przeszkodzie, by wskazać limit tygodniowych czy miesięcznych rezerwacji dla poszczególnych osób lub całych grup. A gdy wszystko jest skonfigurowane, parking zarządza się praktycznie sam, więc nie obciąża kadry dodatkowymi zadaniami.

Działy HR zyskują solidną kartę przetargową w procesie rekrutacji. W końcu kto nie chciałby cieszyć się możliwością parkowania przy biurze? Zwłaszcza w dobie powrotu do pracy stacjonarnej lub hybrydowej. Parkiza oferuje bezpłatny plan z licznymi funkcjami i bardziej rozbudowany plan Professional, co sprawia, że jest dostępna dla firm o różnych budżetach. A co z integracjami? Parkizę można połączyć z systemami kontroli dostępu w budynku, kamerami LPR (rozpoznawanie tablic rejestracyjnych to wisienka na torcie!) czy chociażby ze szlabanami.

Więcej o funkcjonalnościach i samej Parkizie możecie przeczytać na stronie [Parkiza.com](https://www.parkiza.com). Ale spokojnie, to nie na ASAP!

Jaki wzrost wynagrodzeń w 2024?

Najnowszy raport płacowy Hays Poland

Analiza trendów płacowych pokazuje, że najwyższe podwyżki chwilowo są już za nami. Jak wynika z badania opisanego na łamach „Raportu płacowego Hays 2024”, wzrost wynagrodzeń w swojej strategii na rok 2024 ujęło **81 proc.** firm. Natomiast tylko **18 proc.** z nich przewiduje podwyżki na poziomie 10-20 proc., a zaledwie **1 proc.** – przekraczające próg 20 proc. Najwięcej, bo **63 proc.** organizacji planuje zwiększyć wynagrodzenia o mniej niż 10 proc.

Dla porównania, w roku 2023 wzrosty płac powyżej 10 proc. deklarowało aż **31 proc.** firm biorących udział w badaniu Hays. Jak zauważają eksperci ds. rekrutacji, jest to trend zrozumiały w kontekście spadku inflacji oraz niepewności gospodarczej, w jakiej muszą funkcjonować organizacje.

– Rosnące koszty prowadzenia biznesu realnie ograniczyły możliwości firm w kontekście zmian wynagrodzeń. W tym roku pracodawcy będą musieli szukać rozwiązań, które pozwolą im zabezpieczyć w firmie niezbędne kompetencje i jednocześnie będą dopasowane do bieżących wyzwań organizacji, np. planów oszczędnościowych oraz rosnących kosztów prowadzenia działalności. Stąd też większe podwyżki z dużym prawdopodobieństwem będą zarezerwowane głównie dla najcenniejszych pracowników, posiadających najtrudniejsze do pozyskania kompetencje – zaznacza Agnieszka Kolenda, dyrektor wykonawcza w Hays Poland.

Plany a rzeczywistość

Jednocześnie analiza wyników badania Hays pokazuje, że pierwotne plany płacowe w późniejszym czasie niejednokrotnie ulegają modyfikacjom.

Wzrost wynagrodzeń na rok 2023 planowało bowiem **71 proc.** pracodawców, natomiast finalnie na taki krok zdecydowało się **83 proc.** organizacji. Na koniec tego roku możemy zatem mieć podobny rezultat.

– Choć na początku 2024 na rynku jest więcej niepewności niż przed rokiem, to perspektywy zawodowe dla specjalistów i menedżerów pozostają pozytywne. Specjaliści są świadomi, że ekspercka wiedza, doświadczenie i umiejętności są w cenie, stąd też ich oczekiwania nie maleją lub maleją w niewielkim stopniu. Wielu z nich czeka na pojawienie się atrakcyjnej oferty pracy, która spełni ich precyzyjne oczekiwania. Istnieje zatem prawdopodobieństwo, że ostrożne plany podwyżkowe firm na przestrzeni roku ponownie zostaną zweryfikowane i zaktualizowane – prognozuje Alex Shteingardt, dyrektor zarządzający Hays Poland.

Jak silna będzie presja płacowa w 2024?

Badanie Hays pokazuje, że w minionym roku podwyżkę uzyskało **67 proc.** specjalistek i specjalistów. Najczęściej nie przekraczała ona 10 proc. oraz wynikała ze standardowych, corocznych ewaluacji wynagrodzeń w firmie lub zmiany miejsca pracy. W obliczu wciąż wysokiej inflacji, nie zaskakuje jednak fakt, że zaledwie **49 proc.** respondentów deklaruje satysfakcję z otrzymywanego wynagrodzenia. Choć pracownicy nie obniżają swoich oczekiwań płacowych, to jednak mają świadomość, że w roku 2024 o podwyżkę może być trudniej.

Czy w nadchodzącym roku firma planuje zmianę wynagrodzeń pracowników?

Perspektywa firm

● 2023 ● 2024

Wzrosną o ponad 20%

3%

1%

Wzrosną o 10-20%

28%

18%

Wzrosną o mniej niż 10%

50%

63%

Pozostaną bez zmian

16%

17%

Zostaną zmniejszone

3%

1%

Większość respondentek i respondentów oczekuje, że ich wynagrodzenie wzrośnie, natomiast zdecydowana większość spodziewa się podwyżki mniejszej niż 10 proc. Z kolei aż **39 proc.** uważa, że ich płaca

nie ulegnie zmianie. Może to świadczyć zarówno o większej niepewności po stronie pracowników, jak i o świadomości wyzwań, z jakimi w wyniku trendów gospodarczych mierzą się firmy.

Wciąż jednak co druga osoba planująca zmienić pracę decyduje się na taki krok z uwagi na niesatysfakcjonujący poziom wynagrodzenia. Oznacza to, że pomimo niepewności specjaliści i me-

nedżerowie są na tyle pewni swoich kompetencji, że wychodzą na rynek pracy w celu poszukiwania atrakcyjniejszego wynagrodzenia. Nieszczerólnie ograniczają przy tym swoje oczekiwania finansowe.

Czy w roku 2024 Twoje wynagrodzenie ulegnie zmianie?

Perspektywa pracowników

Wzrośnie o ponad 20%

3%

Wzrośnie o 10-20%

13%

Wzrośnie o mniej niż 10%

44%

Pozostanie bez zmian

39%

Zostaną zmniejszone

1%

Nowe wyjątkowe miejsce do życia na Mokotowie

Kwartał przemysłowego Służewca w okolicach ulicy Domaniewskiej, gdzie w przeszłości znajdowały się zakłady produkcyjne, a później biurowce, staje się atrakcyjną przestrzenią, która będzie dostępna dla wszystkich. Wielofunkcyjny kompleks Modern Mokotów zagwarantuje dużo zieleni, udogodnień i komfortowych mieszkań.

Koncepcję tego miastotwórczego projektu opracował inwestor – ogólnopolski deweloper Archicom. Polega ona na przekształceniu dawnej przestrzeni biurowej w atrakcyjne miejsce do życia i spędzania wolnego czasu z dominującą zabudową mieszkaniową, płynnie przeplatającą się z ogólnodostępnymi terenami zielonymi i usługami – gdzie wszystko co ważne jest w zasięgu ręki. Powstanie w ten sposób wielofunkcyjny kompleks Modern Mokotów, który w formule 15-minutowego miasta zapewni wszystko, co niezbędne w codziennym życiu w odległości kwadransa spacerem czy jazdy rowerem.

Redefinicja zagłębia biurowego

– Sukcesy naszych wcześniejszych inwestycji formatu destinations, takich jak Browary Warszawskie oraz Łódzka Fuzja, są gwarancją, że oddamy w ręce mieszkańców stolicy atrakcyjne miejsce do przyjemnego i dobrego życia. Kwartał ulic Wołoska, Domaniewska, Marynarska i Postępu ma niesamowity potencjał, który chcemy uwolnić nie tylko dla przyszłych lokatorów inwestycji, ale także wszystkich, którzy będą chcieli skosztować apetycznych dań w restauracjach, wypić poranną kawę lub zrobić zakupy w rzemieślniczej piekarni. Zapewniam, że skutecznie zdefiniujemy ten fragment Mokotowa i wydobyjemy go z cienia tzw. stołecznego Mordoru tworząc mikrodzielnice kojarzoną wyłącznie z pożądanym miejscem do życia i spędzania czasu – zapewnia Dawid Wrona, dyrek-

tor zarządzający ds. sprzedaży i marketingu w Archicomie.

Modern Mokotów powstanie w miejscu, dla którego zmiana jest czymś naturalnym. Kiedyś dominowały tu tereny rolnicze, potem nastąpiła rewolucja przemysłowa z fabrykami, aż w końcu zawitał biznes z biurowcami. Najnowsza koncepcja Archicomu zakłada stworzenie przyjaznego i funkcjonalnego kwartału miejskiego bez ogrodzeń, w pełni powiązanego architektonicznie i komunikacyjnie z okolicą.

W pierwszym etapie projektu Modern Mokotów powstaną trzy budynki, a w nich łącznie ponad pół tysiąca mieszkań oraz apartamentów. Tuż obok zabudowy deweloper przewidział kilka zielonych dziedzińców z małą architekturą do relaksu, odpoczynku lub rekreacji. Faza ta będzie się wyróżniać kameralnym budynkiem w wyższym standardzie o nazwie Apartamenty przy Kwitnącej Wiśni. Obiekt zaprojektowany na otwarciu osi kompozycyjnej inwestycji zapewni 40 komfortowych apartamentów – od kawalerek po przestrzenie pięciopokojowe z metrażami sięgającymi nawet 142 mkw. Do apartamentowca przylegać będzie teren zielony z placem zabaw.



Przyroda wprze beton

Na terenie zrewitalizowanej mikrodzielnicy – wzdłuż ulicy Wołoskiej – architekci z renomowanej pracowni BBGK zaproponowali park linearny czyli zieloną przestrzeń o powierzchni 1,5 hektara charakteryzującą się tym, że będzie dłuższa niż szersza. Oprócz walorów rekreacyj-

nych i ekologicznych zapewni on odcięcie zabudowy inwestycji od gwaru ruchliwej ulicy, a wizytówką i ozdobą kwartału będzie Aleja Lipowa, w której najważniejsi będą piesi i rowerzyści.

Kolejne przestrzenie zielone zaplanowano wewnątrz osiedla – to trawniki, drzewa, krzewy i roślinność, które zajmą łącznie ponad dwa hektary. Na spacer zaprosi zielona ścieżka są-

siedzka prowadząca wzdłuż placu zabaw i zacisznych Ogrodów trzech kolorów czyli zielonych dziedzińców, z których każdy ma swój odrębny motyw. O rozbudowany ekosystem, który zastąpi betonowy parking, zadba m.in. odzysk wody deszczowej wykorzystywanej do podlewania powierzchni czynnej biologicznie.

Dzielnica zrównoważona

Modern Mokotów odkryje potencjał różnorodnego miasta, w którym obok miejsc do życia znajdzie się pełna miejska infrastruktura z której można łatwo skorzystać. W przyjaznym kompleksie znajdą się zewnętrzne strefy fitness & crossfit, przestrzeń do uprawiania kalisteniki, tor rowerowy, miejsce do gry w bule oraz minigolfa, a także kameralny amfiteatr. Nabywcy lokali skorzystają także z pomieszczeń do coworkingu oraz wózków. Najmłodszy będą mogli spędzać czas na powietrzu użytkując trzy bezpieczne i różnorodnie wyposażone place zabaw, polany gier plenerowych oraz rekreacyjną górkę.

Od strony ulicy Wołoskiej przewidziano pasaż z kawiarniami, restauracjami, piekarniami, sklepami i usługami, a pomiędzy nową zabudową powstanie jedno z wielu atrakcyjnych miejsc spotkań – publiczny

plac Przemiany otoczony butikami i lokalami gastronomicznymi serwującymi dania kuchni świata.

Miejska przestrzeń uniwersalna

Archicom ożywi zabetonowane wcześniej przestrzenie i stworzy nową, atrakcyjną część miasta dla warszawiaków. Ta odważna metamorfoza odmieni charakter dawnych przemysłowo-biurowych terenów w strategicznym punkcie stołecznego Służewca. Podążając za światowymi trendami projektowania przyjaznych i wielofunkcyjnych przestrzeni do życia deweloper zapewni w tym miejscu równowagę i balans, aby można tu było żyć w pełni bliżej miasta, natury i ludzkich potrzeb oraz mieć na wyciągnięcie ręki wszystko, co niezbędne na co dzień. W ten sposób Archicom, dążący do osiągnięcia statusu dewelopera pierwszego wyboru, stworzy niepowtarzalną mikrodzielnice na Służewcu.



Archicom SA

Biuro Sprzedaży
Modern Mokotów
ul. Wołoska 7
02-675 Warszawa
Tel: 226604840
www.modernmokotow.pl

MĘCZYŻNA W RELACJACH

SMUTEK

nie taki straszny

Mężczyzna najpierw musi poczuć się bezpiecznie w relacji, żeby mógł potrzebować i poczuć, że może być otwarty i autentyczny w wyrażaniu potrzeb, okazywaniu słabości. Przeżywanie smutku - bo o tej emocji będzie w tym tekście - nie przychodzi mężczyznom łatwo, a przynajmniej nie, gdy chodzi o uświadomienie sobie i okazywanie smutku w towarzystwie kogoś, szczególnie innych mężczyzn. Chociaż nie tylko, bo w bliskich relacjach jakoś też trudno o tym mówić, chociaż ukryć wcale nie łatwiej. Często rozwiązaniem jest stan, w którym bycie smutnym staje się czymś tak naturalnym, że może mieszać się to z uczuciem spokoju albo chętnie używaną przez mężczyzn „neutralnością”.

Smutek to trudna, jednak naturalna i potrzebna emocja, która w świecie wszechobecnej pozytywności traktowana jest jako coś, czego należy absolutnie unikać, nie przeżywać, a jeśli już się pojawi to pozbyć się jak najszybciej. Jest emocją traktowaną jak skutek uboczny, przykra konsekwencja, której doświadczanie należy wytłumaczyć stanem depresyjnym lub - co gorsze - depresją, bo inaczej po prostu „nie powinno” tego być.

Smutek czy depresja?

Dla wyjaśnienia: smutek to emocja, jak wszystkie pozostałe, ważna i potrzebna. Jest stanem krótkotrwałym, mija po kilku godzinach lub dniu, jeśli nie jest spowodowana znaczącymi stratami. Przeżywanie smutku, płacz, obniżony nastrój, jeśli są adekwatne, to w rzeczywistości są oznakami radzenia sobie, a nie odwrotnie.

Smutek przeżywamy z wielu różnych powodów, przede wszystkim utraty: bliskich, relacji (również zmiany charakteru relacji), zdrowia, pieniędzy, pracy lub z powodu niezaspokojonych potrzeb podstawowych, jak również tych bardziej złożonych, ale też mniej oczywistych, jak np. utracony potencjał lub smutek z powodu niewyrażonych emocji, takich jak złość, rozczarowanie, lęk, nadmierne poczucie winy.

Depresja to zespół zaburzeń psychicznych, które odróżnia od zwykłego smutku przede wszystkim współwystępowanie innych objawów, ich natężenie oraz częstotliwość (bezsenna, nadmierna senność, przygnębienie, długotrwała,



postępujące obniżenie chęci do działania, utrata apetytu, nadmierne poczucie winy, pesymizm, przesadne poczucie winy, lęk wolnoplący, czyli uporczywy lęk bez określonej przyczyny).

Smutek jako emocja raczej nie wpływa znacząco na możliwość wykonywania codziennych czynności, depresja taką możliwość konsekwentnie odbiera.

Wszystko u mnie dobrze

Mężczyzna dorastający w poczuciu obowiązku i stereotypowego oczekiwania, że będzie sobie radził z trudnymi emocjami, będzie budował niezdrowe mechanizmy, pomagające mu przetrwać, „zachować kamienną twarz”. Postawę stabilną, bez słabości i poczucia wstydu, że nie udało się samemu poradzić sobie z wyzwaniem przekraczającymi często

możliwości jednego, szczególnie młodego i niedojrzałego człowieka.

Okazywanie smutku poprzez płacz jest postrzegane jako słabość. Nie ma zgody na smutek, więc mężczyźni często pozbawiają się możliwości przeżywania smutku w zdrowy sposób - właśnie przez płacz, rozmowę, zadumę, przeżywanie takich emocji w czyimś towarzystwie czy prośbę o wsparcie i obecność - to wszystko jest raczej rzadkością. Częściej za to pojawia się tłumienie, przeżywanie smutku w samotności, obracanie w śmiech, udawanie, że nic się nie stało i „wszystko jest właściwie dobrze”, chociaż wewnątrz jest lęk. Najczęściej odpowiedzią mężczyzn na pytanie „jak się czujesz?”, z jaką się spotykam w gabinecie, jest odpowiedź „dobrze”. Tak jakby pytanie o uczucia było oczekiwaniem, specyficznym testem męskości.

Psychika robi swoje

Tak może byćoby nawet łatwiej, gdyby nie to, że procesy psychiczne dzieją się czy mężczyzna tego chce czy nie. Nie ma możliwości wyboru tych emocji, które będziemy przeżywać i tych, których nie będziemy. Kumulowanie i tłumienie emocji w dłuższej perspektywie może wyrządzić wiele szkód. Stan emocjonalny może stać się zbyt trudny do wytrzymania i może dojść do załamania.

Mężczyzna, który nie potrafi sięgnąć po wsparcie, będzie przeżywał ogromny wstyd z powodu silnych wahań nastrojów lub stanów depresyjnych, z poczuciem, że nie poradził sobie, poniósł porażkę - bo na tę przecież nie jest w życiu przygotowany. Nikt nie mówi przecież jak ponieść porażkę, w odróżnieniu od tego, jak gonić za sukcesem.

Świadomy smutek pomaga

Właśnie smutek jest wskazówką, który pomaga radzić sobie z uczuciem straty, które przecież porażce towarzyszy. Słyszane od najmłodszych lat komunikaty: „nie rycz”, „co ty taki smutny”, „przecież nic się nie stało” czy inne podobne, uczą młodych mężczyzn, że uczucie napięcia w twarzy lub napływające do oczu łzy, to jest coś, czego nie powinien przeżywać, jeśli ma spełniać oczekiwania otoczenia i przetrwać.

W konsekwencji sprawdza i szuka sposobów na poradzenie sobie z tym, co pojawiać się nie powinno. Złość, wściekłość i przykrywający je smutek jako odpowiedź na brak odzwierciedlenia trudnych emocji młodego mężczyzny przez bliskich, w dorosłym życiu powoduje poczucie osamotnienia w przeżywaniu



Procesy psychiczne dzieją się czy mężczyzna tego chce czy nie. Nie ma możliwości wyboru tych emocji, które będziemy przeżywać i tych, których nie będziemy. Kumulowanie i tłumienie emocji w dłuższej perspektywie może wyrządzić wiele szkód.

tych emocji albo brak dostępu do nich. Są za to zachowania kompensujące: tłumienie, odwracanie uwagi - wszystko, byle nie czuć. Bo to odczuwanie wydaje się przerażające i nieznanne. Bo nikt nigdy nie pokazał, jak sobie z tym radzić. Trudno jest sprostać tym niemożliwym do spełnienia oczekiwaniom.

W trakcie psychoterapii dochodzi do nazywania tych mechanizmów i tworzenia nowych, bardziej sprzyjających radzeniu sobie z trudnymi emocjami, w towarzystwie i przy wsparciu terapeuty. Dla wielu mężczyzn już to jest diametralną odmianą: możliwość wyrażenia prawdziwych uczuć oraz bycie wysłuchanym i zauważonym - bez oceniania.

Witek Janowski

Witold Janowski



-psychoterapeuta i coach. Współautor projektu ManKind - grupy terapeutyczno-rozwojowej dla mężczyzn we Wrocławiu. Kontakt: www.witekjanowski.pl



Coraz popularniejsza praca w trybie home office lub hybrydowym, spotkania online, wpływają na osłabienie poczucia przynależności do firmy i relacji w zespole, a także ogólnego wellbeingu pracowników, ich zaangażowania i motywacji. Warto więc pomyśleć o integracji zespołu w takim holistycznym miejscu, jak hotel Manor House SPA.

Konferencje, spotkania firmowe, szkolenia i wyjazdy integracyjne w mazowieckim kompleksie hotelowym Manor House SPA**** – Pałac Odrowążów***** są niezwykle. To najlepszy hotel SPA w Polsce i Polskie Centrum Biowitalności, a także enklawa dla dorosłych, przyjazna weganom i alergikom. Wyjątkowe biowitalne SPA oraz urokliwe położenie w bliskości kojącej zmysły przyrody i otoczeniu zabytkowego parku dają wiele możliwości błogiego relaksu i odpoczynku w przerwach od pracy i zorganizowanych zajęć podczas wyjazdu firmowego.

Wśród zalet luksusowego hotelu Manor House SPA warto wymienić:

- lokalizację w centralnej Polsce (dobry dojazd – niedaleko trasy S7, 130 km od Warszawy, ładowisko dla śmigłowców),
- dużą, bezpieczną przestrzeń, naturalne środowisko wolne od smogu (jakość powietrza jest mierzona czujnikiem Airly),
- niezwyklej urody zabytkowy park ze ścieżkami: przyrodniczą, historyczną i rekreacyjną oraz energetycznym

Ogrodem Medytacji i Witalną Wiosną SPA,

- budynki Pałacu Odrowążów, Stajni Platara i Term Zamkowych oraz relikty przeszłości ze wspaniałą historią w tle, klimatyczne wnętrza i wygodne pokoje hotelowe z Pokojowym Programem SPA,
- różnej wielkości sale konferencyjne w komnatach i eleganckie przestrzenie bankietowe z wieloma możliwościami adaptacji,
- bogata strefa SPA&Wellness z kompleksem saun w łaźniach Rzymskich i bezchlorowym basenem z ożywioną wodą Grandera,
- Gabinety Biodonowy z klasycznymi masażami, zabiegami SPA, energetycznymi terapiami i autorskim programem odmładzającym, który pobudza naturalną umiejętność organizmu do autoregeneracji,
- restaurację z pyszną, tradycyjną polską kuchnią, menu wegańskim i autorską Dietą Życia.

Podczas spotkań biznesowych w Manor House SPA gościom towarzyszą spokój i cisza hotelu bez dzieci, położonego z dala od pośpiechu i zgiełku miasta oraz historyczne zabudowania i wnętrza w pałacowym i dworskim stylu jednej z najstarszych posiadłości szlacheckich na ziemiach polskich. Kilkanaście kompleksowo wyposażo-

nych sal konferencyjnych z profesjonalnym zapleczem stwarza doskonałe warunki do pracy w atmosferze luksusu i dostojności. Istnieje możliwość organizacji konferencji w plenerze oraz bogaty program atrakcji outdoor i indoor. Dostępne są także różnorodne formy integracji, połączone z obcowaniem z przyrodą w 10-hektarowym zabytkowym parku i z odpoczynkiem na świeżym powietrzu.

Najbardziej lubiane atrakcje podczas spotkań firmowych to:

Gra integracyjna z zagadkami „Ucieczka z lochów” – ekscytująca podróż w przeszłość w towarzystwie milczących postaci Ducha Gry i Ducha Czasu, która wymaga współpracy, kreatywnego myślenia i spostrzegawczości. Rozrywka, śmiech i dreszczyk emocji – gwarantowane.

Zabawa w „Poszukiwanie skarbu” w rozległym parku Manor House, w trakcie której trzeba wykazać się siłą, zręcznością i sprytem. „Ścinanie głów”, strzelanie z łuku, przeciąganie liny – to niektóre z konkurencji, które mogą doprowadzić uczestników gry do skarbu Odrowążów.

Warsztaty hippiczne „Partnerstwo czy mobbing?” – innowacyjna metoda rozwoju osobistego, w której partnerem i nauczycielem jest koń. Uczestnicy warsztatów pod okiem instruktora jazdy konnej uczą się współpracy z koniem, rozwijają umiejętność wsluchania się w siebie i kierowania się intuicją w zarządzaniu. Zajęcia uświadamiają najczęściej wybierane role zawodowe i menedżerski styl zarządzania, budują pewność siebie i zdolności przywódcze.

Miodopicie z mnichem – wieczór pełen wrażeń i doznań smakowych spędzony z mnichem opowiadającym o miodach, ich właściwościach i ciekawostkach z historii dawnej siedziby rodu Odrowążów.

Koncerty na śpiewające misy i gongi tybetańskie – uczestnicy są „masowani” wibracjami dźwięków, które rozluźniają, zmniejszają skumulowane w ciele napięcia i głęboko relaksują. W jednym koncercie może wziąć udział do 24 osób. Atrakcja dla grup od poniedziałku do czwartku gratis.

Nocne koncerty na misy kryształowe i tybetańskie, kamerton z mantrawaniem w basenie – dźwięk instrumentów wzmocniony przez wodę niesie dobroczynne wibracje, uczestnicy tego niezwyklego wydarzenia są

„zanurzeni” w dźwięku, co pomaga osiągnąć głęboki relaks.

Ceremonie i rytuały w łaźniach Rzymskich rozgrzewają, relaksują i poprawiają odporność, są też świetną okazją do zacieśniania relacji w zespole. Saunowanie w saunach fińskiej, mokrej, ziołowej i infrared jest uzupełnione o kąpiele w jacuzzi i relaks w Strefie Harmonii Czokr. Dużą popularnością cieszą się emocjonujące nocne seanse saunowe.

Słowiańskie rytuały zdrowia w Witalnej Wiosce SPA w otoczeniu rozległego parku wzmocnią organizm, poprawią nastrój i wzmocnią relacje podczas kąpeli w solach i seansów saunowych. Odnowa biologiczna jest połączona z zabawą na świeżym powietrzu i wspólnym biesiadowaniem przy ognisku.

Manor House SPA zaprasza na spotkania biznesowe, szkolenia, wyjazdy firmowe i integracyjne w środkowe dni tygodnia, bowiem weekendy należą w całości do klientów indywidualnych. Spędzając w tej oazie dobrze nastroju choć kilka dni, zarówno zawodowo, jak i prywatnie, można wypocząć jak podczas dłuższego urlopu i zadbać o ogólny dobrostan organizmu.

www.manorhouse.pl

material promocyjny



Efekt Pollyanny a zmiany klimatu

Czy optymizm przesłania nam rzeczywistość?

W kontekście rosnących wyzwań związanych ze zmianami klimatu, coraz częściej pojawia się termin „efekt Pollyanny”, którym określa się tendencję ludzkiej psychiki do koncentrowania się na pozytywnych aspektach przy jednoczesnym pomijaniu negatywnych lub trudnych realiów. Jest to fenomen, który może odgrywać istotną rolę w sposobie, w jaki społeczeństwo reaguje na zagrożenia związane z klimatem.

Badania sugerują, że ludzka tendencja do optymizmu może czasem przysłonić nam wagę sytuacji. Pozytywne podejście do życia może skłaniać nas do ignorowania lub minimalizowania zagrożeń środowiskowych, co może prowadzić do zaniedbywania działań na rzecz ich powstrzymania.

Potrzebne globalne spojrzenie

Dozukiwanie się w zmianach klimatu pozytywów w postaci korzyści dla branży turystycznej, wydłużenia się okresu wegetacyjnego czy możliwości łatwiejszego pozyskiwania zasobów naturalnych na terenach dotychczas trudno dostępnych (jak np. Alaska bądź Syberia), pokazuje, że zjawisko to w dalszym ciągu postrzegane jest z perspektywy pojedynczych krajów, a nie globalnego problemu. Fakt, że dane państwo będzie zmagać się w mniejszym stopniu z konsekwencjami zmian klimatu, nie

oznacza, że jego mieszkańcy ich nie odczuwają.

Choć rekordy temperatury odnotowywane w centralnej Europie nijak mają się do tych z Tunezji czy Maroka, nie oznacza to, że Stary Kontynent nie doświadcza w coraz większym stopniu zachodzących zmian. Przewiduje się, że w związku z wyższymi temperaturami ulewne deszcze będą występowały bardziej regularnie i będą bardziej intensywne, a w całej Europie częściej będzie dochodziło do gwałtownych powodzi¹.

Zagrożenie dla ludzi i zwierząt

Efekt Pollyanny, czyli skupianie się na pozytywnych aspektach przy jednoczesnym ignorowaniu trudnych faktów, ma istotny wpływ na sposób, w jaki społeczeństwo postrzega i reaguje na zmiany klimatu. Jednak doszukując się optymistycznych tendencji, nie można ignorować i bagatelizować statystyk pokazujących skalę problemu.

Według raportu Międzyrządowego Zespołu ds. Zmian Klimatu (IPCC), średnia temperatura globalna wzrosła o około 1,09°C w porównaniu z okresem przedindustrialnym, a tempo wzrostu nadal przyspiesza². Wraz z tymi wzrostami temperatury, prognozuje się dalsze ekstremalne zjawiska pogodowe, takie jak dłuższe i bardziej intensywne fale upałów, ekstremalne opady deszczu i częstsze występowanie huraganów. Jak oszacowali eksperci z Instytutu Ochrony Środowiska – Państwowego Instytutu Badawczego, z powodu zjawisk ekstremalnych Polska traci rocznie średnio 6 mld zł, a w sumie, w ciągu niespełna dwóch dekad zjawiska te spowodowały około 115 mld zł bezpośrednich strat³.

Emisje dwutlenku węgla (CO₂) ciągle rosną, a jego stężenie wzrosło z około 278 ppm w 1750 r., czyli na początku ery przemysłowej, do ok. 417 ppm w 2022 r.⁴ Pomimo coraz więk-



Wzgórza oliwne w okolicy Osios Lukas w greckiej prefekturze Beocja po pożarach w 2023 roku

szego zaangażowania licznych państw w odnawialne źródła energii, obecnie ich udział w światowej produkcji to jedynie około 16 proc.⁵ Wzrost temperatury globalnej zagraża ekosystemom. Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) szacuje, że w latach 1990–2020 w tereny uprawne przekształcono 420 milionów hektarów lasów – obszar większy niż Unia Europejska⁶.

Zmiany klimatu zagrażają nie tylko środowisku, ale także bezpośrednio życiu ludzi. Jeśli globalny średni poziom morza wzrośnie o 0,15 m w stosunku do poziomu z 2020, liczba lud-

ności potencjalnie narażonej na 100-letnią powódź na wybrzeżu wzrośnie o ok. 20 proc.⁷ Podnoszący się poziom morza już teraz zagraża życiu nawet 110 milionów ludzi⁸.

Zgodnie z danymi Eurostatu z 2022 roku gwałtowne zjawiska pogodowe, takie jak powodzie, pożary, fale upałów, w ostatniej dekadzie tylko Unię Europejską kosztowały 145 mld euro.

Gaje oliwne w Polsce?

Choć optymizm jest motorem działań, nie należy skupiać się jedynie na postępie w dziedzinie zielonych technologii. Równowaga pomiędzy pozy-

tywnym a realistycznym spojrzeniem na różnorodne wyzwania związane ze zmianami klimatu jest kluczowa w podejmowaniu świadomych działań w walce z nimi.

Pomagają w tym na pewno konkretne dane liczbowe. Na przykład: osoby, które liczą, że w przyszłości Polsce będą gaje oliwne, powinny znać skutki pożarów w Grecji w lipcu 2023 roku, najcieplejszym od 50 lat. Spłonął wtedy obszar 52 800 hektarów roślin, co stanowi nowy smutny rekord w tym kraju.

Opr. Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy

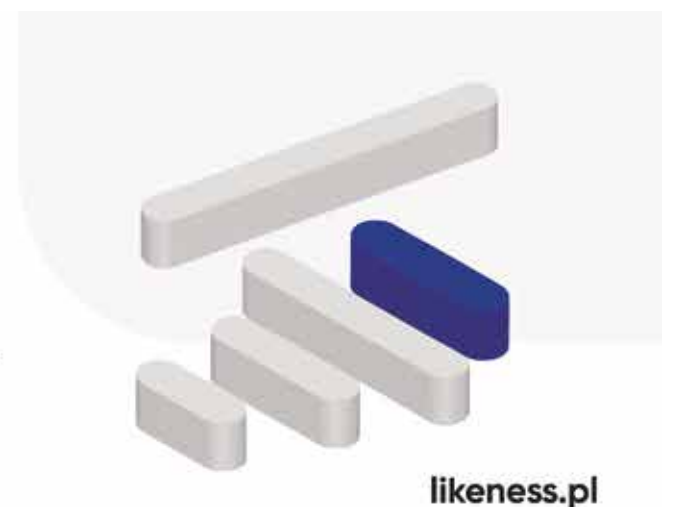
- https://climate.ec.europa.eu/climate-change/consequences-climate-change_pl
- https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/downloads/outreach/Raport_IPCC_cz2_29_11_22_OST.pdf
- https://klimada2.ios.gov.pl/files/2023/Atlas_sktkow_zjawisk_ekstremalnych_w_Polsce.pdf
- <https://essd.copernicus.org/articles/15/5301/2023/>
- https://home.agh.edu.pl/~szk/files/docs/OZE_poradnik.pdf
- <https://www.europarl.europa.eu/news/pl/press-room/20230414IPR80129/parlament-przyjmuje-nowe-przepisy-ktore-pomoga-w-walce-z-wylesianiem-na-swiecie>
- https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/downloads/outreach/Raport_IPCC_cz2_29_11_22_OST.pdf
- <https://www.nature.com/articles/s41467-019-12808-z>

REKLAMA

Likeness

Nie bądź jednym z wielu.
Marketing, który naprawdę działa.

AI • Automatyzacja • Audyty • Marketing B2B



likeness.pl

BYSTRZY & DŁUGOWIECZNI

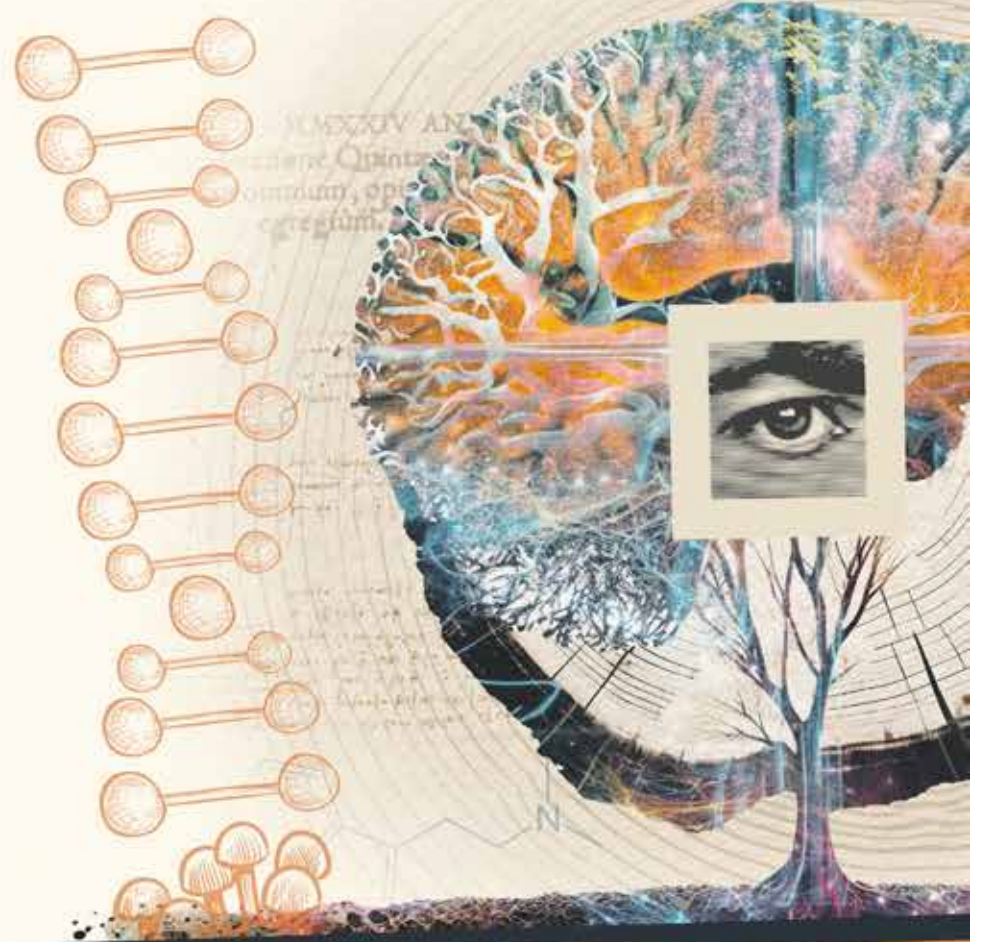
konferencja online / onsite

Niebanalna konferencja o tym, jak być mądrym, zdrowym i zadowolonym nieprzyzwoicie długo...

13 - 14 kwietnia 2024
Ośrodek Oddechowo

Jeszcze są bilety w cenie z 2 tury **290 zł**
Wkrótce cena standardowa: 390zł

Dołączaj do nas!



Korzyści udziału

- poznasz skuteczne metody poprawy swoich właściwości psychicznych
- będziesz szybciej i precyzyjniej myślał/a
- odkryjesz naturalne narzędzia do rozwijania swojej kreatywności
- otrzymasz wiedzę o mało znanych, skutecznych i naukowo potwierdzonych metodach dbania o zdrowie fizyczne oraz utrzymywania swojego ciała w doskonałej kondycji przez długie lata
- mimochodem zaczniesz tworzyć wokół siebie społeczność ciekawych, wspierających Twój rozwój i dobre samopoczucie ludzi

W programie między innymi



Marta Niedźwiecka
sex coach, psycholożka w trakcie szkolenia psychoanalitycznego, autorka książki „Slow Sex” i podcastu „O Zmierzchu”



Iwona Wierzbicka
dietetyk kliniczny i zielarz, fitoterapeuta



Prof. Paweł Hołas
psychiatra, nauczyciel i superwizor treningów uważności (MBCT, MBSR i MSC), psychoterapeuta i superwizor terapii behawioralno-poznawczej



Prof. Marek Kaczmarzyk
biolog, neurodydaktyk i memetyk, nauczyciel i wykładowca, popularyzator nauki

Panel dyskusyjny z wybitnymi ekspertami:
Sapioseksualizm – nowa ścieżka ewolucji!

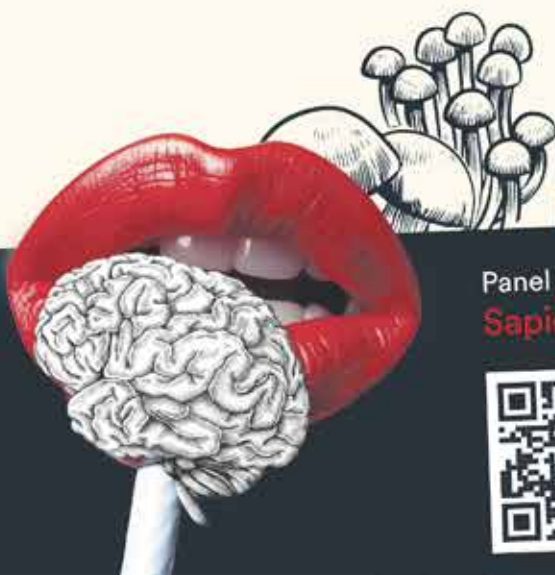


Pełny program i szczegóły na:
bystrzydługowieczni.pl

Znasz najnowsze badania dotyczące rewelacyjnego wpływu grzybów na Twój umysł i ciało?

Wśród najbardziej skutecznych są między innymi: soplówka jeżowata, chaga i reishi. O tych oraz innych gatunkach, ich właściwościach i skutecznych sposobach przyjmowania na konferencji będzie mówił ekspert mykologii,

Prof. Bożena Muszyńska



RÓŻNE WRAŻLIWOŚCI W ŚWIECIE OPEN SPACE

Jak pisze Susan Cain, nasze otoczenie bombarduje nas dźwiękami i informacjami. I to męczy – zwłaszcza introwertyków, którzy zewsząd doświadczają pochwał i promowania zachowań ekstrawertycznych. Konflikt między oczekiwaniami społecznymi i koniecznością pracy w dużych skupiskach ludzi, w których rywalizacja jest normą, a potrzebami introwertyka, sprawia, że jest on mniej szczęśliwy niż ekstrawertyk.

Pomimo że statystycznie to introwertycy mają wyższą inteligencję i są bardziej utalentowani, to w większości zawodów znaczącą przewagę mają ekstrawertycy, którzy utrzymują dużo kontaktów społecznych, skutecznie rywalizują o uwagę klientów i przełożonych, a także lepiej prezentują swoje sukcesy.

Współdzielenie od małego

Odnajdywanie się w społeczeństwie w roli oczekiwanej, tak różnej od tego jacy jesteśmy naprawdę, pojawia się już w przedszkolu, potem poręczkę oczekiwań podnosi szkoła, gdzie dzieci przebojo-

we, gadatliwe, energiczne są lepiej oceniane i bardziej lubiane przez kolegów. I do tego to „motywowanie” do pracy zespołowej, bo tak dzieci uczą się lepiej współdziałać w dorosłym życiu.

W „nagrodę” za dziecięce i młodzieńcze poczucie niedopasowania pojawia się

miejsce pracy. Nie byle jakie, bo tam również wrzucani jesteśmy do jednego worka, czyli często do przedziału nr X, jak nazywam żartobliwie mój open space.

Koncepcja wspólnej przestrzeni biurowej powstała w Stanach Zjednoczonych w 1906 r. a stworzył ją architekt Frank Lloyd Wright – i jako pracownik korpo zdecydowanie uważam to za przejaw braku zrozumienia różnorodności potrzeb ludzi. Na pewno biuro w takiej odsłonie jest tańsze, ale czy efektywniejsze?

Introwertyk dawkuje

Zostawmy jednak koszty. Pomyśl z gatunku „nie próbuj tego” miał służyć także likwidowaniu granic między współpracownikami. Może miałyby to sens gdybyśmy wszyscy byli tacy sami, ale – jak zapewne wiesz – typów osobowości jest całkiem sporo. Np. introwersja wiąże się z niskim zapotrzebowaniem na kontakty społeczne. Nie oznacza to, że introwertyk nie lubi czy nie potrzebuje ludzi wokół, a jedynie, że musi „dawkować” kontakty z nimi, bo w towarzystwie innych bardzo szybko czuje się przestymulowany i doświadcza spadku energii.

Jak pisze wspomniana już na wstępie Susan Cain w książce „Ciszej proszę... Siła introwersji w świecie, który nie może przestać gadać”, jedna osoba na trzy z otoczenia, w którym się obracasz, jest introwertykiem. Więc z pewnością znasz kogoś takiego, kto ma w sobie silną potrzebę skupienia się i wewnętrznego dialogu; potrzebę ciszy i samotności.

Ekstrawertyk potrzebuje

I kiedy ten spokojny oraz opanowany osobnik dostaje miejsce na open spejsie obok kogoś, o kim ostatnią rzecz, jaką można powiedzieć, to że ma osobowość introwertyka, to ja mu szczerze współczuję.

Ekstrawertyk uwielbia przebywać z ludźmi, rozmowy i burze mózgów. Karmi się energią tych spotkań jakby od tego zależało jego życie, bo one nakręcają jego myśli i działania. Ekstrawertyk potrzebuje wielu bodźców z zewnątrz, które dodają mu skrzydeł, gaśnie jednak w samotności (choć nie każdy), a w towarzystwie nawet zmęczony poczuje przyływ energii (wiem z doświadczenia).

Czas niesie zmiany

Czy z wiekiem (to brzmi strasznie, ale prawdziwie), nie masz wrażenia, że bliżej ci do introwertyka? Może więcej obserwujesz, starasz się być bardziej tu i teraz i lepiej rozumiesz otaczający cię świat? Kiedyś zawsze w tłumie, a dziś marzysz o ciszy, samotności?

Musisz wiedzieć, że osobowość człowieka kształtuje się co najmniej do 30. roku życia, a niektórzy badacze uważają, że pełną dojrzałość osobowości człowiek osiąga dopiero około 50 roku życia (wszystkim po 40. to może wiele wyjaśnić). Wynika to z tego, że wraz z wiekiem zmieniają się nasze wartości, więc to kim byłeś, kim czułeś się kiedyś, dziś możesz odbierać zupełnie inaczej.

Ambiwersyt?

I tutaj – jak zawsze – w zrozumieniu siebie z pomocą przychodzi psychologia i pojęcie

ambiwersji, które wprowadził Hans Eysenck. Większość z nas ma w sobie w różnych proporcjach i introwersję, i ekstrawersję, dzięki czemu nasze zachowania są bardziej elastyczne. Jeśli się one równoważą, mamy do czynienia z ambiwersyjnym: osobą, która odnajduje się zarówno w samotności, jak i w towarzystwie.

Możesz być jak Pablo

Nie pozostaje nam więc nic innego jak wzajemnie się obserwować, doceniać odmienności i uczyć się od siebie patrzenia na świat pod różnymi kątami. Dzięki tej różnorodności możemy zdecydowanie lepiej doświadczać życia i poznawać siebie. Warto być sobą bez przymusu dostosowania się i zmiany za wszelką cenę, bo w życiu chodzi o to, by być szczęśliwym na swoich zasadach.

Jeśli czujesz, że „samotności” potrzebujesz jak tlenu. Nie umiesz funkcjonować bez łagodnego stanu »osobności«, w którym nikt nie przerywa twoich myśli, nikt nie rozprasza uwagi. Instynktownie szukasz pustych szczylin czasu, kiedy możesz się skupić i nie doświadczać nadmiaru bodźców, jakie niesie ze sobą obcowanie z innymi [...] bo to stan który na ciebie dobrze wpływa”. (Katarzyna Tubylewicz „Samotny jak Szwed”)... to dlaczego miałabyś/miałbyś to zmieniać?

W końcu także Pablo Picasso twierdził, że bez głębokiej samotności żadna prawdziwa praca nie jest możliwa...

Z przesłaniem owocnego poszukiwania siebie

Joanna Golan

REKLAMA

Znajdź KobieTo Coś

**INSPIRUJĄCE
WARSZTATY
DLA KOBIET**

WWW.ZNAJDKOBIETOCOS.PL



SINGIELKA W KORPO (12)

Dla Sebastiana!

Ania nie jest pewna charakteru relacji z Dawidem, z którym spotkała się na kawę. Tymczasem odzywa się Sebastian, z którym niedawno spędziła niezbyt upojną noc. W efekcie umawiają się na piwo.

– Chyba jest za ciepło na gorącą kawę? Mamy przecież lipiec – odparł ze zdziwieniem Dawid.
– Czemu? Kawa zawsze jest dobra, a tutaj mamy umiarkowaną temperaturę (czasem zamawiałam mrożoną kawę, ale to gorąca, świeżo parzona była dla mnie istotą prawdziwej kawy).

Dawid, nie pytając, podniósł moją filiżankę, nieśpiesznie podniósł ją do ust i przechylił. Podążyłam wzrokiem za jego ruchami. Ostrożnie trzymał białe naczynie z brązowym płynem. Upił łyk i odstawił filiżankę przy moich dłoniach, które opierałam na stoliku.
– Dobrze. Nigdy nie próbowałam z cynamonem.

Przez resztę wieczoru zadawał mnóstwo pytań. „Gdzie wcześniej pracowałaś?”, „Gdzie mieszkasz?”, „Masz kogoś?”, „Czy pla-

nujesz zostać w tej pracy na dłużej?”.

Też zamierzałam dowiedzieć się o nim jak najwięcej, ale nie zdążyłam, a może zabrakło mi odwagi. Rozmawialiśmy jeszcze przez godzinę. Potem odprowadził mnie na przystanek. Co to było? Zbyt badawcze i zbyt osobiste jak na zwykłe spotkanie znajomych z pracy, zbyt nieśmiałe na klasyczną randkę.

Wieczorem dostałam wiadomość na Messengerze od Sebastiana:

– Hej! Pamiętasz jeszcze gościa, z którym spałaś ostatnio? Czy to może podchwytliwe pytanie?

– Pamiętam. Co to za podchody? – O, czyli byłem ostatni?

– Nie twierdzę, że byłeś ostatni, mówię tylko, że cię pamiętam. Masz bardzo charakterystyczny rodzaj żartu.

Po krótkiej wymianie zdań umówiliśmy się na piwo. Byłam zaskoczona jego propozycją spotkania. Nawet bardziej niż zaskoczona. Minęły dwa tygodnie, odkąd się z nim widziałam. Stałam przy lustrze. Worki pod oczami, popękane naczynka, żółte zęby. Jednym słowem – paszтет.

– Karolina! – krzyknęłam przez ścianę do współlokatorki.

– Co tam? – Wyszła ze swojego pokoju z maseczką na twarzy i żółtą substancją na włosach, którą zawsze bardzo długo trzymała.

Dbanie o wygląd było rodzajem jej hobby, taki sposób na spędzanie wolnego czasu. Nie pamiętam, czy kiedykolwiek coś czytała, a jeśli przeglądała filmy na YouTube, to zazwyczaj o robieniu paznokci, makijażach i tym podobnych. Czasem zdarzyło się jej zaliczyć jakąś

komedie romantyczną, ale źle na nie reagowała. Mówiła, że oglądanie filmów romantycznych przez osoby samotne, to jak pokazywanie z oddali jedzenia głodującym ludziom – tortura.

– Pamiętasz takiego wysokiego gościa, Sebastiana?

– No jasne, słyszałam was przez ścianę. Zero zahamowania! Mogłabyś czasem pamiętać, że też tu mieszkam.

– Dobra, dobra. Mamy się spotkać. Czy da się coś zrobić z moją twarzą?

– No, kochana, nareszcie dojrzałaś do zmian! Zresztą nie tylko twarzą powinna się zająć.

– Dzięki za szczerość – odparłam z rezygnacją w głosie.

– Umów się szybko do fryzjera najpierw na strzyżenie. Nie mogą przecież tak sterczeć. Regulacja brwi i wybielanie zębów. Pożyczę ci sukienkę i pomaluję przed wyjściem. Chwila, wy już byliście w łóżku, to wie, jak wyglądasz.

– Zdecydowanie chcę wyglądać lepiej niż ostatnio. Mam nadzieję, że nie będzie żałować, gdy zobaczy mnie ponownie.

Sobotę spędziłam na zabiegach, a Warszawa nie jest tania. Fryzjer – trzysta złotych za zrobienie



nie ombre lub sombre, a efekt był taki, że wyglądałam, jakbym miała duże odrosty, choć Karola uparła się, że właśnie tak będzie idealnie. Regulacja i henna brwi u kosmetyczki – pięćdziesiąt złotych (bolało!), hybryda na paznokcie – sto złotych (śliczne). Jakieś super wybielające paski na zęby – czterdzieści złotych. Spojrzałam na siebie w lustrze. Spłukałam się, a efekt był ledwo zauważalny.

– To przecież ściema – powiedziałam z rezygnacją.

– Jaka ściema? – zapytała Karola.

– Sama powiedziałaś, że on już wie, jak wyglądam, więc nie ma co udawać, że jest lepiej niż w rzeczywistości...

– A facci to nie robią ściemy? Patrzysz na kolesia i widzisz supergościa, a gdy idziesz z nim do łóżka, to widzisz owłosione plecy, pryszczę na tyłku i krzywy penis. A najgorsze, że rano jeszcze chce się całować na porannym „kapciu” – skwitowała moje wątpliwości przyjaciółka.

Sebastian zadzwonił po południu.

Aleksandra Tabor

To już ostatni odcinek „VIRu” który publikujemy – zapraszamy do lektury całej książki o singielce pracującej w warszawskim mordorze: Aleksandra Tabor „VIR” – nakład wydawnictwa Novae Res.

REKLAMA

Pierwsza polska marka z certyfikatem RWS
Responsible Wool Standard

KOPYTO.CO

Wypalenie zawodowe i depresja to obecnie dwie ogromne epidemie, o których jeszcze niewiele się mówi. Statystyki są zatrważające, bowiem w Polsce ok 39 proc. osób doświadcza wypalenia zawodowego – jest to poziom najwyższy wśród wszystkich mieszkańców Europy. Z kolei z raportu NFZ wynika, że w Polsce na depresję choruje ok 1,2 mln osób...

Z tego powodu nasza Fundacja Life Balance wraz z patronami zorganizowała naukową, międzynarodową konferencję poświęconą holistycznemu podejściu do zdrowia psychicznego, na którą serdecznie zapraszamy.

Podczas tego prestiżowego wydarzenia wystąpią uznani na całym świecie naukowcy zajmujący się tematyką wypalenia zawodowego, depresji, mindfulness i wellbeingu – prof. R.J. Davidson, prof. A. Newberg, prof. M.I. Posner, dr E. Rosenstreich, dr R. Chappell oraz dr D. Korczak.

W czasie konferencji zostaną zaprezentowane najnowsze wyniki badań naukowych na temat wypalenia zawodowego i depresji, zarówno w kontekście fizjologicznym, jak również poznawczym i behawioralnym. Omówione zostaną także naturalne środki wspomagające leczenie depresji. Ponadto przedstawione zostaną najnowsze metody terapeutyczne. Nasza Fundacja podzieli się również wynikami własnych badań oraz doświadczeniami w pracy z uczniami i studentami.

Holistyczne podejście DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Posłuchaj światowej sławy naukowców

Dr Richard J. Davidson stopień doktora psychologii na Uniwersytecie Harvarda otrzymał w 1976 r. Jego badania skupione są zasadniczo na neuronowych podstawach emocji i stylów emocjonalnych oraz metodach sprzyjających rozwojowi człowieka, z włączeniem medytacji i podobnych praktyk kontemplacyjnych. Jest autorem ponad 573 artykułów, wielu rozdziałów i analiz oraz edytorem 14 książek. Jest współautorem książki: „The Emotional Life of Your Brain” („Życie emocjonalne mózgu”) z Sharon Begley, wydanej 2012 r., a także „Altered Traits” (Trwała przemiana) z Danielem Golemanem, wydanej w roku 2017. W roku 2006 został uznany przez magazyn „Time” za jedną ze stu najbardziej wpływowych osób na świecie.

Prof. Andrew Newberg jest profesorem Wydziału Medycyny Integracyjnej i Nauk o Żywieniu na Uniwersytecie Thomasa Jeffersona, pracuje też na Wydziale Radiologii tego uniwersytetu. Jest dyplomowanym specjalistą w zakresie medycyny internistycznej i nuklearnej. Aktywnie realizował projekty badawcze z dziedziny neuroobrazowania, które obejmowały zagadnienia związane z procesami



sami starzenia, demencją, epilepsją i innymi zaburzeniami neurologicznymi i psychiatrycznymi. Tytuł wystąpienia: Neurobiologiczne korelaty medytacji i uważności.

Prof. Michael I. Posner od ponad 50 lat zajmuje się wyjaśnianiem, jak operacje myślowe, szczególnie te związane z koncentracją uwagi, przeprowadzane są przez sieć neuronową. W swoich badaniach wykorzystuje metody kognitywne, obra-

zowanie oraz genetykę. Został uhonorowany wieloma wyróżnieniami, jak powołanie do Narodowej Akademii Nauk (NAS) w 1981 r., medal z zakresu nauk z rąk prezydenta Obamy w 2009 r. oraz medal Franklina w dziedzinie informatyki i nauk kognitywnych w 2017 r. Tytuł wystąpienia: Medytacja wpływająca na połączenia w mózgu.

Dr Eyal Rosenstreich specjalizuje się w pamięci długotrwałej, a w swoich badaniach

skoncentrował się na mechanizmach kognitywnych związanych z uważnością, medytacją i poczuciem samotności. Wykazał, że wzbudzenie stanu uważności może powodować zwiększenie wywoływania fałszywych wspomnień z pamięci długotrwałej oraz że uważność można najlepiej określić jako przetwarzanie meta-kognitywne na obrzeżach świadomości. Tytuł wystąpienia: Uważność, pamięć i powstawanie zaburzeń psychicznych.

Dr Dieter Korczak od 1985 r. prowadzi własny instytut badawczy GP-Forschungsgruppe. Od wielu lat zajmuje się pracą badawczą związaną z ochroną zdrowia. Obecnie z personelem Stowarzyszenia Niemieckich Naukowców (VDW) pracuje nad systemem wypracowania w zakresie ochrony zdrowia. Tytuł wystąpienia: Diagnostyka i leczenie syndromu wypalenia zawodowego. Wyniki najnowszych badań.

Trzy dni – trzy obszary tematyczne

To unikalne wydarzenie pozwoli nie tylko zdobyć cenną wiedzę na temat najnowszych badań, trendów i narzędzi w dziedzinie zdrowia psychicznego, ale również poznać praktyczne metody. Co więcej, umożliwi zapoznanie się z cennymi wnioskami płynącymi z badań praktyków i profesjonalistów.

7 marca: Wypalenie zawodowe – wystąpienia, które polecamy głównie przedstawicielom działów HR, dyrektorom, menagerom, team liderom i wszystkim osobom zarządzającym ludźmi;

8 marca: Depresja ludzi młodych – wystąpienia, które polecamy głównie przedstawicielom szkół i uczelni wyższych;

9 marca: Mindfulness i jo-ga – dzień otwarty dla wszystkich, którzy chcą zadbać o swój dobrostan psychiczny i wziąć udział w prelekcjach oraz warsztatach (szczególnie dla studentów i młodzieży).

life
balance

Fundacja
Life Balance:

- prowadzimy projekt „Poznaj depresję, poznaj siebie”, którego ambasadorem są takie znane i lubiane postacie jak: Magdalena Stuzińska, Piotr Cyrwus, Barbara Wypych, Joanna Moro i Paulina Holtz (nawiązujemy współpracę z kolejnymi osobami);
- współpracujemy z norweskim Uniwersytetem NTNU, hiszpańskim Universidad Camilo José Cela w Madrycie oraz Uniwersytetem Medycznym w Poznaniu;
- opracowaliśmy program interwencji bazujący m.in. na Terapii MBCT, DBT, ACT oraz Logoterapii ze szczególnym uwzględnieniem pracowników korporacji oraz ludzi młodych – uczniów i studentów.

Wolontariat
w naszej
fundacji

Jeżeli chcesz się zaangażować i wspomóc organizację naszej konferencji – napisz do nas. Przydadzą się każde ręce do pomocy!

- <https://lifebalance.org.pl/>
- fundacja@lifebalance.org.pl

Zapraszamy!

REKLAMA

Holistic Mental Health

International Scientific Conference

07-09 marca 2024

Collegium Humanum
al. Jerozolimskie 133A, 02-304 Warszawa

Wypalenie zawodowe
07 MARCA BIZNES

Depresja młodych
08 MARCA NAUKA

Mindfulness
09 MARCA PRAKTYKA

Rejestracja
ZAPISY NA: [LIFEBALANCE.ORG.PL](https://lifebalance.org.pl)



PŁASKOZIEMCY ZARZĄDZANIA

Nie będzie to tekst o „menadżerach jako takich” gdyż to niezwykle zróżnicowana grupa. Będzie o ich specyficznym gatunku, który odkryłem po latach obcowania z kadrą zarządzającą. Jego przedstawicieli nazwałem „płaskoziemcami zarządzania”.

Poniżej przedstawiona charakterystyka nie dotyczy tych, którzy inspirują, nie lękają się przeprowadzać swój zespół przez zmiany, czy budują wartościową kulturę w swoich organizacjach. Skupimy się na tych, którzy, mimo przewrotów w nauce o zarządzaniu i leadershipie, trwają niewzruszenie przy przestarzałych metodach, kierując się „taktykozawszyzmem” i ignorują dowody naukowe oraz najlepsze praktyki, jeśli nie są w zgodzie z ich opiniami (fakty nie mają znaczenia).

Jak więc poznać „płaskoziemcę zarządzania”? Oto kilka red flags.

- **Odrzucanie nowych idei:** dla płaskoziemcy „to, co działało w przeszłości, będzie działać wiecznie”. Nowe pomysły są odrzucane nie dlatego, że są złe, ale ponieważ naruszają status quo. W dodatku nowy sposób działania wymagałby nauczania się czegoś nowego, a – jak wiadomo – porządny płaskoziemca wie wszystko.
- **Mikrozarządzanie:** płaskoziemcy nie ufają swoim zespołom, co prowadzi do ciągłej kontroli i ogranicza samodzielność pracowników. To podejście hamuje inicjatywę i ogranicza potencjał zespołu.
- **Niska empatia:** płaskoziemcy nie przykładają wagi do emocjonalnego i psychicznego dobrostanu swoich pracowników, traktując ich jako narzędzia do osiągnięcia celów biznesowych. To podejście prowadzi do stworzenia środowiska pracy, gdzie panuje presja i stres, a pracownicy mogą czuć się niedocenieni i przeciążeni. Długoterminowo taka atmosfera może prowadzić do wypalenia zawodowego, co w konsekwencji obniża ogólną wydajność zespołu.

- **Autorytarny styl zarządzania:** przekonanie, że tylko ścisła hierarchia i kontrola mogą zapewnić sukces, jest dla nich podstawą zarządzania. Taka postawa może prowadzić do niezdrowej atmosfery w miejscu pracy. A jak dołożymy do tego faworyzowanie ludzi, którzy informują o nieprawomyślności w zespole...

- **Obsesja na punkcie godzin pracy:** „paskoziemcy zarządzania” wierzą, że wartość pracownika można mierzyć liczbą godzin spędzonych w biurze. Nie dostrzegają, że innowacje i kreatywność nie zawsze idą w parze z tradycyjnym modelem 9-17. Ale ponieważ upływający czas jest łatwy w zmierzeniu, a prawdziwe parametry wydajności wymagają większej finezji pomiarowej, to idą po linii najmniejszego oporu sprawdzając zajętość pracowników.

- **Manipulacja i unikanie transparentności:** aby utrzymać kontrolę i uniknąć konfrontacji z własnymi błędami tworzą niejasne zasady, budują atmosferę tajemnicy i nieufności. Ich niechęć do otwartego dzielenia się informacjami ogranicza zdolność zespołu do innowacji i wspólnego rozwiązywania problemów, tworząc w zespole poczucie niepewności. A przydają płaskoziemcy ważności, bo wie coś, czego nikt inny nie wie.

- **Patologiczny przerosł ego:** u płaskoziemców zarządzania manifestuje się poprzez nieustanną potrzebę dowodzenia swojej nieomyślności i dominacji nad innymi. Taka postawa wynika z głębokiej potrzeby zachowania twarzy połączonej z lękiem przed przyznaniem się do błędów. Skutkuje to często brakiem otwartości na fe-

edback i łatwością w szukaniu winnych, na których można przerzucić odpowiedzialność za własne pomyłki. W takim środowisku trudno o zdrową kulturę organizacyjną opartą na wzajemnym szacunku i współpracy.

Ta toksyczna siódemka może posłużyć jako checklist. Im więcej punktów zauważycie, tym większy poziom płaskoziemstwa przejawia dany osobnik.

W konfrontacji z „płaskoziemcami zarządzania” nie wystarczy jednak tylko rozpoznanie. Ważne jest, aby wszyscy – zarówno świetli liderzy, jak i pracownicy – zaczęli działać na rzecz zmiany, bez lęku przed nowym (jakie by to nowe nie było, będzie lepsze). Odkrywanie i promowanie talentów, otwartość na nowe pomysły, budowanie kultury opartej na wzajemnym szacunku i docenianiu efektywności pracy nad ilością spędzonych godzin to droga do organizacji przyszłości. Niech ten tekst będzie przypomnieniem, że w każdym z nas tkwi potencjał do stania się agentem zmiany (jakże coachingowo to zabrzmiało...). Płaskoziemcy nie obudzą się pewnego dnia i ze skrucą nie przyznają, że trochę błędzili. Bez tworzenia warunków, które uniemożliwią albo chociaż utrudnią uprawianie płaskoziemstwa nic się nie zmieni na lepsze.

A na razie powstała Kapituła Konkursu na Niezaszczytny Tytuł Kornika Biznesu. Na adres mistrzkaroshi@proton.me proszę przysyłać opisy najbardziej spektakularnych wyczynów płaskoziemców zarządzania (bez danych osobowych) W grudniu wyłonimy Kornika Biznesu, który podstępnie niszczy tkankę firmy, w której działa, pozostawiając wydrażoną, próchniejącą i słabą organizację.

Konrad Pluciński

KORPOSKOP

PRZEDWIOŚNIE

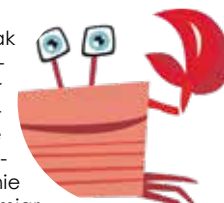
KOZIOROŻEC

Firma Koziorożca zacznie ekspansję na nowe rynki zbytu. I kto stanie na czele tej ekspansji jak nie Koziorożec? Kto będzie asem sprzedaży i marketingu, gwiazdą obsługi klienta? To chyba pytania retoryczne. Koziorożec ostatnim razem czuł się tak podekscytowany, gdy odkrył wegańską kaszanke.



RAK

Dawno już nie czułeś się tak pewny swoich umiejętności. Wiesz, że nadszedł czas, by otrzymać zastępową podwyżkę. Swoje argumenty wyłożysz szefowej, nie płaszcząc się i nie skamłając, bo wiesz, co to umiar i godność osobista. Spójrzysz jej prosto w oczy i powiesz: Podwyżka albo żegnam. Szefowa pomoże ci się pakować ostatniego dnia.



WODNIK

Dni coraz dłuższe, słońce zza żaluzji wyziera, Wodnik wiosną nie tylko spaliny odycha. Nie bacząc, że jest w stałym związku, zacznie snuć nieskromne myśli i robić Panu Kanapce nieprzystojne awanse. Dopóki żąda od niego jedynie sałatek, sprawa ma szansę skończyć się polubownie. Rada dla Wodnika: trzymaj tej wiosny ręce przy sobie.



LEW

Jeśli Lew myśli o zakupie czegoś grubszego i nie mam tu na myśli swetra z przeceny, powinien wziąć się wreszcie do roboty. Nikt mu kredytu nie da na ładne oczy, ani premii wysokiej, bo jest najtandniejszy w zespole. Ciężka, uczciwa i rzetelna praca to jest coś, co Lew widział w telewizji, a teraz pora spróbować samemu.



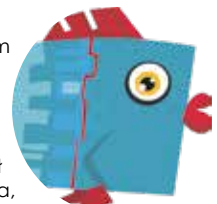
PANNA

Panna musi wreszcie zrozumieć, że w czasach, gdy liczy się ilość a nie jakość, nie zwraca się uwagi na takie dyrdymały jak gramatyka i ortografia, uczciwa księgowość czy porządek w papierach. Czy ktokolwiek jeszcze jakieś papiery czyta? Panno, na litość boską ogarnij się wreszcie, bo twój indywidualny wynik znów odbije się na wyniku grupy.



RYBY

Nie pozwól zazdrośnikom przeszkodzić ci w realizacji postanowień. Odstawieś mięso, seks oraz papierosy i nikomu nic do tego! Byk siedzący obok rozprasza cię będzie wonią kebaba, Lew z Wagą na papierosku omówią wszystkie sprawy, w których chciałbyś uczestniczyć, recepcjonistka wyśmieje twój sweter, a ty niezłomnie pozostań sobą!



BARAN

Niestety gwiazdy wskazują, że pora ustąpić miejsca młodszym i jędrniejszym albo starszym i bardziej doświadczonym, innymi słowy ktoś z rodziny dyrektora szuka pracy. Ale głowa do góry, nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, wreszcie będziesz miał czas na realizację hobby.



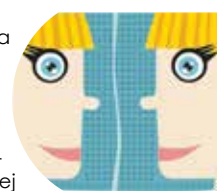
BYK

Osiągnąłeś już wszystko, co możliwe na obecnym stanowisku. Nauczyłeś się robić zwierzątka ze spina czy biurowych, origami z żółtych karteczek, a nawet wynosić papier toaletowy w torbie na laptopa. Będę z tobą szczerą: to szczyt twoich możliwości tutaj, pora poszukać nowego zajęcia.



BLIŹNIĘTA

Zamiast rozpowiadać na prawo i lewo, jaki z ciebie ogier sprzedaży, chwalić się transakcjami, które nie doszły do skutku, popisując się znajomościami, których nie masz, lepiej weź się człowieku za robotę. Jak tak dalej pójdzie, znów ci nie starczy na bilet i będziesz drałował do pracy na piechotę.



WAGA

Waga nie tylko będzie piąć się po szczeblach kariery, także w życiu osobistym pojawi się to i owo. Skradnie niejedno serce, rozpocznie i zakończy intratny projekt, zje coś dobrego, wygra w remika, słowem: to będzie miesiąc jej życia. Nie zdziwiłabym się, gdyby jakiś szef wezwał Wagę do gabinetu i zaproponował nowe stanowisko. Możliwe, że nawet na innym piętrze i w budynku z windą.



SKORPION

Skorpion w tym miesiącu jak zwykle zamiast zająć się robotą, będzie węszył, jętrzył i rozsiewał plotki. Jeszcze przed świętami dowiedział się o romanse księgowej. Natychmiast sprzedał to kolegom. Ostatnio przytapał kogoś w schowku na odkurzacz i już nie może się doczekać, kiedy to rozgada.



STRZELEC

Strzelec białolił miesiącami, że nic go dobrego w tym roku nie spotka: ominą awans i podwyżka, wymiana laptopa, bilety zdrożają, a koleżdy obgadają go w windzie. No i co? Spełni się wszystko. Tym, którzy się z niego śmiali będzie teraz tyso i zgodnie przyznają, że Strzelec to jest ktoś, kto się nigdy nie myli i kogo zawsze należy słuchać.



Wróżka z Mordoru

KORPOMAMA

Nie ma to jak, dobre planowanie

Swego czasu w internecie krążył taki rysunek: mama i około 5-letnie dziecko; wtem mama mówi do dziecka: – Kochanie kiedy dorosisz, chcę abyś była odważna, asertywna i pewna siebie. Ale póki jesteś dzieckiem, masz być grzeczna, bierna i posłuszna.

I tak to czasami bywa z tym moim wychowaniem... Nie uda mi się wychować odważnego dziecka, jeżeli będę wszystkiego zakazywać i chronić przed każdym upadkiem. Nie da się wychować pewnej siebie kobiety, jeżeli ma być posłuszna wszystkim moim poleceniom i nie może mieć własnego zdania. Łatwiej też wygłaszać monologi jak to powinno się żyć, a co innego wprowadzać swoje mądrości w życie. Niech pierwszy się odezwie ten, który nie jadł po kryjomu czekolady w kuchni, tak żeby dziecko nie widziało. A ile to razy pochłonęliśmy paczkę chipsów, kiedy to dziecię już ululaliśmy do snu... Mnie zdarzyło się nie raz, przyznaję się uczciwie.

Los, jak złośliwy chochlik, często tylko czeka, żeby pokławić palcem i powiedzieć: o ty ty! a czasami nie mówiął czegoś innego córce dwa

dni temu?! I ostatnio właśnie tak się stało. Termin na oddanie tekstu był ustalony, wpisałam sobie w kalendarz sobotni poranek: pisanie tekstu dla „Głosu Mordoru” – czyli ostatni dzień, w którym tekst powinienam przesłać. Na swoje usprawiedliwienie napiszę tylko, że to był bardzo „zawalony” tydzień. Ale umówmy się: czy nasze dzieci także nie mają takich „zajętych dni” ich ważnymi sprawami? Mogę jeszcze podać z pięć usprawiedliwień, dlaczego tego nie zrobiłam wcześniej. A jakże.

Wciąż budzę się w sobotni poranek, a tu mózg i ciało odmawiają posłuszeństwa. Ciało rzucając dreszcze, a umysł czuję jakby mi wielki pawian siedział na głowie i ścisnął ją z całych sił. Proste myślenie przychodzi z trudem, więc jak mam coś napisać? I tutaj pojawia się flashback z początku tygodnia, kiedy to dziecko na ostatni dzień zostawiło dokończenie skomplikowanej pracy na technikę. I z płaczem siedziała, i ją kończyła, bo nie była tak szybka, jak jej się wydawało.

O jakże ja byłam wtędy mądra, na jakie wyżyny

prezesowskich przemówień się wzniosłam. Jak to planowanie czasu jest bardzo ważne, bo tylko w ten sposób można oddawać wartościowe projekty, kiedy poświęci się im odpowiednią ilość czasu.

Jak ważne jest nierobienie rzeczy „na kolanie”, na „za pięć dwunasta”. Jak to się nie zostawia rzeczy na ostatnią chwilę, na ostatni możliwy termin, bo nigdy nie wiemy, co z tego wyniknie. Myślę, że jakbym wystąpiła na między narodowej konferencji na temat przywództwa z tymi moimi przemówieniami, to bym zdobyła owację na stojąco.

I cyk! Mam sobotni poranek. Z mgłą mózgową, z trzęsącym się ciałem i z nienapisanym tekstem... Więc co ty tam, Doroto, w poniedziałek mówiłaś? Planowanie, przygotowanie, nie na ostatnią chwilę? Hmm... no cóż..., wiem, wiem... Aleeee! Ja to przecież inaczej, to inna sytuacja! Jakbym tylko mogła, to ja zawsze! I nigdy się nie zdarza! Tylko ten los, nic nie mówią, znacząco unosi brew...

Dorota Dabińska-Frydrych

KORPOTATA

Opłaca się być ojcem

Bycie rodzicem, a szczególnie ojcem, to jedno z najwspanialszych doświadczeń w życiu... Tak mógłby się zaczynać jeden z filmów na portalu społecznościowym, w którym tubalny głos narratora w postaci Łukasza Nowickiego opowiada wzniosłe o roli ojca w życiu każdego dziecka. A do tego obrazki wideo pełne wzruszających ujęć synów lub córek ze swoimi ojcami. Uczą się jeździć na rowerze, oglądają wspólnie filmy, grają w piłkę lub razem gotują. Wiadomo o co chodzi. Na pewno każdy z nas widział to niejedną raz w internecie.

Jeżeli spodziewasz się przeczytać tekst w podobnym tonie, to muszę cię rozczarować. Chciałbym bowiem skorzystać z okazji i wskazać na inną bardzo ważną zaletę bycia ojcem, o której wspomina się znacznie rzadziej.

Chodzi mianowicie o zakupy... Ale nie o byle jakie zakupy. Tylko o kupowanie klocków lego, gadżetów, konsol czy dronów. Brzmi enigmatycznie? Już wyjaśniam.

Załóżmy, że jesteś mężczyzną w średnim wieku i przeglądając internet wpadłeś na pomysł kupna drona. Po co? Jeszcze nie wiesz, ale jednego

jesteś już pewien: przyda się. Można polatać, nagrać coś ciekawego, podenerwować sąsiada lub po prostu pochwalić się przed kumplami. Nie chodzi przecież o to żeby go używać, ale żeby mieć. Wiadomo o co chodzi, prawda?

Pomysł to jedno, ale teraz trzeba uzyskać „approval” na zakup od rodzinnego dyrektora finansowego, czyli żony. Nie trzeba być facetem z długim stażem małżeńskim, żeby wiedzieć, że uzyskanie takiej zgody nie skończy się na jednym posiedzeniu „rodzinnego zarządu”. To będą długie dysputy, w których pojawi się argumentacja różnego kalibru. Od najłżejszego, typu: „Nie rozumiem, po co ci w ogóle ten dron”, aż do wytoczenia najcięższych dział, jak: „Nie ma mowy, przecież są inne wydatki, na przykład...”. W miejsce trzech kropek można wstawić pralkę, lodówkę, remont, itp. Niby rzeczy prozaiczne, ale zazwyczaj kończące każdą dyskusję.

A teraz wyobraź sobie, że jesteś tatą dziesięcio- lub dwunastolatka. W takiej sytuacji powyższa dyskusja albo nie miałyby w ogóle miejsca,

albo przebiegałyby w dużo łagodniejszym tonie. Wystarczy zarzucić przynętę u „młodego” lub „młodej”, a oni wykonają już niemal całą pracę za ciebie.

Wiadomo, że strażnik rodzinnego budżetu na początku będzie mocno oponował i wtedy pojawia się ty w roli „lobbysty”. Czyli, jako rozsądny dorosły przyznajesz rację „dyrektorowi finansowemu”, bo... zawsze są ważniejsze wydatki. Ale z drugiej strony... taki dron ma sporo zalet, bo rozwija u dzieci koordynację... Albo: drony to przyszłość i ich obsługa będzie niedługo tak powszechna, jak praca z komputerem, itp.

Oczywiście dron to tylko przykład. Wystarczy w jego miejsce podstawić Gwiazdę Śmierci ze Star Wars do zbudowania z Lego, rzutnik, elektryczną hulajnogę czy konsolę.

A co z ojcami niemowlaków lub kilkulatków? Na razie macie zapewne znacznie trudniej, bo uzyskanie zgody na takie zakupy graniczy z cudem. Zbudowanie jakiegokolwiek argumentacji będzie sporym wyzwaniem. Dlatego trzeba po prostu uzbroid się w cierpliwość i dla osłody robić sobie listę zakupów, które już niebawem będzie można ze spokojem ducha realizować. W dodatku, jeżeli maluchy dają teraz mocno w kość, to warto przypomnieć sobie, dlaczego warto było zostać ojcem.

Piotr Krupa

Historie Mistrza Karoshi

rysunki Jacek Krumholz



scenariusz Mistrz Karoshi



WAW4FREE



Bajeczna górka dla dzieci

- do 3 marca, pon-pt 16-20, sob-niedz 12-20.

Zjeżdżalnia pontonowa ze świetlną iluminacją, a także karuzela znajdujące się pod Urzędem Dzielnicy Wilanów. Korzystanie z instalacji oraz wypożyczenie pontonów jest bezpłatne!

<https://waw4free.pl/wydarzenie-114240-bajeczna-gorka-dla-dzieci>

Kwiat Jabłoni w Big Book Cafe MDM

- 23 lutego, godz. 19, ul. Koszykowa 34/50

Kameralne spotkanie z artystami z cyklu MIĘDZY SŁOWAMI. Obowiązują wejściówki

<https://waw4free.pl/wydarzenie-115824-kwiat-jabloni-w-big-book-cafe-mdm-i-spotkanie-miedzy-slowami>

Giełda Retrogamingowa

- 24-25 lutego, al. Niepodległości 208a

W podziemnych pawilonach Warszawskiej Giełdy Elektronicznej odbędzie się giełda poświęcona tematyce retro konsol i komputerów.

<https://waw4free.pl/wydarzenie-104147-gielda-retrogamingowa>

To nie jest nasza wojna | Z cyklu To są nasze sprawy

- 27 lutego, godz. 18, Służewski Dom Kultury

Jaki wpływ na nasze życie mają międzynarodowe, nawet teoretycznie najbardziej odległe, konflikty?

<https://waw4free.pl/wydarzenie-116257-to-nie-jest-nasza-wojna-z-cyklu-to-sa-nasze-sprawy>

LOLEK Stand-Up

- 5 marca, godz. 20, LOLEK, ul. Rokitnicka 20

Wystąpią Marcin Zbigniew Wojciech i Tomasz Kwiatkowski, prowadzenie: Szymon Baraniecki

<https://waw4free.pl/wydarzenie-116475-lolek-stand-up-marcin-zbigniew-wojciech-i-tomasz-kwiatkowski-szymon-baraniecki>

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



PRZEKAŻ 1,5%

Pozwól nam żyć jak inni.

KRS: 0000270809



GŁOS
MORDORU

Bezpłatna gazeta dla korpulentów żyjących na ASAP-ie!

wydanie Warszawa / Wrocław



Sisi Lohman

wydawca, redaktor naczelna

<https://glosmordoru.pl>

FB: @glosmordoru

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

Edycja wrocławska:

Maciej Wełyczko
redaktor naczelny

Tomasz Turek
redakcja i łamanie

Igor Kałuża
skład graficzny

e-mail: redakcja@glosmordoru.pl

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

KULINARNE
PODDASZE

Otwórz swoje własne

STUDIO KULINARNE!

z autorskimi warsztatami
dla dzieci i młodzieży



KULINARNE
PODDASZE

WIĘCEJ INFO NA:

KULINARNEPODDASZE.PL/FRANCYZA



**CRYSTAL
MOUNTAIN**



Widocznie najlepszy
hotel w Polsce

Wisła, ul. Bukowa 19A | +48 33 44 34 800
www.crystal-mountain.pl