



W numerze m.in.:

◆ Aplikacje terapeutyczne

◆ Myślisz o zmianie ścieżki kariery po 30-ce?

◆ Emocje i pieniądze
Jak finanse wpływają na związki?

◆ Kobiety na rynku pracy:
dyskryminacja i uprzedzenia

◆ Płaskoziemcy CSR-u
czyli jak zamienić sumienie
w slajd PowerPointa

◆ Korposkop w open space



Aplikacje terapeutyczne

– czyli sztuczna inteligencja jako psycholog w smartfonie

W świecie, w którym wszystko mamy na wyciągnięcie ręki – od zakupów spożywczych, przez rozrywkę, aż po konsultacje medyczne – nikogo już nie dziwią aplikacje oferujące „terapię” w kieszeni.

Działanie tych aplikacji często opiera się na sztucznej inteligencji (AI), która obiecuje wsparcie psychiczne 24/7, bez wychodzenia z domu i bez konieczności rozmowy z drugim człowiekiem. Wydaje się to rozwiązaniem idealnym: szybkim, dostępnym i (poźnie) skutecznym. Jednak im głębiej przyglądamy się temu zjawisku, tym więcej pojawia się pytań i wątpliwości. Czy rzeczywiście AI może zastąpić psychologa? Czy to bezpieczne? I czy warto inwestować swój czas (i pieniądze) w taki sposób „samopomocy”?

CYFROWY TERAPEUTA NA WYCIĄGNIĘCIE PALCA

Aplikacje terapeutyczne zyskują na popularności. Oferują rozmowy z „empatycznym botem”, który – bazując na algorytmach AI – prowadzi użytkownika przez procesy przypominające techniki terapii poznawczo-behawioralnej. Często przypominają one czat, w którym użytkownik dzieli się swoimi myślami, a AI odpowiada

„terapeutycznymi” formułkami, zadaje pytania lub proponuje ćwiczenia oddechowe czy też medytacje. Dla wielu osób – zwłaszcza tych zmagających się z samotnością, stresem czy lękiem – taka forma wsparcia może być pierwszym krokiem do podjęcia działań. Część użytkowników traktuje aplikację jak „dziennik emocji”, inni – jak codziennego towarzysza w trudnych momentach. Sztuczna inteligencja nie ocenia, nie spóźnia się i nie prosi o wyjaśnienia – to wszystko sprawia, że korzystanie z aplikacji wydaje się bezpieczne i wygodne.

ŁATWO, SZYBKO I... ZŁUDNIE

Jednak właśnie ta łatwość i dostępność mogą stanowić pułapkę. Aplikacje terapeutyczne często przyciągają osoby zdesperowane, które szukają wsparcia „na już”, znajdujące się w sytuacjach kryzysowych. Albo na przykład takie, które nie mają budżetu na wizytę u specjalisty i perspektywa wydania kilkunastu czy kilkudziesięciu złotych jest bardziej atrakcyjna niż kilkuset. Klikają „zainstaluj” z nadzieją, że cyfrowy terapeuta pomoże im przetrwać trudny moment.

W rzeczywistości jednak większość tych aplikacji nie jest w stanie zapewnić realnego wsparcia psychologicznego, a już na pewno nie może zastąpić



[fot. Freepik]

pic relacji terapeutycznej, która opiera się na zaufaniu, empatii i głębokim zrozumieniu indywidualnych potrzeb pacjenta.

To, co oferują aplikacje oparte na AI, to najczęściej powtarzalne schematy, wyuczone odpowiedzi i powierzchowna analiza. Tzw. sztuczna inteligencja nie rozumie kontekstu emocjonalnego tak jak człowiek. Nie rozpozna subtelnych sygnałów świadczących o pogłębiającej się depresji czy ryzyku samobójczym. A co najważniejsze – nie nawiąże autentycznej, leczącej relacji.

UBERYZACJA TERAPII

Mówiąc o aplikacjach terapeutycznych, nie sposób nie wspomnieć o zjawisku „uberyzacji” – czyli przenoszenia usług z obszaru profesjonalnego do łatwo skalowalnego, ale jednocześnie odczłowieczonego systemu technologicznego. Tak jak Uber czy Bolt zastępują klasyczne korporacje taksówkarskie, tak aplikacje AI „próbują” wejść w rolę terapeuty. Problem polega na tym, że psychoterapia to nie usługa typu „z punktu A do punktu B”. To proces, często długotrwały, oparty na relacji, analizie, refleksji i współpracy.

Zamiana terapeuty na algorytm to spłaszczenie całej idei terapii. To również niebezpieczne uproszczenie, które może prowadzić do dalszego pogorszenia stanu psychicznego użytkownika. Co więcej, część aplikacji uzależnia użytkowników od codziennego „check-inu”, budując w nich przekonanie, że tylko dzięki niej są w stanie „utrzymać się w pionie”. Mamy więc do czynienia z kolejnym uzależnieniem – tym razem od aplikacji udającej pomoc psychologiczną.

WIRTUALNA POMOC – REALNE KOSZTY

Niektóre aplikacje dostępne są za darmo w podstawowej wersji, ale większość opcji terapeutycznych ukryta jest za płatnym abonamentem. Ceny

zaczynają się od kilkunastu złotych miesięcznie, ale rozbudowane funkcje mogą kosztować nawet kilkaset złotych rocznie. Co ciekawe – wiele osób płaci, licząc na „jakość premium”, podczas gdy rzeczywista wartość tych treści bywa wątpliwa. Nierzadko są to automatyczne teksty, cytaty z poradników czy generyczne ćwiczenia, które bez kontekstu indywidualnego są nieskuteczne.

Zamiast wydawać pieniądze na aplikację, która symuluje wsparcie psychiczne, często lepszym pomysłem może być przeczytanie dobrze napisanej książki psychologicznej, skorzystanie z darmowych materiałów edukacyjnych czy rozmowa z żywym człowiekiem – nawet jeśli nie jest psychoterapeutą. Czasem właśnie ta zwykła rozmowa, obecność i zrozumienie mają największą wartość.

NIE WSZYSTKO, CO CYFROWE, JEST LEPSZE

Technologia może być wielką pomocą w dbaniu o zdrowie psychiczne – dzięki temu, że np. przypomni o lekach, zorganizuje harmonogram dnia, zaofertuje relaksujące dźwięki czy pomoże śledzić emocje. Ale nie może zastąpić terapii prowadzonej przez wykwalifikowanego specjalistę. Nie może też brać odpowiedzialności za ludzkie życie, decyzje czy emocje.

”

Większość tych aplikacji nie jest w stanie zapewnić realnego wsparcia psychologicznego, a już na pewno nie może zastąpić relacji terapeutycznej, która opiera się na zaufaniu, empatii i głębokim zrozumieniu indywidualnych potrzeb pacjenta.

Aplikacje terapeutyczne oparte na sztucznej inteligencji to nowoczesne narzędzia, które mogą wydawać się atrakcyjne – szczególnie w kryzysie. Ale ich skuteczność jest ograniczona, a ryzyko uzależnienia od „cyfrowego wsparcia” całkiem realne. Dlatego zamiast szukać pomocy w smartfonie, warto zatrzymać się i zastanowić: czego tak naprawdę potrzebuję? Może to nie szybka odpowiedź bota, ale życzliwe towarzystwo, empatyczna rozmowa i realna relacja będą dla mnie najlepszym lekarstwem.

Karolina Kwiatkowska

REKLAMA

ALERGOLOGIA

ODCZULANIE - SKUTECZNY SPOSÓB NA ALERGIĘ

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

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

tel.: + 48 22 25 53 204

WWW.OTOLARYNGOLOGDZY24.PL



INCELE

– młodzi, sfrustrowani mężczyźni, którzy mogą być groźni

Incele albo piwniczaki – najprawdopodobniej dla większości z was terminy te brzmią obco, choć oznaczają to samo. Oznaczają też problem dla współczesnego świata.

Kim zatem są incele? To młodzi, samotni mężczyźni. Sfrustrowani, zamknięci w swoich pokojach przed komputerem, wychodzący z nich niemal wyłącznie do pracy. Dużi chłopcy grający w gry komputerowe, oglądający anime i porno, przesiadujący na YouTube, Wykopie oraz 4chan i toczący ze wszystkiego bekę. Niedojrzali panowie niepokodzeni z emancypacją kobiet, którzy się ich wstydzą a wręcz brzydzą się nimi i żyją w „niedobrowolnym celibacie”.

Może ten oksymoron brzmi niegroźnie, ale to właśnie oni dali zwycięstwo Donaldowi Trumpowi, a kilku z nich przeprowadziło zamachy na terenie Ameryki Północnej. Są wśród nas, czasami spotykamy ich siedzących gdzieś w rogu open space'a, cichych, niby niegroźnych. Kim są naprawdę, jak ich rozpoznać i jak im pomóc?

Skąd się wzięli?

Incel to skrót od angielskiego wyrażenia involuntary celibate, którym określa się osoby żyjące w celibacie nie z wyboru, a z konieczności. Termin ten został utworzony w roku 1993 przez kanadyjską aktywistkę LGBT ukrywającą się pod nickiem Alana. Owa kobieta wyszła z ini-

cyficznej grupy (np. redpillersi i bluepillersi), rozbudowują pravicową ideologię, opierają swoją percepcję rzeczywistości na skrajnym sarkazmie i... przeprowadzają zamachy terrorystyczne.

W 2014 roku Elliot Rodger w okolicach kampusu Uniwersytetu Santa Barbara zabił sześć osób i ranił czternaście, po czym popełnił samobójstwo. Przed dokonaniem zamachu wrzucił film na YT, gdzie przedstawił swoje motywy. Mówił

Agresywni nieudacznicy

Zjawisko incelów wiąże się mocno z amerykańskim ruchem alt-prawicy i w pewnym sensie radykalizuje nastroje, które panowały w tych środowiskach od lat.

Właśnie w tych kręgach młodzi faceci nieradzący sobie w życiu zaczęli przyznawać się w Internecie, że im nie idzie. Natura nie obdarzyła ich twarzą modeła, a ich charakter nie odpowiada charakterystyce Don Juana. Ponadto, żeby „zdobyć” partnerkę powinni spełnić wszystkie wymogi, które standardowo stawia przed mężczyzną patriarchat – czyli odnieść „jakiś tam” sukces zawodowy i wykazać się „męstwem” na jakimś polu. Ale to nie wszystko. Powinni także sprostać wymogom ponowoczesnego społeczeństwa, gdzie rządzi kult ciała, dążenie do perfekcjonizmu w sferze materialnej i neoliberalne wartości...

Incele widzą więc, że kobieta w dzisiejszym społeczeństwie zawsze może znaleźć sobie partnera (choćby seksualnego), natomiast mężczyzna – jeśli nie jest „chadem” (czyli przystojnym, dobrze zbudowanym, szarmanckim, zadbanym, bogatym i „dobrym w podrywaniu” facetem z klasą) – to musi się bardzo, bardzo postarać, a i tak starania te mogą nie wystarczyć. I w przypadku części mężczyzn nie wystarczają – to spośród nich rekrutują się incele, którzy traktują kobiety jak wrogów. Stają się oni łatwym łupem dla PUA (pickup artists – artystów



[fot. Freepik]

podrywku), popularnych kołczów uwodzenia, którzy oferują łatwe sposoby – najczęściej sztuczki NLP – na zaciągnięcie kobiety do łóżka, a później złamanie jej serca lub skompromitowanie jej. Wszystko po to, by ostatecznie samemu stać się tym ubóstwionym „chadem”.

Od sarkazmu do morderstwa

W Stanach Zjednoczonych incelów najczęściej można spotkać na 4chanie i reddicie. Wpisują się oni mocno w zmiany zachodzące w późnym społeczeństwie postindustrialnym, tworzą spe-

Polscy incele właśnie wśród tego typu grup działają najmocniej. Jednak o ile jeszcze kilka lat temu większość „korwinistów” uczyło się w gimnazjach i wierzyło we wspaniałość hiperkapitalizmu, to dziś ruch ten zaczął przybierać nieco inne formy. Obecnie liczni młodzi pravicowi mizogini już widzą, że przegrali i swoją frustrację kierują w stronę kobiet oraz grup utożsamianych z „lewactwem” (feministki, liberałowie, lewica, obcokrajowcy, muzułmanie, ruch LGBT+).

Swoistym forum „przegrywów” stał się kilka lat temu – nomen-omen – Marsz Niepodległości, a dziś jest nim grono wyborców Konfederacji i... polski Wykop. Niestety, obserwując stały wzrost ilości gestów populistycznych w polskiej polityce i ciągle utrzymywanie się skrajnie prawicowych nastrojów społecznych, można stwierdzić, że „naszych” incelów będzie prawdopodobnie coraz więcej.

Jak im pomóc?

Jednak świadomy obywatel po przeczytaniu tego tekstu nie powinien pytać: „Czy mam się ich bać?”, ale: „Jak im pomóc?”.

Młodzi sfrustrowani mężczyźni są wśród nas, pracują z nami w korpo... Często pomijamy ich na imprezach firmowych, nie wchodzimy z nimi w bliższe relacje. Zadaniem dla dzisiejszych „organizatorów życia społecznego” (także w korporacjach) jest szerzenie otwartości wobec wszystkich „inności” – nie tylko w stosunku do innych narodowości, kolorów skóry czy innej orientacji seksualnej. Wspólnota powinna być wrażliwa również na osoby odrzucone i pomagać im w odnalezieniu radości z „bycia w grupie”, radości z różnorodności społecznej, postępu i demokracji.

Derek Barłowski

REKLAMA

REWIA-TEATR
SABAT
MALGORZATY
POTOCKIEJ

EVENTY
KONFERENCJE
IMPREZY FIRMOWE

Teatr Sabat Małgorzaty Potockiej – Jedyne Teatr Rewiowy w Polsce
Zapraszamy do rezerwacji terminów: event@teatr-sabat.pl

Myślisz o zmianie ścieżki kariery po 30-ce? NIE BÓJ SIĘ TEGO!

Jeszcze kilkanaście lat temu panowało przekonanie, że ścieżkę zawodową trzeba wybrać wcześniej – najlepiej zaraz po maturze, a najpóźniej po studiach. Potem wystarczy już tylko „robić swoje”, piąć się po szczeblach kariery i cierpliwie czekać na awanse, podwyżki czy złoty zegarek na emeryturę. Dziś ten model myślenia przechodzi do historii. Coraz więcej osób – szczególnie po trzydziestce – zadaje sobie pytanie: czy ja naprawdę chcę robić to do końca życia? A jeszcze więcej z nich odpowiada: chyba nie...

Zmiana ścieżki kariery po 30. roku życia staje się w Polsce coraz bardziej powszechnym zjawiskiem. I co najważniejsze – nie jest już traktowana jako oznaka porażki, lecz odwagi. Bo żeby przyznać się przed sobą, że coś nam nie służy, i zacząć od nowa – trzeba mieć w sobie naprawdę sporo siły.

Dlaczego po 30-ce zaczynamy się rozglądać za zmianą?

Powodów może być wiele. Jednym dopada wypalenie zawodowe – codzienność, która kiedyś była ekscytująca, staje się nużąca, męcząca, pozbawiona sensu. Inni odkrywają, że wybrali zawód pod presją – rodziny, oczekiwań społecznych, „bo tak było bezpieczniej”. Jeszcze inni rozwijają w sobie nowe pasje, zdobywają nowe kompetencje lub po prostu dojrzejwią do innych wyborów.

Po trzydziestce często jesteśmy już bardziej świadomi siebie. Znamy swoje mocne strony, wiemy, co nas motywuje, a co wypompuje z energii. Mamy doświadczenia, które pomagają nam trafniej oceniać, czego chcemy – i czego na pewno już nie chcemy. I właśnie dlatego ta życiowa dekada to świetny moment na zmianę. Bo nie jest prawdą, że „już za późno”. Wręcz przeciwnie – wielu ludzi dopiero po trzydziestce zaczyna naprawdę świadomie wybierać swoją drogę.

Nowa kariera – realna opcja, nie mrzonka

Historie ludzi, którzy po 30., 40. czy nawet 50. roku życia całkowicie zmienili swoje życie zawodowe, nie są wcale rzadkością. Również w Polsce coraz więcej osób decyduje się na taki krok. Księgowa zostaje graficzką, prawnik zaczyna prowadzić studio jogi, nauczyciel

programuje, a manager z korporacji otwiera lokalne bistro.

Zmieniają się nasze potrzeby, wartości, rytm życia. I to jest naturalne. Trudno oczekiwać, że wybór kierunku studiów w wieku dwudziestu lat będzie się sprawdzał przez kolejne czterdzieści. Świat się zmienia, my się zmieniamy – nic dziwnego, że nasze zawodowe ścieżki też muszą czasem zostać przeprojektowane.

Co więcej, obecne czasy sprzyjają takim zmianom.

Dostęp do kursów online, studiów podyplomowych, webinarów i mentoringów nigdy nie był tak szeroki. Przekwalifikowanie się jest łatwiejsze niż kiedykolwiek – i nie wymaga już pięcioletnich studiów czy rezygnacji z pracy na rzecz nauki.

Do odważnych świat należy

Czy to wymaga odwagi? Tak. Zmiana kariery wiąże się często z opuszczeniem strefy



[fot. Freepik]

”

Zmiana kariery wiąże się często z opuszczeniem strefy komfortu, nauką nowych rzeczy, konfrontacją z niepewnością. Ale to właśnie są momenty, które w życiu najbardziej nas rozwijają.

komfortu, nauką nowych rzeczy, konfrontacją z niepewnością. Ale to właśnie są momenty, które w życiu najbardziej nas rozwijają. To dzięki nim stajemy się bardziej elastyczni, pewni siebie i świadomi swoich możliwości.

Wielu ludzi, którzy dokonali takiej zmiany, mówi później: żałuję tylko, że nie zrobiłem tego wcześniej. Bo choć początki bywają trudne, to satysfakcja płynąca z pracy, która naprawdę nas cieszy, daje siłę

i poczucie sensu – jest bezcenna. Nie warto więc bać się, że „co ludzie powiedzą”, że „nie wypada”, że „jestem już za stary/stara”. To przesady, które skutecznie potrafią zatrzymać nas w miejscu – ale tylko wtedy, gdy im na to pozwolimy.

Zmiana to nie porażka, tylko rozwój

W naszej kulturze długo pokutowało przekonanie, że stabilność to najwyższa wartość. Tymczasem zmiana nie jest

oznakią porażki, lecz odwagi i autentyczności. Jeśli coś przestaje nas rozwijać, nudzi, męczy, frustruje – to znak, że pora szukać czegoś nowego.

Co ważne: nie trzeba rzucać wszystkiego z dnia na dzień. Zmianę ścieżki kariery można zaplanować mądrze, krok po kroku – ucząc się nowych rzeczy po godzinach, odkładając środki finansowe, testując różne rozwiązania. To proces, nie rewolucja. A każdy krok w stronę życia bardziej zgodnego ze sobą jest wart wysiłku.

Twoja kolejna kariera może być tą właściwą

Warto pamiętać, że wiele osób osiąga szczyty kariery dość późno. Na przykład Vera Wang zaczęła projektować suknie ślubne po 40-ce. Julia Child została znaną kucharką i autorką dopiero po 50-ce.

W Polsce coraz więcej osób dzieli się swoimi historiami „drugiego zawodowego życia” w mediach społecznościowych, inspirując innych do działania. Nie musisz mieć wszystkiego poukładanego na zawsze. Czasem to właśnie po latach doświadczeń jesteśmy gotowi na najlepsze decyzje. I czasem to właśnie zmiana – nie trzymanie się starego – prowadzi do spełnienia.

Nowy początek nie zna wieku

Zmiana ścieżki kariery po 30-ce to nie fanaberia, ale wyraz odwagi i dojrzałości. To coraz częstsze, coraz bardziej akceptowane zjawisko – i bardzo często pierwszy krok do życia bardziej zgodnego z naszymi wartościami. Nie bój się zmian. Jeśli czujesz, że coś ci już nie służy – nie ignoruj tego. Świat należy do tych, którzy nie boją się próbować. A twoja druga kariera może być tą, która naprawdę cię uszczęśliwi.

Karolina Kwiatkowska



Oferta limitowana tylko **dla pierwszych 10 umów deweloperskich** zawartych do końca kwietnia!

Cena już od 9990 zł/m² dla wybranych mieszkań!

Osiedle Zielone Zamienie – TYLKO 800 m od południowej granicy Ursynowa!

- Kameralne, klimatyczne osiedle, które łączy ciszę i spokój natury z atrakcjami miasta na wyciągnięcie ręki.
- Odwiedź nas, poznaj osiedle, okolice i zdecyduj gdzie chcesz żyć!
- Dodatkowy bonus – jedno miejsce postojowe w cenie mieszkania!
- Atrakcyjna oferta TYLKO dla 10 umów deweloperskich podpisanych do końca kwietnia!

O szczegóły pytaj w Biurze Sprzedaży na terenie osiedla! Zapraszamy!



Szczegóły w Biurze Sprzedaży! Zapraszamy!

www.zielonezamienie.pl info@zielonezamienie.pl +48 609 75 50 50

UCIEKINIERKA Z MORDORU

Realizacja własnych wizji to nasza tradycja rodzinna

Anna Komierowska-Szweycer miała dobrze płatną pracę w korporacji, ale wykonywała ją kosztem rodziny. W pewnym momencie powiedziała dość. Zaczęła działać na własną rękę, aby więcej czasu poświęcić dzieciom. Stworzyła własną markę kosmetyczną oraz autorski program Yoga Retreatment.

Mirosław Mikulski: Korporacja przez wiele lat była dla pani drugim domem...

Anna Komierowska-Szweycer: To prawda, mam za sobą szesnaście lat kariery korporacyjnej, zawsze w marketingu i w PR-ze.

Najpierw był to L'Oréal, a potem duży koncern zajmujący się sprzedażą produktów luksusowych.

Pochodzę z przedsiębiorczej rodziny, mój ojciec jest właścicielem wiodącej firmy produkującej elementy złączne ze stali, zatrudnia kilkaset osób i bardzo dba zarówno o pracowników, jak i ich rodziny. Pewnie dlatego zawsze wiedziałam, że kiedyś też będę pracowała na swoim. I tak się stało.

W końcu przyszedł moment, w którym doszłam do wniosku, że mam już doświadczenie i poczułam przesytną pracą, która wymagała od mnie zbyt wielu wyjazdów i wieczorów spędzanych poza domem. Pracowałam w branży związanej z show-biznesem i z tego powodu miałam szalenie dużo wieczornych wyjść. Byłam wtedy na etapie tworzenia rodziny i nie dało się tego połączyć. To był moment, w którym uznałam, że czas odejść.

Nie bała się pani?

Są takie momenty, w których człowiek czuje, że już dłużej nie

może. Tak było ze mną. Czułam totalne przeciążenie i przesilenie. Po prostu nie mogłam sobie wyobrazić tego, że wstaję rano, wysyłam dzieci do przedszkola, stoję godzinę w korku do pracy, wychodzę z biura o piątej po południu, przychodzę do domu, przez chwilę widzę dziecko, przebiegam się i znowu wychodzę do pracy na wieczorny event. Nie mogłam tak dalej żyć, bo chciałam uczestniczyć w życiu moich dzieci. Było dla mnie oczywiste, że matka dwójki dzieci nie może tak pracować. Mąż również spędzał dużo czasu w pracy, więc kto miał tworzyć rodzinę?

Dojrzałam też do tego, żeby realizować swoje wizje, choć było to strasznie trudne. Żeby założyć własną firmę trzeba mieć pewne cechy charakteru – to wymaga odwagi, pewnej wizji i samozaparcia.

Miała pani pomysł na nowe życie?

Dwa pomysły kietkowały we mnie równocześnie.

Przed wszystkim chciałam stworzyć własną markę kosmetyczną – i tak powstała marka szamponów i odżywek do włosów „Soap for Globe”. To był mój sprzeciw wobec przesytnego wszechobecnego plastiku i niezgodna na trendy w konsumpcji,



które polegają na bezmyślnym kupowaniu rzeczy, z którymi trudno potem cokolwiek zrobić. Mówię tu o ubraniach i kosmetykach, których nie da się potem poddać recyklingowi. Chciałam to zmienić. Doszłam do wniosku, że szampony i odżywki powinny być w kostkach, a nie w plastikowych opakowaniach i w całym segmencie pielęgnacji powinien nastąpić powrót do kostek. Uważam, że łazienka jest miejscem, w którym możemy wyeliminować plastik.

Stworzenie własnych formuł trwało bardzo długo, ponad dwa lata. Konieczne były

dwadzieścia dwie próby, żeby szampony łatwo się pieniały, nie szarpały włosów ani ich nie obciążały tylko dobrze myły włosy i głowę. Współpracowałam z dermatologami, ponieważ kosmetyki miały być skuteczne, bezpieczne, zawierać formuły ograniczające alergię, a do tego przyjemne w użyciu. W końcu stworzyłam produkty, z których jestem bardzo zadowolona i teraz sprzedaję je w kilku kanałach. Efekty można zobaczyć np. tu: www.soapforglobe.com.

Muszę przyznać, że to trudny biznes, bo idę trochę w kontrze do obowiązujących trendów.

Z jednej strony trend ekologiczny się rozwija, ale lubimy też kupować produkty, które potem można łatwo wyrzucić.

Przy tworzeniu biznesu ważna jest dla mnie misja i praca w zgodzie ze własnymi wartościami. Linia Soap powstała pięć lat temu i w tym samym czasie zaczęłam się zajmować ścieżką duchową.

A ten drugi pomysł?

Moja rodzina pochodzi z województwa kujawsko-pomorskiego i tam znajduje się nasz rodzinny pałac Komierowo. W XVII wieku rodzina rozdzieliła się na dwie linie – kujawsko-pomorską oraz mazowiecką, z której pochodzę. Po wojnie nasz majątek został odebrany przez skarb państwa, ale staraliśmy się go odzyskać. Udało się dopiero w 1997 roku, kiedy mój ojciec za własne pieniądze odkupił pałac w Komierowie i również za własne pieniądze podjął się jego rewalizacji. Zajęła się tym moja młodsza siostra Agnieszka.

Od zawsze starałam się żyć świadomie i byłam zainteresowana rozwojem osobistym. Kiedy otworzyliśmy butikowy hotel w pałacu Komierowo, stwierdziłam, że chcę wykorzystać tę przestrzeń i zaprosić do niej ludzi, którzy dużo pracują i chcą zrelaksować ciało oraz duszę. Tak powstał mój autorski program Yoga Retreatment, w którym znalazły się sposoby na odpoczynek: joga, medytacja i kontakt z naturą. Więcej na stronie: www.yoga-retreatment.pl. Na najbliższy wyjazd zapraszam już od 22 do 25 maja.

Najpierw korzystałam z pomocy nauczycieli jogi, a potem sama zrobiłam kurs trenerski. Teraz pracuję z grupami korporacyjnymi i bardzo to lubię. Okazuje się, że ci wszyscy ludzie – tak jak ja kiedyś – są przebudzowani. To nie jest wypalenie zawodowe, tylko zbyt duża ilość

informacji, których nasze mózgi nie są w stanie przetworzyć.

Wspomniała pani o duchu przedsiębiorczości w rodzinie.

To prawda, gdy ma się pewne wzorce, dużo łatwiej się zdecydować na własną działalność – a ja je miałam. Pochodzę z bardzo starej rodziny, w której przez pokolenia panował kult ciężkiej pracy. I tak jest do dziś. Uważam, że wyróżnia nas to, że dbamy o ludzi, o społeczeństwo. Dziadkowie byli lekarzami, ojciec zatrudnia w swojej firmie kilkaset rodzin i też bardzo o nie dba. Poczucie odpowiedzialności społecznej i więzi rodzinne są u nas bardzo silne.

Ma pani receptę na to, jak osiągnąć harmonię w życiu?

To bardzo trudne i składa się na to kilka elementów.

Dobrostan zaczyna się od wyregulowanego układu nerwowego. Trzeba zadbać o swój dom, czyli o ciało i pamiętać o prostych rzeczach – diecie, nawodnieniu, dobrym białku i nieprzetworzonym jedzeniu. Do tego dużo snu i regularny ruch. Pod tym względem jestem wariatką, wstaję przed szóstą rano, kiedy moje dzieci jeszcze śpią i regularnie ćwiczę. Daje mi to wewnętrzną siłę. Dieta, ruch i sen to trzy bardzo proste rzeczy, o których trzeba pamiętać.

Nie wolno też zapomnieć o dobrych relacjach międzyludzkich, bo człowiek jest istotą społeczną, musi mieć relacje, które dają mu poczucie bezpieczeństwa i karmią go.

Ostatnia rzecz to poczucie sensu tego co robimy. Musimy się realizować w pracy, mieć twórczą energię i poczucie własnej wartości.

To wszystko razem składa się na szczęśliwe życie. Harmonia to zdrowie, rodzina i łączność z naturą.

Mirosław Mikulski

REKLAMA

Szampon w kostce, który *naprawdę działa*

g
soap for globe

Obie sytuacje są prawdziwe. Obie mają sens. I obie pokazują, że w jednej przestrzeni spotykają się bardzo różni ludzie. Introwertycy i ekstrawertycy. Dwa światy, które każdego dnia uczą się dzielić tę samą przestrzeń.

MIEJSCE PRACY TO COŚ WIĘCEJ NIŻ UKŁAD BIUREK

Biuro nie zaczyna się tam, gdzie kończy się korytarz. Ono zaczyna się w emocjach – tych, które czujemy po wejściu. W poczuciu bezpieczeństwa. W tym, czy mamy swoje miejsce. Nie tylko fizycznie – ale też w strukturze, w zespole, w rytmie dnia.

Dla introwertyka to miejsce oznacza przestrzeń do bycia ze sobą. Możliwość pracy w skupieniu, ciszy, bez konieczności ciągłej ekspozycji „na scenie”. To nie znaczy, że nie lubi ludzi. Po prostu regeneruje się inaczej – wewnętrznie, w rytmie, który bywa cichy i nienarzucający się.

Dla ekstrawertyka miejsce to ludzie. To kontakt, ruch, rozmowa. To energia, która płynie przez spotkania, wspólne burze mózgów, szybkie żarty w kuchni. To sposób bycia – zewnętrzny, aktywny, żywy.

I choć czasem może się wydawać, że te potrzeby się wykluczają, prawda jest taka, że potrzebujemy jedni drugich. Ale do tego potrzebujemy też biura, które nas wszystkich pomieści. Nie tylko fizycznie.

Introwertyk vs. ekstrawertyk

– czyli dlaczego twoje biuro to ring boksinowy (i jak zamienić je w miejsce do życia)

Znasz to uczucie, kiedy siadasz przy biurku z kubkiem ciepłej kawy, a po kilku minutach masz wrażenie, że jesteś na środku dworca? Wokół rozmowy, odgłos stukania w klawiatury, ktoś odbiera telefon, ktoś inny prowadzi burzliwy dialog z drukarką. Ty próbujesz się skupić – i nie możesz. Albo przeciwnie – czekasz, aż ktoś się odezwie, zainicjuje kontakt, powie „hej, chcesz dołączyć?”, ale biuro tonie w ciszy i zamkniętych słuchawkach.



- wydzielić strefę ciszy z sygnałem „tu nie rozmawiamy”,
- stworzyć przestrzeń do szybkich spotkań – bez rezerwacji i formalności,
- dać pracownikom możliwość wyboru – między biurkiem, kanapą a budką,
- zaufać, że oni wiedzą, co im służy.

Bo chodzi o ludzi. O to, jak się czują, gdy przekraczają próg biura. Czy mają gdzie odetchnąć. Czy mają z kim porozmawiać. Czy mogą być sobą.

TU CHCE SIĘ PRACOWAĆ

Różnorodność osobowości to nie problem do rozwiązania. To wartość. Bo dzięki temu mamy zespoły, w których są i ci, którzy analizują w ciszy, i ci, którzy popychają rzeczy do przodu w działaniu. Jedni nie istnieją bez drugich.

Biuro, które to rozumie, nie musi wybierać: introwertyk czy ekstrawertyk. Ono mówi: „jesteś mile widziany, taki jaki jesteś”. A w takim miejscu naprawdę chce się pracować.

Joanna Jezior-Sojka

Joanna Jezior-Sojka



specjalizuje się w organizacji przestrzeni biurowych oraz budowaniu środowiska i wizerunku firm. CEO w firmie CONTRACT, projektującej i wyposażającej biura oraz w Ergobiuro.pl, sklepie internetowym oferującym najlepsze fotele do pracy. Kontakt: <https://www.linkedin.com/in/joanna-jeziorsojka/>

CISZA I GWAR – DWA RODZAJE PRZESTRZENI

Kiedy mówimy o inkluzywności w miejscu pracy, myślimy często o różnorodności kulturowej, językowej, płciowej. Rzadziej myślimy o różnorodności psychicznej – a przecież to ona decyduje, czy w biurze oddychamy pełną piersią.

Wystarczy się rozejrzeć. Ktoś zbudował sobie mikro-fortecę z paneli dźwiękochłonnych. Ktoś inny przyciąga innych jak magnes i naturalnie

tworzy „żywą wyspę współpracy”. To nie są fanaberie. To naturalne mechanizmy regulujące nasze funkcjonowanie.

Dlatego coraz częściej projektanci biur mówią nie o „open space”, ale o „space for openness” – przestrzeni otwartej na potrzeby:

- dla jednych oznacza to budki akustyczne, zaciszne „ciche pokoje”, osobiste strefy focus,
- dla drugich – wygodne sofy, wspólne stoły robocze, kuchnie tętniące życiem,
- dla wszystkich – wybór.

BIURO, KTÓRE POZWALA WYBRAĆ

Dobre biuro to nie takie, w którym wszyscy mają takie same krzesła. To takie, w którym każdy może znaleźć coś swojego. Może to być konkretna przestrzeń, może to być rytuał – poranna kawa w ciszy albo wspólne śniadanie z zespołem. Może to być możliwość przesunięcia się do innej strefy, kiedy zmienia się nastrój albo zadanie.

Przestrzeń, która wspiera różne osobowości:

- nie narzuca – daje wybór,

- nie ocenia – pozwala być sobą,
- nie upraszcza – rozumie złożoność.

W świecie pracy, gdzie coraz więcej mówimy o wellbeingu, dobrostanie i balansie – warto pamiętać, że dobrze zaprojektowana przestrzeń to taka, która działa z człowiekiem, nie przeciwko niemu.

KILKA GESTÓW, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

Nie trzeba od razu przebudowywać całego biura. Czasem wystarczy:

REKLAMA



Jesteśmy blisko.

Salon Mebli Biurowych na Mokotowie.
Zaprojektujemy i wyposażymy Twoje biuro i home office.

CONTRACT Meble Biurowe
ul. Konstruktorska 13, Warszawa
tel. 665 199 199

www.contractmeble.pl



NASZE ZACHOWANIA EKONOMICZNE

Dlaczego temat pieniędzy budzi tak silne emocje? Jak rozmawiać o finansach w związku, żeby nie psuły relacji? Pieniądże mają dwoistą naturę.

Z jednej strony to kwestia ich zarabiania i wydawania. Jednak wielu z nas ma problemy z rozsądnym wykorzystaniem pieniędzy w tym zakresie z powodu braku elementarnej wiedzy z zakresu matematyki, finansów, ekonomii czy bankowości. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z różnicy między wartością nominalną pieniądza a jego wartością realną, uwzględniającą inflację. Nie rozumiemy, czym jest procent składany, czym się różni karta kredytowa od debetowej, nie zadajemy sobie pytania, po co oszczędzać w funduszach emerytalnych.

Z drugiej strony pieniądze mają znaczenie pozaekonomiczne, czyli psychologiczne. Jesteśmy przekonani, że jak będziemy mieli więcej pieniędzy, będziemy bardziej szczęśliwi. Albo jak kupimy sobie coś nowego, wtedy będziemy bardziej szczęśliwi.

Na nasze zachowania ekonomiczne wpływa to, jak sami subiektywnie oceniamy naszą sytuację finansową i czy uważamy, że jest dobra lub niedobra. Nie ma zaś wpływu to, czy ta sytuacja jest taka obiektywnie. Jeżeli reprezentujemy w naszym umyśle swój dochód jako wysoki, to będziemy się zachowywać tak, jakbyśmy mieli dużo pieniędzy. Jeżeli będziemy myśleć, że zarabiamy mało, będziemy się zachowywać tak, jakbyśmy mieli ich mało.

WPŁYW AKTYWACJI IDEI PIENIĄDZA NA RELACJE INTERPERSONALNE

W 2006 roku w prestiżowym piśmie naukowym „Science” ukazała się publikacja autorstwa Kathleen Vohs, Nicole Mead i Mirandy Goode. Autorki na podstawie eksperymentów udowodniły, że nawet subtelna, peryferyczna aktywacja idei pieniądza w umyśle człowieka może wywrzeć ogromne skutki dla jego gotowości do udzielania i przyjmowania pomocy.

Przebieg eksperymentów: W jednej grupie stosowano manipulację, której celem było wzbudzenie w umyśle kategorii pojęciowych dotyczących pie-

niędzy – innymi słowy: torowanie myśli o pieniądzu (na różne sposoby, np. rozwiązywanie łamigłówek słownych, których treść dotyczyła pieniędzy, siedzenie przed monitorem z tapetą zawierającą obrazki banknotów, głośne czytanie eseju nt. finansów).

W grupie kontrolnej zastosowano analogiczne zadania, jednak z neutralnymi treściami (np. tapeta z obrazkami z rybkami).

Po przejściu przez zadania wstępne (manipulację), osoby badane wykonywały zadania dotyczące relacji interpersonalnych, które – w zależności od eksperymentu – dotyczyły udzielania pomocy, akceptowania oferty pomocy od innych, wpłacania pieniędzy do funduszu charytatywnego itd.

W dwóch pierwszych eksperymentach badani rozwiązywali dość trudne zagadki logiczne i w razie potrzeby mieli poprosić

o pomoc inną osobę. W trzech następnych testowano gotowość do udzielenia pomocy:

- osoba badana była proszona przez innego uczestnika o odpowiedź w rozwiązywaniu problemu;
- obok badanego rozsypywały się kredki i sprawdzano jak chętnie będzie on pomagał w ich zbieraniu;
- do pomieszczenia wchodził człowiek zbierający datki pieniężne w akcji charyta-

tywnej i każdy uczestnik eksperymentu mógł dokonać wpłaty.

W ostatnich trzech eksperymentach osoby badane decydowały, czy chcą wykonywać różne zadania samodzielnie, czy też wspólnie z innymi uczestnikami.

Sprawdzano także w jakiej odległości od innych ludzi badani (z obu grup) będą sobie wybierać miejsce.

Wynik eksperymentów: Osoby badane, u których torowano myślenie o pieniądzu, w porównaniu z uczestnikami z grup kontrolnych:

- mniej chętnie akceptowały pomoc w rozwiązywaniu problemów logicznych oferowaną przez innych uczestników badania, tzn. dłużej próbowały samodzielnie poradzić sobie z zadaniem;
- mniej chętnie oferowały pomoc innym osobom (średni

Emocje I PIENIĄDZE

Jak finanse wpływają na związki i jak uniknąć konfliktów?

”

Pieniądze
nie są ani złe,
ani dobre
- one są
takie,
jakie wy
im nadacie
znaczenie”

Agata Gąsiorowska



[fot. Freepik]



- czas na udzielenie pomocy w grupie eksperymentalnej to 67 sekund, a w grupie kontrolnej 147 sekund);
- były mniej skłonne pomagać w zbieraniu rozsypanych kredek (eksperymentalna – 18, kontrolna – 20 kredek);
- wpłycały niższe kwoty do funduszu charytatywnego (0,77 \$, a 1,34 \$ w grupie kontrolnej), siadały w większej odległości od innych uczestników badania (118 cm do 80 cm w grupie kontrolnej);
- wolały rozwiązywać zadania samodzielnie niż wspólnie z innymi (preferencje 83 proc. osób z grupy eksperymentalnej, a 28 proc. osób z grupy kontrolnej).

Okazało się zatem, że nawet subtelna aktywacja idei pieniądza zmienia nasze relacje społeczne.

Wnioski z eksperymentów:

Co za tym stoi? Vohs, Mead i Goode² twierdzą, że aktywacja idei pieniądza wywołuje w naszym umyśle stan samowystarczalności (self-sufficiency). Ten stan przejawia się w dążeniu jednostki do samodzielnego wybierania i wykonywania zadań, bez jakiegokolwiek ingerencji innych ludzi. Dlaczego symbolika pieniądza wywołuje taki właśnie skutek w odniesieniu do naszych zachowań? Prawdopodobnie wynika to z faktu, że pieniądze same w sobie przyjęły charakter zasobu społecznego³.

Pieniądże wzmacniają:

- koncentrację na sobie,
- poczucie sprawczości i siły,
- samoocenę,
- radzenie sobie z trwogą egzystencjalną i odrzuceniem społecznym,

- wytrwałość i skuteczność w pracy,
- samokontrolę,
- zaborczość.

Pieniądże osłabiają:

- skłonność do pomagania,
- skłonność do przyjmowania perspektywy innych,
- skłonność do spędzania czasu z innymi,
- skłonność do okazywania współczucia,
- starania o zrobienie dobrego wrażenia na innych,
- hojność.

PIENIĄDZE A ROZWODY

Nie zdziwi zatem fakt, że czwarte miejsce na liście najczęstszych przyczyn rozwodów w Polsce w roku 2024 zajmują konflikty o finanse. Przemoc finansowa w takich związkach najczęściej ma miejsce wtedy, gdy jedno z partnerów zdecydowało się poświęcić swoją karierę zawodową na rzecz budowania domowego ogniska.

Innym powodem jest sposób rozumienia pieniędzy – gdy w relacji jedna osoba ma symboliczne i emocjonalne skojarzenia z pieniędzmi, a druga prezentuje podejście ekonomiczne. Ta pierwsza osoba będzie unikała rozmów na temat pieniędzy, bo będą się jej kojarzyć z pretensjami i kłótnią. Druga będzie dążyć do rozmowy, bo chce zaplanować rodzinny budżet, by uniknąć kłopotów w przyszłości.

Niestety, w rozmowach o pieniądzu istnieją dwa odrębne języki i jeśli ludzie nie ustalą, którym językiem będą rozmawiać, to nie rozmawiają w ogóle. Jednej stronie się wydaje, że druga unika rozmów, a drugiej, że pierwsza chce za wszelką cenę doprowadzić do konfliktu.

Pieniądże są nieodłącznie związane z naszym poczuciem własnej wartości, bezpieczeństwa oraz kontroli nad życiem. Dr Gąsiorowska⁴ w serii eksperymentów wykazała, że już sama aktywacja idei pieniądza zmienia zachowanie człowieka, wpływając na koncentrację na sobie, samoocenę i lęk przed śmiercią. Pieniądże są nie tylko środkiem wymiany, ale również symbolem bezpieczeństwa, statusu i autonomii. Decyzje finansowe często są nasycone emocjami, które mogą prowadzić do irracjonalnych wyborów. W kontekście związków, różnice w podejściu do finansów mogą prowadzić do napięć i konfliktów.

PIĘĆ ZASAD ROZMÓW O FINANSACH

Jak więc rozmawiać o finansach w związku, żeby nie zepsuły relacji? Oto pięć warunków:

1

Otwarta i szczerą komunikacja: regularne rozmowy o finansach pomagają zrozumieć wzajemne oczekiwania i unikać nieporozumień. Unikanie tematu pieniędzy może prowadzić do narastania frustracji i konfliktów.

2

Wspólne cele finansowe: określenie wspólnych priorytetów i celów finansowych wzmacnia poczucie partnerstwa i współpracy. Dzięki temu obie strony czują się zaangażowane w realizację planów finansowych.

3

Szacunek dla indywidualnych potrzeb: każde z partnerów może mieć własne potrzeby

i pragnienia związane z wydatkami. Ważne jest, aby je szanować i uwzględniać w planowaniu budżetu.

4

Edukacja finansowa: wspólne zdobywanie wiedzy na temat zarządzania finansami może pomóc w podejmowaniu lepszych decyzji i redukcji potencjalnych napięć.

5

Elastyczność: w sytuacjach spornych warto szukać rozwiązań, które będą satysfakcjonujące dla obu stron. Zalecam racjonalne podejście do pieniędzy, bo chodzi w nim o liczby, a nie o emocje. Jeśli chcemy zarządzać nimi racjonalnie, musimy nauczyć się liczyć.

Zachęcam do racjonalnego podejścia do pieniędzy, bo chodzi w nim o liczby, a nie o emocje. Jeśli chcemy zarządzać nimi racjonalnie, musimy nauczyć się liczyć.

Agnieszka Bonetyńska

¹ Vohs, K.D., Mead, N.L., Goode, M.R. (2006). The psychological consequences of money. *Science* 314, 1154–1156.

² Vohs, K.D., Mead, N.L., Goode, M.R. (2006). The psychological consequences of money. *Science* 314, 1154–1156.; Vohs, K.D., Mead, N.L., Goode, M.R. (2008). Merely Activating the Concept of Money Changes Personal and Interpersonal Behavior. *Current Directions in Psychological Science* 17, 208–212.

³ zob. Baumeister i in. 2008; Zhou, Gao 2008; Zhou, Vohs, Baumeister 2009); Baumeister, R.F., DeWall, C.N., Mead, N.L., Vohs, K.D. (2008). Social rejection can reduce pain and increase spending: Further evidence that money, pain, and belongingness are interrelated. *Psychological*.

⁴ Agata Gąsiorowska, *Psychologiczne znaczenie pieniędzy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014.

Pieniądże osłabiają:

- skłonność do pomagania,
- skłonność do przyjmowania perspektywy innych,
- skłonność do spędzania czasu z innymi,
- skłonność do okazywania współczucia,
- starania o zrobienie dobrego wrażenia,
- hojność

dr Agnieszka Bonetyńska – psycholog biznesu, menedżer zespołu w organizacji finansowej. Wykładowca, między innymi na Uniwersytecie WSB Merito Warszawa, z zakresu psychologii wywierania wpływu, psychologii ekonomicznej, psychologii sprzedaży, psychologii emocji i motywacji. Promotor prac licencjackich i magisterskich.

REKLAMA

ATTEND OUR OPEN DAY

WE WOULD LOVE TO WELCOME YOU TO OUR CAMPUSES!

24th OF MAY 2025



Mokotów Primary Campus

Włochy Campus

Ochota Campus

Mokotów High School Campus



Kobiety na rynku pracy

DYSKRYMINACJA

I UPRZEDZENIA

Największą barierą dla kobiet na polskim rynku pracy wciąż pozostają dyskryminacja i uprzedzenia ze względu na płeć. Pomimo licznych działań na rzecz wyrównania szans na rynku pracy, sytuacja, w jakiej znajdują się profesjonalistki pozostawia wiele do życzenia – twierdzą uczestnicy ankiety Hays Poland.

Uprzedzenia i dyskryminacja ponownie zostały – podobnie, jak w zeszłym roku – zidentyfikowane przez niemal połowę ankietowanych jako największa bariera utrudniająca kobietom rozwój oraz aktywny udział w rynku pracy. Jednocześnie 24 proc. respondentów uważa, że na przestrzeni ostatniego roku wśród ich pracodawców zmalało zainteresowanie kwestią równości i różnorodności (DE&I). Ankieta pokazuje, że profesjonalistki są świadomi przeszkód, z jakimi muszą sobie radzić kobiety na rynku pracy.

UPRZEDZENIA – DYSKRYMINACJA, KTÓREJ NIE WIDAC

Jak wskazuje edycja badania Hays Poland z roku 2024, kobiety zdecydowanie częściej od mężczyzn doświadczają przeszkód w karierze wynikających z płci (53 proc. wśród kobiet i 25 proc. wśród mężczyzn). Co więcej, najczęściej wynikają one właśnie ze stereotypowego myślenia i uprzedzeń.

Badanie wykazało, że profesjonalistki najczęściej mierzą się z sytuacjami, w których decyzja o zatrudnieniu lub awansie bazuje na stereotypach lub jest zależna od osobistych przekonań decydentów. Uprzedzenia – świadome lub też nie – pozostają najbardziej niebezpieczną formą dyskryminacji. Są bowiem nieoczywiste i trudniejsze do wykrycia oraz eliminacji z procesów decyzyjnych.

– Kobiety na rynku pracy mierzą się z różnorodnymi problemami. Ich źródłem bardzo często są nieświadomione uprzedzenia, którymi kierują się osoby zaangażowane w procesy decyzyjne, przykładowo związane z rekrutacją czy sukcesją w firmie. Wiele z nich nie ma świadomości, że w swo-

im życiu zawodowym kierują się określonymi założeniami dotyczącymi poszczególnych grup społecznych – pracujących matek, pracowników w wieku 50+ czy też kobiet na stanowiskach kierowniczych. Wciąż prowadzi to do sytuacji, w których utalentowane i ambitne profesjonalistki nie zawsze mogą w pełni wykorzystać swój potencjał. Jest to niekorzystne nie tylko dla nich samych, ale też dla firm – komentuje Karolina Szyndler, Senior Director w Hays Poland.

Jaka jest największa bariera utrudniająca kobietom rozwój i aktywny udział w rynku pracy?

DYSKRYMINACJA I UPRZEDZENIA

46%

LUKA PŁACOWA

22%

NIEELASTYCZNE ZASADY PRACY

20%

BRAK WSPARCIA W ROZWOJU

12%

Źródło: sondaż Hays Poland na LinkedIn, luty 2025

DE&I POZA OBSZAREM KONCENTRACJI FIRM

Równanie szans kobiet i mężczyzn w miejscu pracy jest jednym z elementów strategii DE&I (Diversity, Equity & Inclusion), czyli działań na rzecz budowania różnorodnych organizacji, otwartych na wszystkich. Jak wynika z sondażu internetowego Hays Poland, zdaniem 24 proc. specjalistów zaangażowanie ich pracodawców w inicjatywę DE&I zmalało na przestrzeni ostatniego roku. Najwięcej, bo 48 proc. respondentów uznało z kolei, że nie dostrzegają w tym zakresie żadnych zmian.

Po okresie entuzjastycznego podejścia do inicjatywy ukierunkowanych na równanie szans w miejscu pracy, w wielu firmach nadszedł czas weryfikacji skuteczności dotychczasowych działań. Oznacza to, że już wdrożone programy często nie są rozwijane lub koncentracja firm na działaniach DE&I zmalała, podobnie jak inwestycje w ten obszar.

Powód jest często prozaiczny: trudniejsze warunki gospodarcze. Firmy znajdujące się pod większą presją koncentrują się głównie na projektach, które pozwolą im zachować rentowność lub przewagę konkurencyjną. W takim kontekście inicjatywy DE&I czy CSR, czyli te związane ze społeczną odpowiedzialnością biznesu, często ustępują miejsca potrzebie optymalizacji, cięcia kosztów lub inwestowania w nowe produkty i usługi.

– Bez względu na trendy gospodarcze, strategia DE&I powinna być fundamentem wszystkich działań firmy. Tylko wtedy organizacje będą mogły wprowadzać istotne, mierzalne i trwałe zmiany. Dotyczy to bowiem nie tylko rekru-

Najczęściej napotykaną przez kobiety przeszkodą w karierze, wynikającą z płci

KIEROWANIE SIĘ STEREOTYPAMI W PODEJMOWANIU DECYZJI O ZATRUDNIENIU LUB AWANSIE

54%

FAWORYZOWANIE OSÓB PŁCI INNEJ NIŻ MOJA

53%

BRAK ZAUFANIA DO POSIADANYCH KOMPETENCJI

47%

BRAK WSPARCIA W BUDOWANIU AUTORYTETU

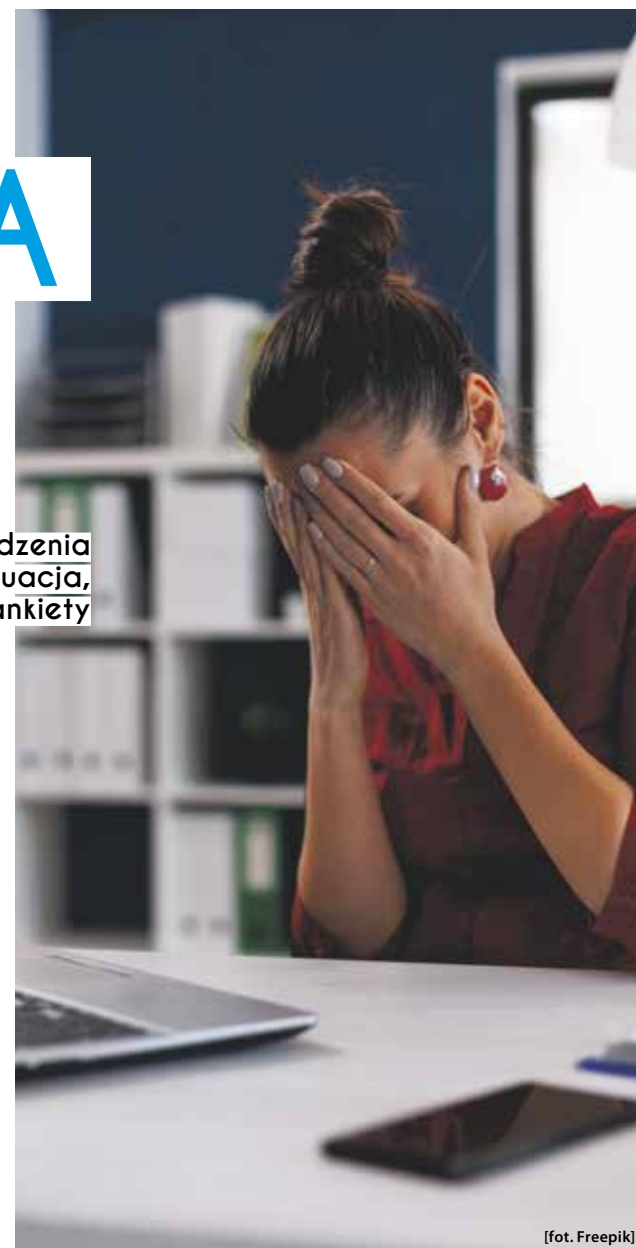
44%

SZKLANY SUFIT

38%

Procenty nie sumują się do 100, ponieważ możliwe było zaznaczenie kilku odpowiedzi

Źródło: raport Hays Poland, „Kobiety na rynku pracy 2024”, maj 2024



[fot. Freepik]

tacji czy sprawiedliwego wynagrodzenia, ale też możliwości rozwoju. Wpływa to więc na kształtowanie zasobów kompetencyjnych firmy w oparciu o merytorykę i fakty, a nie osobiste przekonania osób biorących udział w procesach decyzyjnych – zauważa Karolina Szyndler, Senior Director w Hays Poland.

Liczne pytania dotyczące rezultatów osiągniętych dzięki DE&I coraz częściej zmuszają firmy do analizy, jak duże postępy poczyniły w realizacji swoich celów oraz weryfikacji, czy ich obecne podejście do budowania różnorodnej i inkluzywnej organizacji naprawdę działa. Warto wykorzystać ten moment do upewnienia się, że strategia DE&I jest prawdziwym fundamentem procesów decyzyjnych, przywództwa i kultury organizacyjnej.

Hays Poland

W ankiecie przeprowadzonej przez agencję doradztwa personalnego Hays w lutym na portalu LinkedIn wśród ponad 3,5 tys. respondentów

Jak w ciągu ostatniego roku zmieniło się zainteresowanie twojego pracodawcy obszarem DE&I?

ZWIĘKSZYŁO SIĘ

24%

POZOSTAŁO BEZ ZMIAN

48%

ZMALAŁO

24%

TRUDNO POWIEDZIEĆ

4%

Źródło: sondaż Hays Poland na LinkedIn, luty 2025



PIUMO

Inspired by minimalism

@piumobrand

www.piumo.pl

KORPOPASTA

Klub Wypalonych Pracoholików (cz. 1)

Prolog

Na pierwsze zorganizowane przeze mnie spotkanie Klubu Wypalonych Pracoholików „Wypaleńcy” nikt nie przyszedł. Nie dlatego, że nazwa była do bani – to też. Przyczyna była inna: wszyscy pracowali...

Termin był dobry. Piątek, 21 marca, pierwszy dzień wiosny. No i dzień wagarowicza. Myślę, że agenda też była całkiem spoko. Bo na moje oko to fajne atrakcje, czyli:

- spalenie 1-stronicowego CV silvera,
- rzucanie kamieniami w avatary mobberów,
- 10 000 kroków nad brzegiem Wisły,
- wykrzyknięcie swojej frustracji w las,
- wygadanka bez przerwania – żeby każdy został wysłuchany,
- ognisko, kiełbaski i ziemniaki dla vegan,
- + deser dla bogaczy czyli: demolka ksero w pokoju furii (tylko dla chętnych – ksero każdy dostarcza we własnym zakresie).

No i cena korzystna, bo dosłownie za darmo. – o zł. – Lepiej nie będzie – myślałem. Oferta dla ludzi. Bez komercji, prosto z serca i dla serca. Trochę jak krople Doppel Hertz. Bez zbędnego rozgłosu i bicia piany. Spontaniczny eksperyment społeczny. Trochę performance i trochę wariacja.

Hajs musi się zgadzać

Okazało się, że to cena była problemem. Jak słusznie napisał w komentarzu ArtHRur, 47 letni trener biznesu oraz strateg marketingowy z Wrocławia: – Dla grupy docelowej (pracoholików) czas to pieniądz. Jeśli coś koszuje ożł to prawdopodobnie jest nic nie warte. Dodatkowo oferta powinna być opisana językiem korzyści.

Pomyślałem: – Co też ten facet bredzi!? Gdyby tak było, to spacer i medytacja powinny kosztować min. 249,99 zł i być dostępne tylko dla nie-licznych. Najlepiej w miesięcznych subskrypcjach lub dropach.

No właśnie. Może te rzeczy powinny dużo kosztować, żeby ludzie dostrzegli ich wartość? Odroczone gratyfikacja to dzisiaj przeżytek. Zrobiłem jak radził. Zmieniłem cenę na 499 zł, ograniczyłem dostępność czasową i liczbę ofert do siedmiu sztuk.

W piątek wieczorem opublikowałem post na LinkedIn, a już w poniedziałek rano miałem grupę Wypaleńców gotową do wymarszu. Odezwali

się: Adam, Patrycja, Kamil, Norbert, Ania, Wiktoria, Rafał i kilka innych osób. Decydowało jednak stare i surowe prawo ulicy czyli kto pierwszy ten lepszy. Oni byli, reszta miała niefart.

Wystartowaliśmy w następną piątek. Zebraliśmy się o godz. 10 na plaży pod Poniatowszczykiem. Trochę padało, kapryśna kwietniowa pogoda, ale przyjemna jak deszcz w Cisnej.

Prawie wszyscy przyszedli na czas. Prawie wszyscy, bo ja – jak zwykle – byłem spóźniony. Nie to, że zaspaliśmy. Na ostatnią chwilę szukałem miejsca, gdzie mogę wydrukować to pieprzone CV. Kto w tym kraju ma dzisiaj drukarkę?

Zwykle nie spóźniałem się tylko wtedy, gdy mi na czymś zależało. Brak punktualności w tym przypadku, zdziwił mnie i trochę zaniepokoił. Przecież baaardzo zależało mi na Wypaleńcach!

Wypaleńcy

Na miejscu byli wszyscy oprócz Norberta. Rano napisał SMS, że wypadł mu pilny pożar w robocie i że przeprasza. Postara się dołączyć ASAP. Korpo strażak, nie wiedział, że nie dołączy, bo nas nie znajdzie... Nie wiedział, że jedna z kluczowych zasad Klubu Wypalonych Pracoholików brzmiała: Dobry telefon to wyłączony telefon. Inni uczestnicy też o tym nie wiedzieli, ale nie mogłem strzelić takiego samobója w opisie oferty. Przebiłbym Janusza Jojko z GKS Katowice, a tak nie można przecież robić. Legendy trzeba szanować! Poza tym, trener biznesu z Wrocławia, kategorycznie odradził pisanie takich rzeczy w ofercie.

Wpadłem zziązany na plażę z Kropką. Nie miałem z kim jej zostawić. Wiedziałem, że nie lubi być sama, lubi spacerować i kocha ludzi bardziej niż oni ją. Nadgorliwą miłością terierki.

Zrobiło się ciepło. Zimowa kurtka nie była dobrym wyborem. Już z daleka poznałem Wypaleńców. W ciemno obstawiałem, że grupka błądzących ludzi w firmowych bluzach ze smartfonami



[fot. Freepik]

to oni. Z daleka krzyknąłem głośno: – Czołem Wypaleńcy!

Nikt nie zareagował. – Nie siadło – pomyślałem – Ale dobra. Nie pierwszy raz.

– Pewnie zagłuszyła ulica albo szum smartfonowy – oszukiwałem się dalej. Podszedłem bliżej i okazało się, że to nie byli oni, tylko wagarująca młodzież.

Ukryta prawda

Jak tylko dotarłem pod most przywitałem wszystkich jak należy i poprosiłem o chwilę uwagi. Kropce kazałem siedzieć cicho i przekupiłem ją smaczkami wołowymi. Tylko zarcie tłumiło jej intensywność w relacjach.

Uśmiechnąłem się i zakomunikowałem grupie ukrytą prawdę. Poprosiłem o wyłączenie telefonów. Ban stał się faktem. Zaznaczyłem, że jeśli ktoś się z tym nie zgadza, ma prawo zrezygno-

wać. Na koniec z powagą dodałem, że jest to kluczowa zasada Klubu i każdemu polecam wytatuować sobie to pod powiekami: – Lewa: wył. Prawa: tel.

Ludzie parsknęli śmiechem. Adam z Poznania, prawie zakrzucił się apetyczną bagietką z Orle- nu. Patrycję oblał rumieniec, bo przypomniała sobie, co ma wytatuowane na pośladkach (SKY IS THE LIMIT). Tylko farbowana brunetka Wiktoria z namalowanymi rano brwiami, podniosła nieśmiało rękę jak w szkole i oznajmiła: – W sumie mogłabym wyłączyć telefon, ale nie zrobię tego i rezygnuję, bo też mam w życiu zasady!

Wyjaśniła, że do udziału w marszu zachęciła ją 10 000 kroków i że jeśli nie będzie mogła opublikować tego wyniku w social mediach, to taki marsz nie ma dla niej sensu. Dodała, że prosi o zwrot wpłaconej kwoty w terminie 14 dni roboczych, najlepiej Blikiem. Zwrot otrzymała w gotówce i odeszła. Nigdy już jej nie spotkałem.

Reszta Wypaleńców, niechętnie pochowała swoje zabawki na dnach plecaków. Z kwaśnymi minami, jak dzieci, którym ktoś zabierał słodycze.

Dream team

Zostali więc: Patrycja, Adam, Kamil, Ania i Rafał. Pięcioro wybrańców, jak na short liście w rekrutacji – pomyślałem. Albo lepiej dream team w NBA! – Ciekawe kto tu jest rozgrywającym? Na pierwszy rzut oka sami głębocy rezerwowi.

Ale nie nastawiam się negatywnie, bo przecież nie mam tego w zwyczaju. Może tych pięcioro to taka parsywa 12? Zaczęłem jak na Insta czy YT bo zawsze mnie to śmieszy: – Czołem kochani! Zróbcmy rundkę na początek. Niech każdy się przedstawi, powie coś o sobie i o swoich oczekiwaniach wobec tej mikro wyprawy.

Zaczęłem od siebie, żeby dać przykład i żeby innym było rażniej: – Cześć jestem PiotRrek, ale znajomi mówią mi Piotrek Dobra Rada. Rekrutowałem

klony i też jestem wypaleńcem tak jak wy. teraz piszę korpopasty, żeby odreagować ten szajs. Zebrałem was tutaj, bo chciałem poznać innych wypaleńców. Chciałbym, żeby każdy mógł podzielić się własną historią, czegoś się nauczył i może ostrzegł innych przed swoimi błędami.

Po mnie odezwała się Ania: – Hey wszystkim, jestem Ania. Nie cierpię jeśli ktoś mówi do mnie Anna. Pracuję nad tym od roku z psychoterapeutką, ale to gó*no daje. Więc bardzo proszę o wyrozumiałość. Nie chcę za bardzo mówić o sobie bo was nie znam. Jesteście randomowymi ludźmi z internetu. Wiecie jak jest. RODO.

Zrobiło się trochę dziwnie, po czym gęstą jak grecki jogurt atmosferą, próbował rozładować Adam: – Aniu, doskonale cię rozumiem. Ja mam odwrotnie! Nie lubię, jak ktoś zdrabnia moje imię. Pracuję w dużym konsultingu. Robię poważne projekty i kiedy ktoś zwraca się do mnie Adaś, wiem, że taka współpraca dobrze się nie skończy. Co to do ku*wy nędzy ma być, Pan Kleks? – zagotował się. Terapia? – myślałem po pierwszym rozwodzie, ale kupiłem drona i Play Station, a potem zabrało czasu. No i kryzys. Prywatnie? Pospłacałem kredyty i zaczynam nowe życie. Chcę coś zmienić, jednak nie idzie tak jak zakładałem... To chyba tyle. Idźmy już. Szkoda czasu.

Adamo spuścił wzrok, żeby nikt nie poznał, że właśnie rozpada się na kawałki.

Następny był Rafał. Miałem wrażenie że znam typa z widzenia. Z twarzy podobny zupełnie do nikogo. Trochę Waldek Kiepski, trochę Frank Sintara. Na oko taki Agent Tomek, jak z bezpieki, tylko bez białej koszuli, szarego płaszczka, kapelusza i walizki z sianem: – Witam, jestem Rafał, szczerze mówiąc jestem zażenowany tą rundką rozpoznawczą. Liczyłem, że nie będzie takiego kołcingowego bulshitu. Przyszedłem bo mam ochotę rozpie**olić ksero w pokoju furii. Na rozpoczęcie mam takie z biura i kilka monitorów na rozgrzewkę. Ten task jest dzisiaj nr. 1 na mojej liście to do. Nie podoba mi zakaz używania telefonu, bo miałem ułożoną playlistę na Spotify. Rozumiem, że na Go Pro można nagrywać? – zapytał i uśmiechnął się filmowo, aż jego zmarszczki mimiczne przypominały o tym, że nie używał regularnie kremu z retinolem po 40.

– Zasady to zasady – dla nikogo nie robimy wyjątków. Jeśli chcesz, możesz odejść – odparłem.

Agent zagryzł zęby i postanowił zostać. Jak się później okazało, nie pożalował.

Piotr Jabłoński

Piotr Jabłoński

– od ponad 15 lat wspieram profesjonalistów w obszarze transformacji kariery i we wdrażaniu zmian zawodowych. Jestem autorem programu Job Hunter w ramach którego kompleksowo przygotowujesz się do zmiany pracy i rozwinięciu sieci kontaktów z rekruterami w PL i EU. Rozważasz zmiany? Skontaktuj się ze mną: <https://cvexpert.pl/>




WINNICA RUCZAJ

Luksus blisko natury

W Wilanowie powstaje unikalne osiedle przestronnych rezydencji otoczonych naturą.

WZNIOSŁA RUCZAJ

+48 788 333 444
kontakt@winnicaruczaj.pl
www.winnicaruczaj.pl

Informejtycy

czyli informatyka dla każdego

5 miesięcy pracy, 9 osób, 4000 linii kodu, 1300 użytkowników, 10 000 odwiedzin, 10 patronatów, 19 wzmianek medialnych, 1000 ołówków, 5000 ulotek i 5682 zł budżetu. Tak w liczbach prezentuje się projekt Informejtycy, dzięki któremu powstała platforma informejtycy.pl oferująca darmową edukację informatyczną.

Projekt powstał w ramach **Olimpiady Zwolnieni z Teorii**, a stworzyliśmy go my – Krysia, Zuza, Adam, Antek, Bartek, Dawid, Eryk, Patryk i Szymon – grupa uczniów z klasy 1c XIV LO im. Stanisława Staszica w Warszawie. Do niedawna się nie znaliśmy, a połączyła nas wspólna pasja – informatyka.

I choć każdy z nas jest inny, bo ma swoje wizje oraz odmienny sposób patrzenia na świat, choć słucha innej muzyki, uprawia odmiennie sporty i nawet nie wszystkich nas bawią te same żarty, to mimo to rozumiemy się, wspieramy, wzajemnie pomagamy i wspólnie podążamy jedną drogą, która prowadzi nas do **zgłębienia tajemnic informatyki i programowania**.

Rozpoczynając liceum byliśmy już laureatami bądź finali-



stami Olimpiady Informatycznej Juniorów czy też kuratorskiego konkursu informatycznego LOGIA. I to właśnie informatyka połączyła nas w listopadzie 2024 r., kiedy postanowiliśmy,

że stworzymy projekt Informejtycy, by zarażać innych naszą największą pasją. Postawiliśmy sobie za cel pokazać, jak świetną zabawą jest rozwiązywanie zadań z algorytmiki i progra-

mowania, co ta wiedza daje i w czym może nam pomóc. A jeśli zarazimy tą pasją choć jedną/jednego z was, to warto działać. Jak mówił amerykański pisarz Napoleon Hill: „Jeśli

nie możesz robić rzeczy wielkich, rób małe rzeczy w wielki sposób”.

Projekt Informejtycy to **darmowa platforma online, oferująca edukację informatyczną dla każdego**, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Umożliwia naukę programowania i algorytmiki poprzez zadania i unikalne ćwiczenia, takie jak debugowanie kodu. Zagadnienia zostały podzielone na dwie sekcje – „dla początkujących” i „dla zaawansowanych”. Sekcja „dla początkujących” obejmuje treści zgodne z podstawą programową w szkole podstawowej. Natomiast sekcja „dla zaawansowanych” jest przeznaczona dla tych osób, które zainteresowały się zagadnieniem i chcą dalej poznawać tajniki algorytmiki i programowania. Naszą stroną wyróżniają zadania na debugowanie kodu, czyli szukanie błędów.

Chcemy, aby nasz projekt mógł dotrzeć do jak największej liczby osób oraz żeby stanowił pomoc dla nauczycieli podczas przeprowadzania zajęć. Dlatego prowadzimy warsztaty w szkołach podstawowych, prezentując naszą stroną i zachęcając młodych ludzi – niewiele młodszych od nas – do rozwijania swoich

umiejętności programistycznych. Wiemy, że **aby ktoś zobaczył w informatyce to samo co my w niej widzimy, musi na początku otrzymać odpowiednie wsparcie**. Stawianie pierwszych kroków jest bardzo trudne, dlatego chcemy wspomóc w tym naszych rówieśników. Nasza strona jest odpowiedzią na deficyt platform do darmowej nauki programowania w internecie. Stwarza ona możliwości, z których sami chcielibyśmy skorzystać, gdybyśmy dopiero rozpoczynali naszą przygodę z programowaniem.

Projekt został dostrzeżony przez takie instytucje jak: Polskie Towarzystwo Informatyczne, Naczelna Organizacja Techniczna czy Polska Izba Informatyki i Telekomunikacji. Te patronaty dają nam wiatr w żagle, gdyż widzimy, że tak ważne organizacje doceniają nasz projekt i chcą nas wspierać. Jest to także możliwość do zacieśniania więzi między profesjonalistami a uczniami.

Zachęcamy do odwiedzenia naszej strony informejtycy.pl, bo może i Państwo rozpoczną swoją przygodę z programowaniem.

Krysia, Zuza, Adam, Antek,
Bartek, Dawid, Eryk, Patryk, Szymon

KORPOLIFE W TAJLANDII (5)

Wynagrodzenia,
dzień pracy, urlop

Ustalając warunki pracy, zapytałam o moje wynagrodzenie netto, jednak nie otrzymałam odpowiedzi. Pomyślałam, że może jest to skomplikowany temat i postanowiłam porozmawiać o tym z kierowniczką HR dopiero po przyjeździe. Teraz wiem, że po prostu nie zrozumiała mojego pytania.

W Tajlandii podatki są niskie. Na miejscu okazało się, że po odliczeniu różnych składek i opłat różnica pomiędzy moim wynagrodzeniem brutto i netto wynosiła dokładnie 8,5%. Moja pensja podlegała pod wyższy próg podatkowy, ale i tak, znajdując się w grupie dobrze zarabiających mieszkańców Tajlandii, płaciłam niskie podatki w porównaniu do Polski.

Dzień pracy zgodnie z tajskim prawem liczy osiem godzin, podczas których pracodawca ma obowiązek zapewnić przerwy. Nie są one jednak płatne. Zazwyczaj pracownicy po zsumowaniu godzin pracy i bezpłatnych

przerw wychodzą z biura później, na przykład po dziewięciu godzinach. Słyszałam opinię, że Tajowie są leniwi. Wynika to zapewne z tego, że się nie śpieszą, pracując w restauracjach lub salonach masażu, czyli miejscach, w których turyści mogą ich obserwować. Ale to nie jest prawda. Wielu Tajów prowadzących swoje biznesy (np. sklep lub handel na bazarkach) pracuje po dwanaście godzin. Rozpoczynają dzień od porannego targu, później przenoszą się na kolejny, rozkładany w porze obiadu, a kończą dzień na... nocnym markecie. Moje obserwacje są takie, że pracują dużo i ciężko,

a gorący klimat powoduje, że nie biegają tak jak ludzie zachodu.

Płatny urlop po pełnym przepracowanym roku to sześć dni. Pracodawca jest także zobowiązany zapłacić pracownikowi za wolne dni świąt państwowych i religijnych, których jest w kalendarzu około trzy-nastu.

Te wolne dni to na przykład 31 grudnia i 1 stycznia, czyli Sylwester i Nowy Rok, święto króla Bhumibola Adulyadeja (Rama IX) czy Dzień Konstytucji 10 grudnia. Do tego dochodzą święta buddyjskie. W sumie w ciągu roku można mieć

około dziewiętnastu dni wolnych od pracy. Do tego można doliczyć dni wolne uzgodnione z pracodawcą, ale jest to specyfika głównie zachodnich firm. Niestety tak krótki urlop w połączeniu z dużymi odległościami w Tajlandii powodowało, że każdy wyjazd z Bangkoku musiałam planować bardzo ostrożnie.

Stawki minimalnego wynagrodzenia są uzależnione od prowincji. Ustalane przez rząd w 2020 r. minimalne stawki dzienne zaczynają się od 328 THB³ w kilku prowincjach do 354 THB oraz w najbardziej turystycznym i najbogatszym regionie Tajlandii, czyli na

wyspie Phuket. Dla Bangkoku jest to kwota 353 THB. Zakładając, że przepracujemy 22 dni w miesiącu, daje to 7766 THB, czyli około 900 złotych minimalnego wynagrodzenia w najbogatszej prowincji. To jest stawka około trzykrotnie niższa niż w Polsce. A ile średnio zarabiają Tajowie? 89,3% Tajów zarabia mniej niż 30 tys. THB miesięcznie, co daje około 3400 złotych. Z tego prawie 35% zarabia mniej niż 10 tys. THB, czyli około 1200 złotych.

W miejscach turystycznych i dużych miastach życie może wydawać się dostatnie, jednak Tajlandia jest krajem bardzo zróżnicowanym.

Bangkok błyszczy luksusem porównywalnym do tego, który można zobaczyć w europejskich stolicach (polecam spacer po luksusowych centrach handlowych wzdłuż ulic Rama I i Phloen Chit). Jednak to właśnie w Bangkoku widziałam kobiety, które na równi z mężczyznami nosiły cegły przy budowie dużego hotelu w biznesowej części miasta.

(cdn)

Aleksandra Tabor

Fragment książki Aleksandry Tabor pt. „Tajlandia. Notatki z życia i pracy” – w której próbuje obalić kilka błędnych opinii o Tajlandii. Wydawnictwo BookEdit.

REKLAMA

MEACO

W TWOIM DOMU - TWOJE POWIETRZE

ZADBAJ O NIE Z HYBRYDOWYM ARETE®

MEACOPOLSKA.PL



Influencer

– gwiazda czy naciągacz?

Określenie „influencer” pochodzi od angielskiego „influence” oznaczającego wpływanie. Osoba o której mówimy to ktoś, kto ma silny wpływ na swoich odbiorców. Charakteryzuje ją najczęściej kilka cech: status eksperta w swojej dziedzinie, wyznaczanie trendów i spora grupa oddanych fanów. A często także duże zarobki. Czy chciałbyś być kimś takim?

Pojęcie to zyskuje coraz większą popularność. Wraz ze wzrostem znaczenia sieci i portali społecznościowych wzrasta znaczenie poszczególnych osób. Takich, które wyrobiły sobie pewną markę, status. Influencerami nazywa się więc tych, którzy – z różnych powodów – stali się rozpoznawalni w sieci. Są wśród nich tzw. youtuberzy, blogerzy i gwiazdy Instagrama.

**POKAŻ MI,
KTO OBSERWUJE
TWÓJ PROFIL,
A JA CI ZAPŁACĘ**

Influencerów łączy jedno – skupiają wokół siebie grono oddanych fanów, ludzi, którzy odnaleźli w nich ekspertów, znawców lub czerpią z nich inspiracje. Ci już przekonani ściągają kolejnych i tak grono odbiorców wciąż się powiększa.

Choć trend przyszedł do Polski z zagranicy to, jak większość podobnych zjawisk, szybko się u nas zadomowił. Na rodzimym scenie internetowej znajdziemy wielu influencerów – ludzi, którzy swoją siecią aktywnością inspirują tłumy. Są to blogerki modowe, testerzy produktów, trenerki fitness, youtuberzy, instagramerki. Każdy z nich ma swoją specyficzną „działkę”, czyli coś, czym zajmuje się od pewnego czasu i czym zdążył w jakiś sposób zabłysnąć.

Popularność tych ludzi zaczęły wykorzystywać firmy i korporacje, które zauważyły w nich ogromny potencjał reklamowy. Inwestują pieniądze w kogoś, kto niemal gwarantuje sukces reklamowy ich produktów. Ewa Chodakowska w reklamie kosmetyków idealnych na trening? Oczywiście. Anna Lewandowska i jej piękne włosy w reklamie szamponu? Jak najbardziej. A może Maffashion pijąca popularny napój? Też.

Dlaczego tak się dzieje? Bo zaangażowanie tych osób to także zaangażowanie ich odbiorców, którzy automatycznie sięgną po produkt firmowany twarzą ulubionej gwiazdy internetu. Influencerzy pełnią dziś tę funkcję, którą pełniły niegdyś inne autorytety, np. naukowe. Wszystko dzieje się w sieci i też w sieci rozgrywają się najbardziej krwiożercze walki o status i pieniądze.

Bo zyski są tam ogromne. Dziś na popularnym blogu można zarobić krocie. Trudno mówić o konkretnych kwotach, gdyż znalezienie cenników blogerów graniczy z cudem. Ze statystyk wynika jednak, że najpopularniejsi za jeden wpis na blogu mogą otrzymać nawet kilkadziesiąt tysięcy złotych.

Podobne informacje sprawiają, że wielu z nas zaczyna ciągnąć do blogowania, pokazy-

wania siebie i swojej pracy w sieci. Skoro oni mogą, to dlaczego nie ja? – pytamy samych siebie. Oczywiście, każdy może spróbować sił w takiej formie „twórczości”. Niestety, sprawa nie jest tak prosta, jak się wydaje.

**WYRÓŻNIAJ SIĘ
ALBO ZGIN**

Konkurencja na rynku jest dzisiaj ogromna. Mówiąc ogromna mam na myśli: naprawdę gigantyczna. Codziennie powstają nowe blogi, których autorzy wpadają na pomysł wbić się w krwiożerczy rynek. Przecież klikanie nie może być tak trudne...

Zanim jednak zdecydujemy się zrezygnować z pracy etatowej na rzecz kariery influencera, musimy pamiętać o kilku kwestiach. Zwykło się mówić, że najważniejszy jest pomysł,

które umożliwią ci promowanie swojego profilu i tych, które pozwolą monitorować reakcje odbiorców na twoje treści. Musisz też na bieżąco aktualizować swoje wypowiedzi, przewidywać działania konkurencji, działać.

Influencer to bowiem nie tylko ktoś, kto zdołał zgromadzić wokół siebie pewną liczbę odbiorców. To ktoś, kto każdego dnia, czasem kilka razy dziennie, dostarcza widowni wartościową (dla konkretnej grupy) dawkę treści, pomysłów, rozwiązań. To ktoś, kto wyłapuje trendy szybciej niż inni, reaguje na nie i przerabia na swój sposób. Tworzy przy tym unikalny styl, który sprawia, że nie da się go podrobić.

Właśnie w tym tkwi siła influencerów, tutaj potencjał widzą reklamodawcy. Wpływa gwiazda sieci wyrabia sobie opinię prawie nieomylnego eksperta w swojej dziedzinie. Ludzie zgromadzeni wokół niej ufają, że produkt, o którym mówi, jest godny polecenia, że ten człowiek – ich ulubieniec – sam go przetestował i z czystym sumieniem może go polecić.

**SŁUP
REKLAMOWY?**

To oczywiście, że zawsze łatwiej nam zaufać komuś, kogo znamy, lubimy, szanujemy. O kim coś wiemy i z kim w wielu kwestiach się zgadzamy. Komuś, kogo chcemy naśladować. Dlatego tak popularne staje się reklamowanie różnorodnych produktów właśnie za pośrednictwem internetowych idoli. Blogerki modowe dodają na swoje blogi i profile dziesiątki produktów, zakładają ubrania konkretnych marek, które to marki podpisują pod swoimi zdjęciami. Taka reklama często daje dużo więcej

niż ta umieszczona w tradycyjnych mediach. Ten, kto wątpi, niech spojrzy na komentarze pod zdjęciami blogerek. Pytań o miejsce zakupu konkretnej rzeczy bywają tam setki!

Dzisiaj popularny influencer to ktoś, o kogo biją się największe marki na świecie. A to nie wszystkim się podoba. Opinie o tego rodzaju zarobkowaniu są różne, często negatywne, a ci, którzy żyją w ten sposób, nazywani są wyłudzcami.

Niedawno głośna była sprawa brytyjskiej blogerki podróżniczej, która zaoferowała reklamę jednemu z hoteli. Zaproponowała, że w zamian za darmowy nocleg opíše ten obiekt na swoim blogu. Właściciele nie byli chyba fanami podobnych działań marketingowych, o czym w prosty i zwięzły sposób poinformowali dziewczynę. – Trzeba mieć jaja, a zarazem niezbyt wiele szacunku do samej siebie i godności – skomentowali właściciele hotelu.

Jak więc widać, blogowanie i „wpływanie” nie jest dla wszystkich. Jeśli po podobnej odpowiedzi wolałbyś zamknąć się na zawsze w swoim mieszkaniu ze strachu i wstydu, odpuść i „grzej” swój etat w korporacji!

Ale jeśli wciąż czujesz, że blogowanie jest dla ciebie, że twoja marka osobista może być na tyle silna, by pozwolić ci się wybić, wyróżnić i utrzymać pozycję, spróbuj. Przygotuj się jednak na drogę pełną wybojów i potknięć. Początki są najtrudniejsze.

Więc może zanim rzucisz dobrze płatną pracę w korporacji, spróbuj swoich internetowych sił po godzinach. Skakanie na główkę do jeziora z nieznanym dnem może się różnie skończyć.

Katarzyna Sudol



OKIEM GANDALFA

PŁASKOZIEMCY CSR-U

czyli jak zamienić sumienie w slajd PowerPointa

Zdarzyło mi się ostatnio uczestniczyć w kilku spotkaniach poświęconych odpowiedzialnemu biznesowi. Tak, wiem – to brzmi pod moim piórem trochę jak oksymoron, ale zapewniam, że były roll-upy z otrąb, banery z listkami, a nawet catering zero waste (czyli: drożej i mniej). Wśród uczestników – elita eko-narracji: CSR Managerowie, dyrektorzy ds. zrównoważonego rozwoju, a nawet ktoś z tytułem „Sustainability Evangelist”. Serio. Ewangelista. Chyba od dobrej nowiny o segregacji śmieci w open space.

I tak oto siedziałem, popijając trzecią wersję napoju z glonów i słuchając, jak kolejna korporacja deklaruje swoją „transformację ku zrównoważonej przyszłości”, mimo że w międzyczasie podpisuje kontrakt na... niezbyt czysty biznes. Ale spokojnie – papier, na którym sporządzi umowę będzie z recyklingu.

Kiedy CSR znaczy „Ciggle Sprzedajemy Retorykę”

Tytułowi Płaskoziemcy CSR'u to specyficzna kasta ludzi, którzy traktują odpowiedzialność społeczną jak branding, a ekologię jak zestaw filtrów na Instagramie. Zamiast zmieniać rzeczywistość, zmieniają narrację. Zamiast ograniczyć emisję – opowiadają, jak bardzo planują ją ograniczyć. A potem tworzą raport, w którym z całą powagą mierzą swój wkład w przyszłość planety liczbą rozdanych wielorazowych butelek i tym, że raz w roku zrobili zdjęcie sadzonki drzewa obok pracownika w bluzie z logiem firmy.

CSR w ich wydaniu to teatr. W tym przedstawieniu główną rolę gra hipokryzja, która zgrabnie zakłada maskę troski o środowisko i ludzi, byle tylko doczekać końca kwartału z ład-

nym wykresem i wymuskany raportem. Bo przecież zrównoważony rozwój to dzisiaj nie tylko konieczność – to przecież przewaga konkurencyjna! Zielony sprzedaje się lepiej niż czerwony. A że to tylko kolor opakowania? Klient zazwyczaj nie widzi środka.

Greenwashing w liczbach – czyli jak wielkie kłamstwo nosi zieloną metkę

Zjawisko greenwashingu (czyli – w uproszczeniu – udawania zaangażowania ekologicznego w celach marketingowych) ma się doskonale. Badania Komisji Europejskiej z 2020 roku wykazały, że 53 proc. eko-oświadczeń firm było niejasnych, przesadzonych lub po prostu fałszywych, a 40 proc. z nich nie miało żadnego poparcia w danych.

Rok 2023? Jeszcze lepiej – albo raczej gorzej. Liczba zgłoszeń dotyczących mylącej komunikacji ESG wzrosła o ponad 21 proc. W dodatku 40 proc. konsumentów deklaruje, że natknęło się na marki, które udają ekologiczne, ale nie mają ku temu podstaw.

Innymi słowy: korporacyjna moralność bywa dziś równie biodegradowalna jak papierowe słomki.



[fot. Freepik]

Jak działa łanecuch hipokryzji

- Akcjonariusze:** Na LinkedIn wrzucają cytaty z Greta Thunberg (skąd inąd też świetnie wypromowanej osoby), ale na walnym cisną zarząd: „Gdzie wzrost? Gdzie zwrot z inwestycji?!” Zrównoważony rozwój? Tak – byle nie zrównoważony spadek ceny akcji.
- Zarząd:** Wobec presji rynkowej, wymyśla strategię: pokazać zaangażowanie, ale

nie rezygnować z nieekologicznych inwestycji. Przenosi produkcję do krajów, gdzie regulacje są „bardziej elastyczne”, a emisje CO₂ trudniejsze do policzenia. Publicznie zaś ogłasza „ambitny cel neutralności klimatycznej do 2049”.

- Marketing i PR:** Opakowują wszystko w liście, pszczoły, słow motion deszcz i hasło „Zmieniamy świat”. Słowa kluczowe: green, eco, natu-

re, zero waste. Dowody? A po co, skoro jest narracja.

- Konsument:** Chce być świadomy, ale nie ma czasu. Wierzy w zielony znaczek i w to, że firma nie kłamałaby, bo przecież dostała nagrodę. I dała pracownikom bidon.

Dlaczego to takie groźne?

Greenwashing nie tylko podważa zaufanie do idei zrównoważonego rozwoju, ale też zastę-

puje realne działania pozorami. Prawdziwie odpowiedzialne firmy giną w morzu korporacyjnych teatrzyków, a konsumentom coraz trudniej odróżnić prawdę od PR-u. Efekt? Opóźnianie zmian, dezinformacja, wkurzeni ludzie i planeta, która wciąż czeka na konkrety – nie na storytelling.

Epilog: czy da się z tego wyjść?

Tak. Ale wymaga to uczciwości, której nie da się certyfikować:

- od zarządów: odwagi w inwestowaniu tam, gdzie rzeczywistość ma to pozytywny wpływ,
 - od akcjonariuszy: zrozumienia, że ROI to nie wszystko,
 - od konsumentów: świadomości, że zielone opakowanie może nie znaczyć nic,
 - od nas wszystkich: gotowości do patrzenia na ręce tym, którzy malują trawę na zielono – najlepiej z fakturą VAT.
- Bo planeta naprawdę nie potrzebuje więcej eko-gadżetów. Potrzebuje mniej bullshitu w zielonym opakowaniu.

Konrad Pluciński

aka Mistrz Karōshi
(czasami piszę w biodegradowalnym zgrzyźliwym tonie)

REKLAMA

OH!
GLOW

Kosmetyki naturalne
o wyjątkowych zapachach

Kod rabatowy -10%
KORPO10

WWW.OHGLOW.PL



KULTURA w rytmie miasta

Kozzyki

KORPOSKOP

KOZIOROŻEC

Wszyscy wiedzą, że Koziorożec jest bardzo wszystko jedno, czy otrzyma w najbliższym kwartale podwyżkę, bo Koziorożec zarabia tak dużo, że sam nie wie ile, ani co z tymi pieniędzmi robić. Sprzedawcy już do niego nie wydzwiają jak kiedyś, bo wiedzą, że sprzedali mu już wszystko, co mógłby mieć, a także to, czego mieć nie powinien. Nic się nie zmieni w tej kwestii w najbliższym czasie. Koziorożec pozostanie nieprzyzwoicie bogaty.



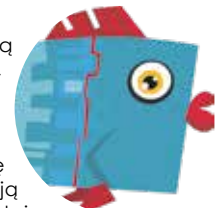
WODNIK

Wodnik mógłby przestać wypytywać wszystkich, ile zarabiają, jaką mają podstawę, jaki procent premii i jaką otrzymali pensję na początek. To już stało się męczące dla współpracowników. Wypytywanie innych o finanse świadczy o braku elementarnych zasad kultury i jeśli Wodnik nie zmieni swojego zachowania, nie tylko koledzy z pracy przestaną go lubić, ale gwiazdy przestaną mu sprzyjać.



RYBY

Jeśli Ryby nie wyrobią w tym miesiącu normy, nic wielkiego się nie stanie. Odkąd wdały się w sekretny romans z Wiadomo Kim, nie muszą martwić się KPI-em. Sprawy załatwiają z opóźnieniem, listy wysyłają nie tam, gdzie trzeba, upubliczniają dane osobowe, gubią ważne dokumenty, za to tak wystrojone przychodzą do biura, że aż miło popatrzeć. Nie ma osoby w firmie, która nie obejrzałaby się za nimi. Wieść głosi, że ich twarz znajdzie się na banerze reklamowym stojącym obok recepcji.



BARAN

Jeśli Baranowi marzą się wakacje nad Morzem Śródziemnym, gwiazdy mają znakomitą wiadomość. Fatalne wyniki za ostatnie dwa lata, notoryczne spóźnianie się w godzinach pracy do fryzjera czy kradzieże długopisów, skłonią kierownictwo firmy do rozwiązania z Baranem umowy o pracę. Wtedy Baran spakuje plecak i ruszy do Toskanii winogrona zbierać, albo do Grecji na planację oliwek. Nie dość, że zarobi, to jeszcze wróci z piękną opalenizną.



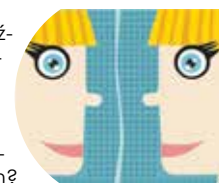
BYK

Byk powinien pięć razy zastanowić się, zanim postanowi wdrożyć zmiany do ostatniego projektu. Gwiazdy ostrzegają, że każda innowacja jedynie obnaży prowizorkę wcześniejszych rozwiązań. Systemy zakupione pod ładą nie dadzą rady obliczeniom z kalkulatora, a zasoby ludzkie nie udźwigną zadań zakrojonych nie na ich skalę. Oczywiście wszystkiemu winny będzie Byk, bo przecież nie jego przełożony. Przełożony dał Bykowi szansę, dając Bykowi pracę, a ten tak mu się odwdzięczył.



BLIŹNIĘTA

Gwiazdy uspokajają Bliźnięta, że plotki na ich temat wkrótce ucichną. No i co z tego, że na ostatnim wyjeździe integracyjnym Bliźnięta tańczyły na stole w samych sandałach? Niech pierwszy rzuci dziurką-czem ten, któremu to się nigdy nie przydarzyło. Owszem, podrywały główną księgową, pokazując jej zdjęcia swojego kota w smartfonie, ale to nie powód do wstydu i bycia pokazywanym palcem.



RAK

Rak, jak to Rak, znowu pod kimś dołek wykopie. Już nie wystarcza mu plucie do cudzych stołków z zupą ani zwalanie na innych roboty, teraz opanuje go żądza donosicielstwa, a że ostatnio skarżył za bardzo nie ma na co, to zacznie zmyślać. Myśli Raczek Nieboraczek, że to mu się opłaci i nadejdzie taki dzień, że sobie pieniędzmi wytapetuje sypialnię, ale – niestety – gwiazdy odradzają Rakowi tę drogę, jak również wszystkie inne, które podczas zimnych bezsennych nocy sobie wymyśli.



LEW

Jeśli Lew zamartwia się swoją przyszością, gwiazdy uspokajają, że akurat on nie ma powodu do zmartwień. Lew to gatunek kota, a te zawsze spadają na cztery łapy. Retrogradacja Jowisza do Neptuna zapowiada oszałamiające sukcesy finansowe na przełomie najbliższych pięciu lat. Lew sam nie będzie wiedział, co z pieniędzmi robić, spać na nich już mu się znudzi, tak jak palić nimi w kominku i kąpać się z nimi w wannie. W końcu zacznie je rozdawać kolegom z byłej pracy, by jeszcze bardziej mu zazdrościli.



PANNA

Panna tak zasuwa w tym kwartale, że aż dziwne, że Pan Kanapka nie nazywał jej imieniem jakiejś kanapki. Każdy patrzy na Pannę z niedowierzaniem, że można tak szybko wpisywać dane do tabelki. Byk raz próbował, ale rozbolały go palce, Skorpion poczuł się zmęczony od samego patrzenia, a Bliźnięta zjadły aż trzy batony naraz, tak je myśli o pracy zmoęta.



WAGA

Jeśli Waga ostatnio narozrabiała i boi się, że koledzy naskarżą Szefowi, gwiazdy uspokajają, że Biurwa Biurwie łba nie urwie. Nie za darmo oczywiście. Przejrzyj czas trzeba będzie podlizywać się współpracownikom, karmić ich ciastkami, kawę im przynosić, ale to się skończy za dwa kwartały, kiedy to Lew coś nawywiija i wtedy to on będzie Wadze kawę przynosił.



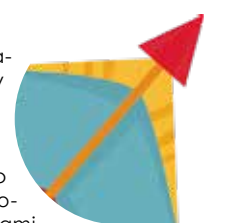
SKORPION

Gwiazdy wiedzą, że Skorpion od dawna buja się w osobie z HR-ów. Nie tylko gwiazdy. Cała firma plotkuje na ten temat, nawet listonosz, kurier i Pan Kanapka wiedzą o skrywanym uczuciu Skorpiona, który wpastruje się w tę osobę przy ekspresie do kawy i robi wszystko, by rano jechać z nią tą samą windą. Nie przejmują się kochany Skorpionie plotkami. Ci ludzie życia własnego nie mają, stąd te szeptki za twoimi plecami. Gwiazdy obiecują, że wszystko ułoży się po Skorpiona myślij jeszcze przed sezonem urlopowym.



STRZELEC

Jeśli Strzelec ostatnio balował za cudze, gwiazdy ostrzegają, że bal już ma się ku końcowi. Pora, by to Strzelec zaprosił kolegów do knajpy, ciasto upiekł z okazji Dnia Księgowej, poczęstował paluszkami, a może zaprosił wszystkich do siebie na działkę. Sezon grillowy zbliża się wielkimi krokami, więc jeśli Strzelec to właściwie rozegra, może uda mu się pozbyć tatki sknery i pasożyta.



KORPOMAMA

Czy jest coś, na co czekasz?

Ostatnio moja córka ustawiła na telefonie odliczanie do przyjemnych wydarzeń w przyszłości. Zatem liczy dni do Świąt Wielkanocnych, do Dnia Dziecka, zakończenia szkoły i swoich urodzin. To takie wydarzenia, które są cykliczne i wiążą się – a jakże! – z prezentami, albo z uwolnieniem się od obowiązku szkolnego. Albo z jednym i drugim. Zatem ma w swoim życiu na co czekać.

Wcześniej wiele lat czekała, żeby się uwolnić od fotelika samochodowego. Gdy dorosła do tego wieku, kiedy brakowało jej kilku centymetrów wzrostu, musieliśmy ją mierzyć praktycznie codziennie. Z wielkim entuzjazmem wstawiała rano i sprawdzała, czy może już nastał ten piękny dzień, kiedy wypniemy dziecięcą fotelik z samochodu.

Kolejny ważny etap, który ją czeka, to czas, kiedy będzie mogła się zapisać na kurs prawa jazdy. Już ma wyliczone dni przed 18 urodzinami, kiedy to będziemy mogli ją zapisać na kurs nauki jazdy. Kiedy zda egzamin (zakłada jedno podejście – i słusznie, bo po co ma zdawać kilka razy), w dniu 18. urodzin stawi się w dziale komunikacji urzędu dzielnicowego, odbierze dokument i wsiądzie do samochodu! Oczywiście kupionego przez

rodziców – będzie to zatem podwójne święto.

Tak samo liczyła dni, kiedy miała zdać egzamin na kartę rowerową. Zdała za pierwszym podejściem, więc niby, dlaczego ma tak samo nie zdać egzaminu na prawo jazdy?

O tych swoich planach opowiadała mi w drodze na wycieczkę.

I NAGLE PRZYSZŁO MI DO GŁOWY PYTANIE: CZY JA JESZCZE NA COŚ CZEKAM Z TAKIM ENTUZJAZMEM? CZY WSZYSTKO MI SPOWSZEDNIAŁO, TRĄCI MYSZKA, WŁACZA SIĘ: ALE TO JUŻ BYŁO...?

W jej czekaniu nie ma krzty gorczy. Cieszy się całą sobą. A gdy dane wydarzenie nadejdzie, świętuje swój sukces i wyznacza nowy cel. Nie ma żadnego smutku, że to się skończyło, że niby dopamina opada. Ustawia w telefonie nowy cel i z entuzjazmem czeka. Jej świętowanie jest takie piękne, przeżywane w lekkości i radości.

Jak to się stało, że już tego nie mam? Może nigdy nie miałam? Nie, to przecież nie jest możliwe – jeżeli ona tak ma, to ja również musiałam mieć w sobie tę radość czekania. Radość świętowania.

Nie ukrywam, że zasmuciło mnie to odkrycie. Niby prowadzę dziennik wdzięczności, zachwyam się wiosennymi promieniami słońca. Cieszę się na nadchodzący urlop. Jednak po danym wydarzeniu raczej pojawia się poczucie ulgi – uff! przeszło bez dramatów, tym razem się udało. Różne rzeczy praktykuję, jednak brak mi w tym lekkości, jaką ma moje dziecko. Czy to może czas na żalobę po tym stanie dziecięcym, który ze mnie uleciał? Jak radzą psychologowie, opłaczę tę część siebie, która już odeszła i przyjmę nową z jej darami.



[fot. Freepik]

A jak jest u ciebie? Czy jest coś, na co czekasz z entuzjazmem? A jak się wydarzy, czy zagarnia ciebie fala radości i ustawiasz nowe, wspaniałe wydarzenie na swoim horyzoncie, czy może wkrada się nostalgia?

Dorota Dabińska-Frydrych

KORPOTATA

Czterdziestka – i co z tym zrobić?

Stało się.

Czterdzieści lat. Wciąż nie wiem, czy powinienem otwierać szampana, czy raczej zacząć nerwowo przeglądać oferty kremów przeciwzmarsz-

mają już wszystko poukładane. Wiedzą, czego chcą, mają stabilne życie, własny dom, psa i prenumeratę ulubionego magazynu. Tymczasem ja nadal więcej nie wiem niż wiem. Cały czas zastanawiam się kim będę jak dorosną i kim właściwie są ci „drillowcy” oraz jak ich rozpoznać. I chociaż wiem już, że świat nie działa według prostych schematów, to wciąż czasem łapię się na tym, że oczekiwałem, iż w tym wieku będę mądrzejszy, bardziej zorganizowany i będę potrafił wytłumaczyć młodszemu pokoleniom, jak działa podatek dochodowy i dlaczego warto uczyć się w szkole rzeczy, które i tak nie sprawią, że nasze życie będzie łatwiejsze.

Każdy swoją czterdziestkę traktuje chyba trochę inaczej. Dla wielu czwórka z przodu to moment, w którym mogą wreszcie przestać się przejmować tym, co „wypada”, a skupić się na tym, co sprawia frajdę. W końcu życie uczy, że większość rzeczy, którymi przejmowaliśmy się w młodości, kompletnie nie miało znaczenia. Że nie warto gonić za perfekcją, bo jest męcząca. Że relacje, które wymagają nieustannych kompromisów i zabiegania

o uwagę, są jak przeterminowane jogurty – lepiej się ich pozbyć, zanim zaskodzą.

A SKORO CZTERDZIEŚCI LAT TO PODOBNO NOWA TRZYDZIESTKA, TO MOŻE JESZCZE MAM SZANSĘ NA KILKA EKSCYTUJĄCYCH ZWROTÓW AKCJI. MOŻE PORA WRESZCIE NAUCZYĆ SIĘ HISZPAŃSKIEGO, POJECHAĆ NA SPONTANICZNA PODRÓŻ W NIEZNANE ALBO PRZYNAJMNIJ ZROZUMIEĆ, JAK DZIAŁA BITCOIN...

Jedno wiem na pewno – nie zamierzam traktować tej czterdziestki jako końca bez troski, tylko raczej jako zaproszenie do kolejnego etapu życia. Z odrobiną luzu, większą dawką dystansu i świadomością, że w sumie to całkiem nieźle mi poszło przez te wszystkie lata. A jeśli przyszłość ma mi przynieść jeszcze więcej radości, przygód i dobrego jedzenia, to... niech przychodzi, jestem gotowy!

Piotr Krupa

Historie Mistrza Karoshi

rysunki Jacek Krumholz

scenariusz Mistrz Karoshi





WAW4FREE

DARMOWA WIOSNA

**Tadeusz Rolke – Zbiór A / Set A**

- do 24 maja, Galeria Le Guern, ul. Katowicka 25

Indywidualna wystawa Tadeusza Rolkego pt. „Zbiór A”, na której zebrane zostały odbitki analogowe, które fotograf wywołał samodzielnie w latach 80. i 90. XX w.

<https://waw4free.pl/wydarzenie-132987-tadeusz-rolke-zbior-a-set-a>

II Festiwal Klasyka Warszawy

- 15, 17 i 23 kwietnia, Muzeum Łazienki Królewskie
- Cykliczne święto muzyki klasycznej. W warszawskiej scenerii Łazienek Królewskich spotkają się wybitni artyści z Polski i z zagranicy, którzy wykonają trzy koncerty o zróżnicowanym repertuarze czerpiącym z dziedzictwa kulturowego Europy.

<https://waw4free.pl/wydarzenie-133124-ii-festiwal-klasyka-warszawy-arcydziela-kameralistyki>

Mamy To Przerobione – Upcycling Event vol.1

- 25-26 kwietnia 2025, Hala Koszyki
- Upcycling event, czyli spotkanie z twórcami, którzy potrafią dać drugie życie przedmiotom i stworzyć z nich coś pięknego, unikalnego i wartościowego.

<https://waw4free.pl/wydarzenie-134203-mamy-to-przerobione-upcycling-event-vol-1>

X Białołęcki Festiwal Streetfoodu

- 25-27 kwietnia 2025, Park Picassa
- <https://waw4free.pl/wydarzenie-133322-x-bialolecki-festiwal-streetfoodu>

XVIII Bemowski Festiwal Streetfoodu

- 26-27 kwietnia, Park Górczewska

Dwa festiwale ulicznego jedzenia po dwóch stronach Warszawy w ostatni weekend kwietnia!

<https://waw4free.pl/wydarzenie-133557-xviii-bemowski-festiwal-streetfoodu>

Służewski Spacer Fotograficzny

- 27 kwietnia, godz. 12, ul. J.S. Bacha 15
- Wiosenny spacer fotograficzny dla początkujących. Spotkanie plenerowe, którego głównym motywem będzie wspólne fotografowanie.

<https://waw4free.pl/wydarzenie-134199-sluzewski-spacer-fotograficzny-2>

Warszawa Ja i Ty | Pokazy w Multimedialnym Parku Fontann

- każdy piątek i sobota do końca września, Multimedialny Park Fontann w Warszawie

Nowy sezon pokazów fontann, tym razem pokazy zabiórą widzów w podróż przez stolicę. Pokazy inauguracyjne: 1-3 maja godz. 21.30.

<https://waw4free.pl/wydarzenie-133986-warszawa-ja-i-ty-pokazy-w-multimedialnym-parku-fontann>

5. edycja Biało-Czerwonego Maratonu Zumbi

- 3 maja, godz. 16, ul. Rokosowska 10
- Masa zabawy i spalonych kalorii!

<https://waw4free.pl/wydarzenie-134165-5-edycja-bialo-czerwonego-maratonu-zumbi>

28. Piknik Naukowy

- 10 maja, godz. 11, Stadion PGE Narodowy

690 pokazów naukowych. 185 namiotów. 152 instytucje z kraju i zagranicy. Ponad 16 łazików kosmicznych. 12 stanowisk z rakietami. Zapraszamy na 28. Piknik Naukowy. Ale Kosmos!

<https://waw4free.pl/wydarzenie-134047-28-piknik-naukowy>

Noc Muzeów 2025

17 maja, instytucje kultury w całym kraju

Kolejna edycja wydarzenia, które każdego roku przyciąga kilkadziesiąt tysięcy uczestników do placówek w całym mieście!

<https://waw4free.pl/wydarzenie-131465-noc-muzeow-2025-w-warszawie>

MEETUP 404: GOV & NGOs

- 22 maja, godz. 17, Przestrzeń Bruna, ul. Białołocka 22

Kolejna edycja popularnego, bezpłatnego wydarzenia MEETUP 404 – tym razem poświęcona wyzwaniom i dobrym praktykom marketingowym w sektorze publicznym i NGOs.

<https://waw4free.pl/wydarzenie-134210-meetup-404-gov-ngos-edycja-o-marketingu-dla-sektora-publicznego>

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



GŁOS MORDORU

Bezpłatna gazeta dla korpuludków żyjących na ASAP-ie!



Sisi Lohman
wydawca, redaktor naczelna

Tomasz Turęk
redakcja i łamanie

Igor Kałuża
skład graficzny

<https://glosmordoru.pl>
<https://www.facebook.com/glosmordoru/>
https://instagram.com/glos_mordoru/
<https://www.linkedin.com/in/sisi-lohman-04aaa1135/>

e-mail: redakcja@glosmordoru.pl

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

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.





- **Bądź widoczny!**

Karol@Twoj.Marketing

Marketing, Reklama, Social Media

www.Twoj.Marketing

RABATY
DO 88 000 zł
NA MIESZKANIE

**+INDYWIDUALNY
PROJEKT WNĘTRZ**

XYZ

PLACE **1**


MATEXI

Witamy
w okolicy.

