

Nr 2 Czerwiec 2016

ISSN 2451-165X

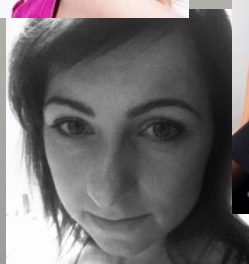
Sukcesem Ci do twarzy

Networking Kobiet

Internetowy Magazyn dla Kobiet Przedsiębiorczych

NSK

Kobiety i ich Pasje, Praca, Biznes, Nauka



Z sukcesem Ci do twarzy

Networking kobiet

Internetowy Magazyn dla Kobiet Przedsiębiorczych

Redakcja:

Redaktor Naczelna:
Ewelina Borek
biuro@cdp.szczecin.pl
+48 600575777

Wydawca:
Ewelina Borek
Z Sukcesem Ci do twarzy
-Networking Kobiet.
ul. H. Dąbrowskiego 26-27,
70-100 Szczecin, Polska

Skład i opracowanie graficzne:
ART.BOR

Partnerzy merytoryczni:
Autorki artykułów

adres:
[www.facebook.com/
ZSukcesemCidoTwarzy.](http://www.facebook.com/ZSukcesemCidoTwarzy)
NetworkingKobiet
www.zsukcesemcidotwarzy.pl
www.cdp.szczecin.pl

Spis treści

Od Redakcji.....	3
Kobieta i Rozwój	4
<i>Małgorzata Krawczak</i> Poczucie własnej wartości czyli cała prawda o szczęściu	4
<i>Anna Puślednik</i> Proste rozważania	9
<i>Ewelina Borek</i> Nie taka porażka straszna jak ją postrzegamy	11
<i>Edyta Gabryś</i> Liczy się CZŁOWIEK i jego WARTOŚĆ	14
<i>Mariola Kotynia</i> Żyj tak jakby jutra miało nie być, ucz się tak jakbyś miał żyć wiecznie	16
Nasza Kariera	23
<i>Paulina Milczanowska-Stecków</i> Bieg w szpilkach...po karierę!	23
<i>Katarzyna Cybulska</i> „Aaa... to te drzewka”	27
<i>Maja Hamerlińska</i> Szef czy Lider?	30
<i>Ewelina Borek</i> Ja jako Dobra Marka	33
Porozmawiajmy o Finansach	35
<i>Małgorzata Romancio, Emilia Taraszkiewicz</i> Do czego służą ubezpieczenia na wakacjach?.....	35
Zdrowie i Harmonia	38
<i>Elżbieta Jaroszevska-Piecha</i> Zdrowe Odżywianie i „Wellness” to nie moda ani dieta a Styl Życia	38
<i>Monika Kubanek</i> Wyzwania współczesnego świata a trening uwagi słuchowej	40
<i>Elżbieta Sieniawska-Mazur</i> Co kobieta biznesu jest gotowa zrobić dla siebie aby być piękną i zdrową?	45
Kobieta i Jej Pasje	49
<i>Katarzyna Jaroszewicz</i> Licencja na ratowanie	49
<i>Elżbieta Piwcewicz</i> Herbata i jej właściwości.....	51
Nasze spotkania rozwojowo-networkingowe dla Kobiet	55

Od Redakcji



Drogie Panie. Zapraszam do lektury II Numeru Magazynu dla Kobiet Z Sukcesem Ci do Twarzy – Networking Kobiet! Jest to magazyn tworzony przez kobiety dla kobiet, które poszukują nowych możliwości zawodowych i inspiracji, chcą realizować swoje pomysły i marzenia, osiągać cele, świadomie budować swoją markę oraz zdobywać nowe kontakty i rekomendacje.

Magazyn ten stanowi uzupełnienie i jednocześnie utrwalenie cyklicznych spotkań rozwojowo-networkingowych dla kobiet, podczas których poznajemy się, uczymy, prezentujemy swoje doświadczenie, wiedzę, firmy, projekty, osiągnięcia, a także w miłej atmosferze spędzamy czas. Za nami już pięć (I-15.10.2015; II- 4.12.2015; III-29.01.2016; IV- 1.04.2016; V- 20.05.2016) takich spotkań w Szczecinie, w których biorą udział Panie w wieku od 20 lat do 60+.

Kobiety pomimo tego, że bardzo często są świetnie wykształcone, kreatywne i pracowite posiadają duże braki w tzw. „kapitale relacyjnym” polegającym właśnie na umiejętności budowania i ciągłego odnawiania rozbudowanej sieci kontaktów. Ciągłe wiele z nas uważa, że wystarczy tylko bardzo dobrze wykonywać swoją pracę i nie wypada prezentować szerszemu gronu odbiorców swoich osiągnięć. Nic bardziej mylnego!:) Dlatego też, Z Sukcesem Ci do Twarzy- Networking Kobiet to strefa gdzie możemy rozwijać te umiejętności.

Serdecznie zapraszam do udziału w naszych spotkaniach, do dzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniem jako prelegentki podczas spotkań czy też autorki tekstów w kolejnym wydaniu magazynu. Z sukcesem nam do twarzy, niezależnie od tego jak każda z nas go definiuje...

Ewelina Borek

Pomysłodawczyni i Założycielka
Z Sukcesem Ci do twarzy – Networking Kobiet

Kobieta i Rozwój

Poczucie własnej wartości czyli cała prawda o szczęściu

Tekst: Małgorzata Krawczak

www.naturasukcesu.pl

Poczucie własnej wartości to stan emocjonalny wpisany w wartości, którymi kierujemy się w życiu i jest tak indywidualne, jak odciski palców. O własnym poczuciu wartości mówimy niewiele, a jeśli już to często wyrażamy się w kategoriach jego małości lub braku. To jest efektem porównywania się z innymi, naszym zdaniem, lepszymi, którzy mają wysokie poczucie własnej wartości. I nawet przez myśl nam nie przechodzi, że wielu tych „innych” myśli podobnie jak my, kategoriami braków i lęków, tylko ubierają maskę pt. „pewna siebie”. **Poczucie własnej wartości jest miernikiem naszej szczęśliwości, a my przecież za wszelką cenę chcemy być szczęśliwi...**

Współczesny tryb życia narzuca nam dużo wzorców, spełnienie których zakłada szeroko rozumianą pomyślność życiową. To zjawisko zdaje się mieć największy wpływ na poczucie własnej wartości, ponieważ jesteśmy wręcz bombardowani nowymi trendami już od najmłodszych lat, kiedy to formuje się nasza tożsamość. Często zderzenie się tego, co proponuje świat innych ludzi z tym, co nazywamy wychowaniem przez rodziców oraz tym, czego oczekują od nas instytucje typu szkoła czy zakład pracy, uniemożliwia nam poznanie samego siebie. **Skoro nie mamy możliwości poznania siebie, a przede wszystkim zrozumienia siebie, zaczynamy poszukiwać najlepszego wzoru dla własnego życia i działania. Poszukiwanie na zewnątrz zawsze obarczone jest ryzykiem porównywania się z innymi, oceniania siebie i innych oraz narastającą frustracją z powodu odkrywania własnej niedoskonałości, a nawet wewnętrznych braków.** Zdarza się, że to poszukiwanie popycha nas w uzależnienie od pragnienia bycia innym, a nawet lepszym niż... Zdaniem znanego antropologa Gregora Batesona, osoba uzależniona to taka, która pragnie czegoś bardziej niż inni.

Świat zewnętrzny oferuje nam tak naprawdę to, na co przygotowana jest nasza osobowość. Jeśli wewnętrznie czujemy się rozbici, zagubieni, sfrustrowani czy zawiedzeni, częściej będziemy poszukiwać wzorców, które wprowadzą praktycznie natychmiastową ulgę. I dla takich osób jest cała oferta wszelkich środków farmakologicznych i zabiegów, które działają „od razu”. Jednak te schematy pogłębiają tylko uzależnienie od bycia kimś innym,

lepszym i niestety popychają w otchłań frustracji i niezadowolenia, z której wydostać nas może tylko uświadomienie sobie, że wszystko, czego potrzebujemy do szczęścia, znajduje się w nas samych. Taka świadomość pozwala nam zrozumieć i zaakceptować mechanizm rozwoju osobowości, czyli pracy nad sobą.

A praca nad sobą to porządkowanie swojego stylu myślenia tak, aby źródłem naszych myśli stawały się nasze zasoby, zamiast narzucone nam stereotypy, przekonania czy wyrabiane latami nawyki. Tu warto się chwilę zatrzymać nad pojęciem zasobu. **Rozróżniamy zasoby wewnętrzne i zewnętrzne. Zasobami wewnętrznymi może być wszystko, co będzie pomocne w rozwiązywaniu doraźnego problemu lub osiągnięciu nawet odległego celu: cecha charakteru, umiejętność, wiedza, talent, strategia działania czy ważne wartości lub przekonania.** Zasoby wewnętrzne w odróżnieniu od zewnętrznych (takich jak pieniądze, status, prestiż, zawód, ludzie, technologie itd.) nie wyczerpują się, a nawet mogą ulec wzmocnieniu gdy z nich korzystamy. Myśl holistyczna zakłada, że każdy człowiek ma dostęp do prawie wszystkich swoich zasobów wewnętrznych, jednak nie wszyscy zdają sobie sprawę z ich posiadania. I właśnie dlatego często własne zasoby budujemy w oparciu o rzeczy materialne, co poprawia nasz status społeczny, natomiast rzadko wzmacnia poczucie własnej wartości.

Źródłem siły, a zarazem szczęścia człowieka jest to, czego nie można stracić. Dlatego dla wzmocnienia poczucia własnej wartości ogromne znaczenie mają wewnętrzne zasoby człowieka, w które skutecznie zaczynamy wątpić w procesie dorastania. Ten wyjątkowy potencjał każdego człowieka, daje nam nieograniczone możliwości kreowania własnego życia. Warto pamiętać, że świadomie możemy zarządzać tylko tym, o czym wiem, że istnieje. A skoro nie mamy świadomości własnego potencjału, to zawsze znajdzie się grupa ludzi, których będziemy uważać za lepszych od siebie, których będziemy chcieli naśladować, będziemy chcieli być tacy jak oni.

Współcześnie dość niepokojącym zjawiskiem jest to, że często znamy lepiej swój komputer, telefon, samochód niż własne ciało, pracę umysłu czy emocje. Ponieważ znamy to lepiej, to tam też szukamy szczęścia dla siebie. Otaczamy się gadżetami, aby poczuć się szczęśliwsi. Jednak zobaczymy, jak zmienia się nasze szczęście, gdy zauważamy, że inni mają lepsze, nowsze... Paradoxs polega na tym, że to są tylko przymioty przydatne w życiu. Jak zatracamy się w materializmie pięknie opowiada historia rodem z Dalekiego Wschodu:

„Kilku absolwentów prestiżowej uczelni, którzy zrobili błyskotliwą karierę, odwiedziło swojego starego profesora. Oczywiście, w oczekiwaniu na kawę, rozpoczęła się dyskusja o pracy. Młodzi ludzie narzekali na problemy życiowe i piętrzące się trudności.

Profesor przyniósł kawę w dzbanku oraz tacę, na której stały przeróżne filiżanki i kubki – porcelanowe, szklane, fajansowe, plastikowe, kryształowe. Zwyczajne i bardzo drogie, wyszukane, wyszczerbione i takie, które na pewno kosztowały fortunę. Kiedy goście wybrali sobie filiżankę, profesor powiedział: – Jak pewnie zauważyliście, wszystkie drogie i piękne filiżanki zostały przez was zagospodarowane. Nikt z was nie wybrał zwykłego taniego kubka. Życzenie posiadania jedynie tego, co najlepsze jest źródłem wszystkich waszych problemów. Powinniście zrozumieć, że naczynie samo w sobie nie czyni kawy lepszej. Niekiedy jest ono po prostu droższe, a niekiedy nawet ukrywa to, co z niego pijemy. Przecież mieliście ochotę na kawę – nie na filiżankę. Jednak świadomie wybraliście najznakomitsze filiżanki. A potem jeszcze zerkaliście ukradkiem kto wziął jaką. Kochani, życie – to kawa. A praca, pieniądze, stanowisko, status – to filiżanki. To są jedynie naczynia, w których przechowujecie Życie. Posiadane naczynie nie określa i nie zmienia jakości samego Życia. Czasami koncentrując się na filiżance, przestajemy rozkoszować się smakiem kawy. Pijcie z przyjemnością swoją kawę, docieńcie jej smak! Najbardziej szczęśliwi ludzie nie posiadają wszystkiego co najlepsze. Oni jedynie wydobywają wszystko, co najlepsze, z tego, co posiadają”.

Nasze wewnętrzne zasoby to nasze osobiste wyposażenie, nasz dar od losu, od życia. Naszymi zasobami są również nasze talenty. Niestety, często talent utożsamiany jest z rzadkim darem, cennym skarbem podarowanym tylko szczególnym ludziom. Wg badaczy potencjału osobowości, panów Cliftona i Buckinham, talent to pewien powtarzalny wzorzec postępowania, czyli swoisty nawyk, coś co robimy z łatwością, bo tak mamy od urodzenia. Jednak bardzo często nie zwracamy na to uwagi, bagatelizujemy swój potencjał, co sprawia, że obniża się nasze poczucie własnej wartości, a tym samym słabnie odczuwanie szczęścia. **Zatem pozwólmy sobie na odkrycie i uruchomienie naszego naturalnego potencjału, jakim są talenty i mocne strony, aby materialne korzyści podejmowanych przez nas działań, cieszyły nas jeszcze bardziej poprzez „wartości dodane” w postaci: dobrego samopoczucia, rosnącej motywacji wewnętrznej, budującego poczucia własnej wartości, zaufania do siebie i swoich możliwości.**

Często nie wiemy o sobie podstawowych rzeczy, ponieważ nosimy w sobie obraz siebie, który stworzyliśmy w oparciu o opinie innych ludzi na nasz temat. Ten obraz wydaje się nam znany i jest dla nas oczywisty, ale czy prawdziwy? W innych ludziach natomiast często widzimy własny, negatywny obraz, który wyparliśmy ze swojej świadomości. Dlatego doświadczamy w relacjach z niektórymi ludźmi poirytowania ich zachowaniem czy sposobem wysławiania się, co z kolei jeszcze mocniej wzmaga w nas pragnienie bycia kimś innym czy

lepszemu niż ta osoba. Nieznajomość siebie uzależnia nas od poszukiwania „czegoś lepszego” dla siebie.

Uzależniony umysł posługuje się zaprzeczeniami, negacją dla własnych korzyści, zgodnie z przekonaniem „Zaprzeczaj, a problem zniknie”. W ten sposób powstają i narastają różnego rodzaju trudności i konflikty. To zaś stanowi podłoże do budowania specyficznych rodzajów relacji nienawiści i miłości.

Relacja nienawiści to gra w obwinianie, w której udział biorą nienawiść do siebie, poczucie winy, wstyd i strach przed brakiem akceptacji nas przez innych. Te emocje przenoszone są na drugiego człowieka, ponieważ celem tej gry jest zrzucenie na kogoś innego odpowiedzialności za własne nieszczęścia. Nienawidzę tego kogoś za to, że np. mu się powodzi w życiu, jest zaradny, czy zdrowy, że ma rodzinę.

Relacja miłości to swoista gra w manipulowanie, w której udział biorą brak miłości do siebie, żal do losu, poczucie niedoskonałości, wstyd oraz strach przed byciem niekochanym. Te emocje powodują, że czujemy się wewnętrznie niekompletni i za wszelką cenę chcemy wypełnić wewnętrzną pustkę. Dlatego poszukujemy osób, które „uzupełnią” nasze wnętrza, dzięki czemu czujemy się lepiej. Warunkujemy kochanie innych od ich uczynków względem nas. Jeżeli nie są te czyny wystarczająco dobre, stosujemy szantaż emocjonalny z kategorii „Przecież ja tobie tyle życia poświęciłam, a ty mi się tak odwdzięczasz?”

Reasumując – poczucie własnej wartości determinuje nasze odczuwanie szczęścia. Szczęście nie jest i nie może być celem w życiu, ponieważ uczucie szczęścia jest tylko, a może aż, towarzyszem każdego, kto kroczy drogą własnego rozwoju emocjonalnego. Zatem szczęście jest wypadkową naszego zaangażowania w odkrywanie nowego, podejmowania właściwego ryzyka i odpowiedniego trudu. Aby odczuwać szczęście musimy być przekonana o tym, że mój rozwój ma sens, że tworząc i wzmacniając swoją postawę życiową staję się inspiracją dla innych. **Właśnie na tym polega rozwój – inspiruję się życiem innych ludzi, aby moje życie mogło też inspirować.** Rozwój to swoiste „Podaj Dalej”, w którym pokazuję swój styl wzrastania i rozwoju, w którym pokazuję, jaką wartością jest moje życie. Rozwój to uświadamianie sobie własnych uzależnień, pogoni za „byciem innym, lepszym” i szukaniem sposobu na zmianę swoich nawyków i przekonań. Ta droga rozwoju wzmacnia nasze poczucie własnej wartości, ponieważ pozwala iść zawsze w kierunku naszych celów i odczuwać szczęście podczas tej podróży.



MAŁGORZATA KRAWCZAK - Certyfikowany coach ICF, certyfikowany trener Points Of You™, terapeuta EEG-biofeedback I i II stopnia, właścicielka NaturaSukcesu.pl. Prowadzi autorskie warsztaty coachingowe oraz indywidualne sesje coachingowe i EEG-biofeedbacku. Obszary, w których się specjalizuje to podnoszenie poczucia własnej wartości, budowanie relacji i rozbudzanie motywacji. Autorka wielu artykułów oraz książki „Coaching relacji z sobą i bliskimi“, ekspert w mediach. W pracy z ludźmi stosuje sprawdzone metody oparte o metaforę, wizualizację oraz wizualizację relaksacyjną. Utożsamiam się słowami Lesliego Browna –

„Jedynymi ograniczeniami Twojego jutra są ALE, których używasz dzisiaj.“

Więcej na www.naturasukcesu.pl/

Natura Sukcesu

www.naturasukcesu.pl

kom: 501 355 062

Szczecin

Małgorzata Krawczak

coach rozwoju osobowości,
terapeutka EEG - Biofeedback

m.krawczak@naturasukcesu.pl

Proste rozważania

Tekst: Anna Puślednik

Jesteśmy uwarunkowani zmianami zachodzącymi wokół nas. Doskonalimy umiejętności komunikacyjne, usprawniamy kompetencje. Robimy lepsze plany, poprawiamy swoje życie. Wystarczy określić co i gdzie nie działa tak jakbyśmy oczekiwali, że z całą pewnością trafimy na odpowiedni podręcznik, właściwe szkolenie czy warsztat. Zaczynamy zmiany.

Zmiana to postęp, a ten postrzegamy jako zjawisko korzystne, ponieważ daje nam większe możliwości. Cokolwiek by to było, pragniemy tego więcej i jeśli to możliwe to natychmiast. Zaczynamy naprawianie siebie. Ma to być sposobem na usunięcie życiowych bolączek i problemów. Proste i wykonalne, jednak nie zawsze działa. Dlaczego?

Zwróciłam uwagę na kilka elementów. Dwa z nich przedstawię.

Przywołajmy obraz dowolnego programu informacyjnego. To głównie przesuwające się paski z informacjami, które musisz otrzymać natychmiast. Nie ty decydujesz o ich ważności, nie masz nawet na to czasu. To właśnie brak miejsca na refleksję, na chwilę w której będziesz miał możliwość określenia osobistego stosunku do odbieranej informacji powoduje swoiste znieczulenie. Znieczulenie uważności. To tempo przenosimy na pozostałe aspekty swojego życia i tak oto konsumujemy więcej, szybciej i bardziej wszystko tylko dlatego, że jest to dostępne.

Nie przeczę, osiągnięcia nowoczesnej technologii znakomicie usprawniają życie i w żadnym razie z nich nie rezygnuję. Dostępność metod i środków do samodoskonalenia jest prawie nieograniczona i również niebywale atrakcyjna.

Miejmy jednak na uwadze czas. Powiedziałabym nawet nasz indywidualny jedyny i niepowtarzalny czas.

Drugi z elementów związany jest z naszym stosunkiem do porażki. Nie udało się to co zostało zaplanowane, osobista klęska, nieszczęście a może nawet dramat. Różnie radzimy sobie z porażką, czasami całkiem dobrze czasami przeżywamy ją bardzo długo. Porażka zostawia swój ślad, rani nas i nasze poczucie własnej wartości. Uderza w samoocenę. Jej skutkiem może być trwały lęk. Ten lęk może nas obezwładnić, skutecznie uniemożliwiając podjęcie kolejnej próby. Możliwe, że będzie przyczajony bądź dobrze zakamuflowany rozlicznymi fobiami. Może fobią perfekcjonizmu?

Potrzeba bycia doskonałym uwodzi. Popycha, naciska i nakazuje rozpocząć naprawianie siebie. Coś komuś udowodnić. Mamy zwyczaj wyszukiwania braków u siebie. To ja nie potrafię żeglować, nie mam odwagi przewodzić tłumom. A czy brak określonych zdolności czyni nas ułomnymi? Kusząca jest myśl, że może mamy pozostać popsuci. Wybitnie niedoskonalimi, a przecież posiadający to czego brak innym.

Mamy przed sobą wiele wyzwań. Sposobów w jaki będziemy tworzyć swoje życie jest wiele. Poszukując postępu i sukcesu wybieramy z uważnością, akceptując swoją niedoskonałą wyjątkowość.



ANNA PUŚLEDNIK– Członkini Klubu Sedina Toastmasters, którego misją jest pomaganie ludziom w doskonaleniu sztuki przemawiania, słuchania oraz myślenia. Od wielu lat związana zawodowo z badaniami opinii publicznej oraz rozwiązywaniem konfliktów. Absolwentka Wydziału Chemii Politechniki Szczecińskiej.

Pracowałam z wymagającymi klientami. Dzięki temu zyskałam doświadczenie w rozstrzyganiu konfliktów i pracy pod presją czasu. Jestem miłośnikiem literatury. Mam ulubionych autorów, których podziwiam za umiejętność panowania nad słowem. Budzi to mój zachwyt i jest niekończącym się wyzwaniem w kształceniu własnych umiejętności. Mój macierzysty klub Sedina Toastmasters od lat wspiera mnie w tych działaniach.

Nie taka porażka straszna jak ją postrzegamy.

Tekst: Ewelina Borek

„Znowu w życiu mi nie wyszło. Uciec pragnę w wielki sen” („Sen o dolinie” Budka Suflera). Przyznajmy się sami przed sobą ile razy chcieliśmy uciec w taki sen, w bezczynność i nicość tylko dlatego, że coś poszło nie tak jak planowaliśmy, coś się nam po prostu nie udało. O tak, porażka to dla wielu z nas temat tabu, coś wstydlivego. Przecież nie pochwalimy się przed ludźmi, że przegraliśmy, nie daliśmy rady. W mądrych książkach jest napisane, iż porażka to nieodłączny element sukcesu, że to właśnie kiedy jesteśmy w dołku rodzi się nasze przyszłe zwycięstwo, że uczymy się na błędach, że kto nie próbuje ten nie ma etc. Niby to wszystko wiemy i przytakujemy ale w rzeczywistości myślimy i postępujemy odwrotnie. Dlaczego? Ponieważ nasza kultura nie pozwala nam na popełnianie błędów, kiedy próbujemy dojść do celu. W naszym systemie edukacji nie nagradza się uczniów, którzy starając się osiągnąć dobry wynik popełniają błędy. Błędne rozwiązania trzeba ukryć w brudnopisie, a pokazać tylko poprawny wynik. Tak więc pomijana jest przez to cała droga samodzielnego myślenia, wnioskowania i co najważniejsze...uczenia się na własnych błędach. Żyjemy w społeczeństwie osiągnięć! Ciekawe, całkiem odmienne podejście do porażki prezentują chociażby „start-upowcy” w Dolinie Krzemowej, gdyż urządzają tzw. wieczory porażek© Każdy ma wtedy możliwość pochwalenia się na forum swoją porażką, przeanalizować jak do niej doszło i wyciągnąć z tego wnioski oraz naukę na przyszłość. Thomas Watson, jeden z założycieli firmy IBM powiedział kiedyś, że „najszybszym sposobem na odniesienie sukcesu jest podwojenie tempa popełniania pomyłek”.

Jednak boimy się naszych niepowodzeń, gdyż spodziewamy się po nich negatywnych dla nas skutków. Istnieje tak zwana „czarna piątka porażki” (źródło: P.Fortuna „Pozytywna psychologia porażki”):

1. **Lęk przed wstydem i zakłopotaniem** – obawiamy się tego, że wszyscy widzą naszą porażkę i inni mogą nas posądzić o to, iż się za mało staraliśmy.
2. **Lęk przed obniżeniem samooceny** – uważamy się wtedy za mało zdolnych, irytuje nas nasz brak wpływu na wynik tego, czym się zajmujemy.
3. **Lęk przed niepewną przyszłością** – boimy się, że nasze niepowodzenie wpłynie negatywnie na nasze dalsze plany, życie.

4. **Lęk przed utratą zainteresowania znaczących osób** – ludzie odsuwają się od „nieudaczników”.
5. **Lęk przed wzbudzeniem niezadowolenia ważnych osób** – boimy się krytyki z ich strony.

Oczywiście uczmy się na błędach innych osób, ale przede wszystkim na swoich. Wnioski, które wyciągnęliśmy z naszych pomyłek są dla nas najlepszym źródłem wiedzy i doświadczeniem, które ma szansę zapocentrować w naszej przyszłości.

Pamiętajmy, jednak, że **nie z każdej naszej porażki wyniesiemy dobrą lekcję!** Porażka jest konstruktywna tylko wtedy, kiedy podejmując działania wcześniej je odpowiednio zaplanowaliśmy, przemyśleliśmy możliwe scenariusze, a także wykorzystaliśmy całą dostępną dla nas wiedzę, a i tak się nie udało. Wiele zaś błędów, które popełniamy często są wynikiem po prostu naszego lenistwa, małego zaangażowania, postawy roszczeniowej...

Jak zatem uczyć się na własnej porażce, aby przekuć ją w sukces?

Możemy zastosować takie cztery kroki: (źródło: P.Fortuna „Pozytywna psychologia porażki”)

Krok pierwszy – Konkretność doświadczenia.

Stało się. Życie polega na zbieraniu doświadczeń, jednak trzeba je jeszcze dobrze przepracować, aby móc budować na nich swoją siłę. Tak samo podchodzimy też do cudzych błędów- wyciągamy z nich wnioski, które będziemy mogli przełożyć na własne działania.

Krok drugi – Refleksyjna obserwacja.

W pierwszej kolejności niezbędny jest dystans wobec zdarzenia: emocjonalny i czasowy.

- Musimy odpocząć.
- Następnie przyjrzymy się całemu działaniu, które się nie powiodło okiem niezależnej komisji. Jak widać dystans jest tu niezbędny! Przeanalizujemy cały proces, określimy czynniki zależne od nas i te zewnętrzne.
- Co ważne, nie mylmy obserwacji z interpretacją.
- Nie przyjmujemy też jednostronnego punktu widzenia – bezcenna jest pomoc innych, zaufanych osób, które były obecne w tej trudnej sytuacji. Takie szerokie spojrzenie pomoże nam właściwie rozpoznać popełniony błąd.
- Przyjmujemy informację zwrotną na swój temat.

Krok trzeci – Co z tego wynika?

Wszystkie zebrane przez nas obserwacje dotyczące poniesionej porażki należy opracować. Wtedy wyciągnięte wnioski mogą stać się naszymi regułami postępowania. Pojawia się potrzeba analitycznego myślenia.

Krok czwarty – aktywne eksperymentowanie

Wyciągnięte przez nas wnioski trzeba stosować w kolejnych naszych działaniach. Dostrzegamy podobieństwa między konkretną życiową sytuacją a doświadczeniem, z którego czerpiemy naukę.

Potrzebna jest także nasza chęć zmiany. Bez tego nie pójdziemy do przodu.

Jak widać poniesiona przez nas porażka nie oznacza naszego końca. Kiedy dobrze ją przepracujemy to właśnie wydarzenie, które uznajemy za swoją „życiową klęskę” ma duże szanse zapoczątkować nasz sukces.



EWELINA BOREK - Pomysłodawczyni i założycielka „Z Sukcesem Ci do twarzy – Networking Kobiet”. Od ponad 10 lat autorka/współautorka i współrealizatorka projektów rozwojowo-szkoleniowych dla kobiet, biznesu i środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym, współfinansowanych z funduszy europejskich. Project manager, certyfikowany Trener z zakresu psychologii biznesu, warsztatów aktywizujących osoby zagrożone, Train the Trainer. Ostatni mój duży autorski projekt dla kobiet koordynowałam przez 2 lata (budżet na ok. 1 mln zł), który był współfinansowany z POKL pn. „Mama idzie do pracy- program aktywizacji zawodowej dla kobiet” dla mam z terenu woj. zachodniopomorskiego powracających na rynek pracy

po przerwie związanej z urodzeniem i wychowywaniem dzieci. Moja publikacja naukowa: Program aktywizacji zawodowej dla kobiet w: „Rola kapitału ludzkiego w rozwoju społeczno-gospodarczym regionu” Uniwersytet Szczeciński Zeszyty Naukowe Nr 840, Ekonomiczne Problemy Usług Nr 114, Szczecin 2014r.

Popieram dobrą współpracę kobiet i w związku z tym staram się szerzyć, wśród kobiet, sztukę networkingu oraz budowania marki osobistej. Prywatnie jestem mamą, żoną i po prostu kobietą ze swoimi planami i marzeniami ☺

Liczy się CZŁOWIEK i jego WARTOŚĆ

Tekst: Edyta Gabryś

Pewnie zgodzisz się ze mną, że praca zajmuje sporą część naszego życia. Prawda? Wielu z nas wskakując do tej maszyny, która bardzo często na samym początku wydaje się wręcz idyllą, plany, perspektywy, szerokie horyzonty, nowe wspaniałe marzenia. **Często zapominamy o sobie.** Gdzie w tym wszystkim jesteśmy my? Nasze życie, nasze relacje z przyjaciółmi, bliskimi, nasze marzenia, nasze zdrowie? Pędzimy przed siebie realizując kolejne plany, targety. Chcemy więcej, a więc i pracujemy więcej, dłużej, efektywniej. Świat na zewnątrz momentami przestaje dla nas istnieć. Jesteśmy tak sfokusowani na realizacji kolejnego celu, że nie jest dla nas ważne, ile godzin śpimy, co jemy, kiedy jemy. Często nie zauważamy nawet tego, że coś dookoła nas zaczyna się zmieniać. Wymagania wobec nas rosną, ale nic więcej za tym nie idzie. Wyższe targety, wyższe cele do zrealizowania, nie ma opcji, abyśmy czegoś nie wykonali. Przecież chcemy piąć się na sam szczyt, osiągać kolejne awanse.

Często jesteśmy w momencie, kiedy mamy do spłacenia jeszcze kredyty, zobowiązania. W pewnym momencie pojawia się sytuacja w której dowiadujemy się, że warunki pracy, czy też nasze wynagrodzenie w zamian za to co robimy drastycznie się zmieniają. Stoimy niczym przed murem. **Pojawiają się pytania: co dalej? Co ja mam zrobić?** Czy pozwolić na to, aby dać z siebie wycisnąć wszystkie soki, często w zamian za obietnicę, że niebawem przyjdą zmiany na lepsze. Które często po prostu nie przychodzą, a my niczym w pułapce, nie wiemy kompletnie jak się z niej wydostać. **Do tego steruje nami wielokrotnie STRACH.** Czy ja sobie poradzę gdzieś indziej? Tak długo starałem się o tę pracę, a teraz mam z niej zrezygnować? etc.

Wielu z nas mając jeszcze siły, dalej idzie starą ścieżką. Nie chce się poddać. To wręcz walka nas samych ze sobą. Druga strona – nasz Szef, Prezes, Manager sprawdza na ile może nas docisnąć, na ile może sobie pozwolić względem nas. Często o wiele za dużo. Mało kto często ma odwagę na choćby rozmowę, czy przedstawienie swojej strony w takiej sytuacji. Myślę, że najgorsze jednak jest to, kiedy jesteśmy świadomi tego, że robimy źle. Widzimy i czujemy, jak wiele sił, zdrowia, często nawet umniejszania sobie, swoim wartością to wszystko nas kosztuje. Takich miejsc, firm, korporacji w dzisiejszym świecie dookoła nas jest niestety wiele. Na szczęście nie tylko takich. Pytanie jak długo? Jak długo będziemy sobie na to pozwalać? Jak długo wartość człowieka w wielu miejscach będzie regularnie obniżana?

Dokładnie ROK temu, ja rozumiałam jedno. Tak długo jak to MY będziemy sobie na to pozwalać!

Kiedy po wielu latach pracując w jednej z największych firm szkoleniowych w Polsce, a nawet w Europie, podjęłam decyzję o odejściu. Kompletnie nie wiedziałam, co czeka mnie dalej. Czym będę się zajmować. Mocno i dobitnie rozumiałam wtedy jedno, nie będę godzić się nigdy więcej na to, aby umniejszać sobie, swojej wartości, ani wartości ludziom, z którymi będę w przyszłości współpracować. Według mnie jest to jeden z NAJWIĘKSZYCH błędów, który powoduje, że ludzie odchodzą z takich miejsc raz na zawsze. Niestety dopiero w momencie, kiedy albo nabiorą sił do takiej decyzji, albo często ich zdrowie da im konkretny sygnał - dość.

Ludzie od zawsze mieli dla mnie ogromną wartość. Zdecydowanie większą niż cyfry i targety! To właśnie wspierając ich, szanując, a przede wszystkim słuchając postanowiłam iść dalej przez życie. Działając w zgodzie ze sobą, swoimi wartościami, kierując się sercem, któremu w końcu dałam prawo do głosu. **Pierwszym mocnym krokiem, który zrobiłam najpierw dla siebie, aby definitywnie zamknąć stary rozdział życia, a następnie dla innych było napisanie książki „Siła Odwagi – Zaczynij żyć SWOIM życiem”, która już za moment zostanie wydana.** Wierzę, że swoim przesłaniem i historią da ona siłę wielu osobom.



EDYTA GABRYŚ- z wykształcenia rehabilitantka. Kobieta o wielkim sercu i empatii do ludzi. Od wielu lat związana z branżą szkoleniową. Na przestrzeni 5 lat przeszła drogę od pracownika do managera zespołów jednocześnie zarządzając i rozwijając z wysoką skutecznością kilka dużych projektów. Kobieta przedsiębiorcza, która świetnie łączy twardy biznes z dbaniem o drugiego człowieka, bo to jak twierdzi jest jej kluczowym fundamentem działań. W swoim życiu i biznesie kieruje się wartościami takimi jak: miłość, szczerłość, relacje, zaangażowanie i efekty oraz wolność. To właśnie one spowodowały, że staje się doskonałym przykładem kobiety robiącej karierę w Networku. Dziś wspiera w rozwoju i budowaniu biznesu każdego, kto tego chce. Jest również autorką książki „Siła Odwagi – zaczynij żyć SWOIM życiem”.

Żyj tak jakby jutra miało nie być, ucz się tak jakbyś miał żyć wiecznie

Tekst: Mariola Kotynia

Krótko o mnie:

Jestem osobą bardzo pozytywnie nastawioną do otaczającego mnie świata i ludzi. Kończę studia drugiego stopnia na kierunku Turystyka i Rekreacja, na Uniwersytecie Szczecińskim, wcześniej skończyłam studia na kierunku pedagogika wczesnoszkolna i przedszkolna.

Nazywam siebie pasjonatką egzystencji, bo odkąd pamiętam we wszystkim co mnie otacza dostrzegam dziecięcą bez troskę i radość życia. Moją największym pasją jest czytanie książek, jestem mocno zaangażowana od 2 lat w rozwój osobisty, a także twórczość własną, dzięki pozycjom dotyczącym rozwoju osobistego cały czas uczę się i rozwijam każdego dnia w myśl zasady: „Albo się rozwijasz albo zwijasz”. Ja chcę się cały czas rozwijać, uczyć, poszerzać horyzonty myślowe, a także dzięki zdobytej wiedzy i umiejętnościom móc w sposób łatwiejszy i bardziej świadomy wyznaczyć swoją ścieżkę życia zawodową jak i prywatną. Moja dewiza życiowa brzmi: „Żyj tak jakby jutra miało nie być”. W swoim życiu bardzo duże znaczenie przywiązuję do wartości, które były dla mnie ważne od zawsze. Od zawsze wyjątkowe miejsce miała dla mnie Rodzina i Miłość w moim życiu. Rodzina i Miłość to wartości dla mnie najważniejsze bez względu na wszystko. Jeszcze 2 lata temu byłam w zupełnie innym miejscu, po skończonych studiach pedagogicznych stałam przed wyborem dalszej edukacji co wiązało się z podjęciem decyzji o zrobieniu kolejnego kierunku studiów.

Wtedy byłam w momencie, w którym tak naprawdę nie wiedziałam co mnie interesuje, jakie mam pasje, bo ich najzwyczajniej w świecie nie odkryłam i myślałam, że ich nie mam. Czułam się mentalnie bardzo „pusta” w środku i nieszczęśliwa, bez jakiegokolwiek perspektywy na dalsze życie, na moją przyszłość. Wiedziałam tylko jedno, że chcę pracować z ludźmi i dla ludzi :) Człowiek był od zawsze dla mnie bardzo ważny. Kocham pracę i kontakt z ludźmi, uważam że w każdym człowieku jest skarb, który trzeba dostrzec i „odkurzyć”, a którym są jego przeżycia, wiedza, doświadczenie, osobowość czy charakter, dlatego każdego napotkanego człowieka traktuję jako mądrość życiową dzięki, której mogę dużo wnieść dla siebie, do swojego życia. To w jakim miejscu jestem teraz mogę zawdzięczać

mojej kochanej Siostrze Karolinie, która jako pierwsza uwierzyła we mnie i moje możliwości, dzięki niej podjęłam decyzję o wyjeździe do większego, nieznanego, miasta, o dużo większych możliwościach rozwoju i wizji lepszej pracy.

To ona po raz pierwszy zaszczepiła we mnie myśl, że mogę iść na studia do większego miasta niż Koszalin. Studia w Szczecinie na Uniwersytecie Szczecińskim były dla mnie wtedy szczytem marzeń. Starsza Siostra zawsze kieruje się dobrem swojej „Niuni” dlatego zachęcała mnie do złożenia dokumentów na kierunek, który mnie interesuje, żebym miała większe i lepsze możliwości rozwoju siebie i swojej przyszłości. Zrobiłam to choć nie wierzyłam, że się dostanę. Kiedy nadszedł czas wyników z uczelni o przyjęciu na studia nie potrafiłam posiąść się ze szczęścia. Byłam szczęśliwa, że się dostałam i wdzięczna swojej Siostrze, że mnie zainspirowała, a jednocześnie w głowie pojawiło się mnóstwo obaw, wątpliwości, starach przed nieznanym, obcym DUŻYM miastem. Same pytania i brak odpowiedzi. Zastanawiałam się jak ja sobie poradzę w tak dużym mieście sama, jak się zaaklimatyzuję skoro nikogo nie znam, jak sobie poradzę z rozciągłością miasta i telekomunikacją znając swój brak orientacji w terenie.

Bałam się jak cholera, ale pomyślałam w sumie nie mam nic do stracenia, jak się nie uda to wrócę z podkulonym ogonem, ale przynajmniej spróbuję. I spróbowałam na tyle, że moje życie zmieniło się o 180 stopni. Już od samego pobytu w Szczecinie, na początku studiów przychodziły do mnie ciekawe i interesujące możliwości rozwoju. Taką możliwością, którą dostrzegłam i skorzystałam z niej był udział w „Outdoorowym Zawrocie Głowy”.

Pamiętam do dziś moment w którym przyszła koleżanka ze starszej klasy z ulotką, która przedstawiała plan tego projektu, który notabene miał trwać pół roku, odbywać się głównie w weekendy, ale także w tygodniu w godzinach popołudniowych i misją programu miały być alternatywne możliwości rozwoju. Były to jedyne w swoim rodzaju warsztaty rozwojowe dotyczące wielu ważnych i ciekawych tematów, których wiedzę warto posiąść dla siebie i swojej przyszłości. Między innymi były to tematy dotyczące asertywności, komunikacji, pracy w grupie, motywacji, kreatywności i wielu innych tematów podanych w bardzo przyjaznej przestrzeni i poprzez świetną zabawę. Organizatorzy zapraszali na wspaniałą przygodę, na luzie, poza ławką szkolną i salą wykładową. Celem programu miał być głównie rozwój, zdobycie nowych umiejętności i pracy nad sobą, tak aby później móc wykorzystać te umiejętności w codziennym życiu.

Oferta projektu wydawała się niezwykle ciekawa i fascynująca, pomyślałam skoro można to połączyć ze studiami to czemu nie, cena też była nieodpłatna za zajęcie, więc nic nie stało mi na przeszkodzie, żeby nie skorzystać z udziału w tym projekcie zważając

na fakt otrzymania na koniec certyfikatu ukończenia tego projektu, więc pomyślałam że dodatkowy wartościowy dokument przyda się w mojej dalszej drodze zawodowej. Widziałam po koleżankach i kolegach niezbyt duże zainteresowanie, a nawet jeśli byli zainteresowani, to chyba nie wiedzieli, ja w sumie też jak to będzie wyglądać w praktyce.

Pamiętam, że w głowie miałam tę propozycję przez dobre dwa tygodnie, aż w końcu przyszedł termin ostateczny i zapisałam się dosłownie w ostatni dzień rekrutacyjny i uważam, że było to jedna z najlepszych decyzji w moim życiu. Poznałam 12 osób zupełnie z innego świata niż ja, każdy z całkowicie innymi zainteresowaniami, wnosił coś świeżego i wartościowego do grupy dzieląc się swoją wiedzą i zdobytym dotychczas doświadczeniem. Ponadto przeżyłam niesamowitą pasjonującą przygodę, która była nauką w formie zabawy. To chyba jedno z najlepszych alternatywnych rozwiązań by łączyć naukę z zabawą i czerpać z tego przyjemność :)

WYDARZENIA KTÓRE ZMIENIŁY MOJE ŻYCIE O 180 STOPNI

1. Śmierć osoby bliskiej mojemu sercu

Śmierć osoby tak bliskiej sercu z dnia na dzień jest ciosem na całe życie. Kiedy dowiadujesz się, że osoba, którą kochasz całym sercem, odeszła, wtedy życie zmienia swoje znaczenia i nabiera innej wartości i treści. Już nic nie jest takie samo, już nic nie będzie takie jak dawniej. Słońce inaczej świeci, już nie jest tak intensywne, nie daje radości jak wcześniej, spacer nie sprawia już tak ogromnej przyjemności jak dawniej, nogi czasem nie chcą same iść, a proste czynności, które wcześniej wykonywałeś z najciekawszą radością i szczęściem samym w sobie teraz robisz automatycznie i bez większej przyjemności. Czasem wręcz zmuszasz się by to zrobić w myśl zasady bo tak trzeba. Kiedy przychodzą naraz te wszystkie emocje ogromny ból, żal, poczucie pustki, niewyobrażalnej straty, żal do wszystkich i do wszystkiego dlaczego właśnie mnie to spotkało, świadomość tego jak wiele słów, uczuć, emocji nie zostało jeszcze wypowiedzianych...

To uczucie paraliżuje z każdej strony, myślisz sobie wtedy, że życie traci sens, że już nie masz po co żyć, że już nic nie będzie takie jak dawniej. I najgorsza jest ta gama uczuć, emocji, które w Tobie siedzą i krzyczą najgłośniej jak się da, że wytrzymać nie możesz. Upadasz każdego dnia, podnosisz się na chwilę, po to żeby za chwilę upaść i wszystko to co chwilę wcześniej zbudowałeś runęło jak przysłowiowy domek z kart. Wtedy zadajesz sobie pytanie jak masz dalej żyć...?

I wtedy przychodzi do Ciebie wszechświat i następuje prawo przyciągania, potrzebujesz czegoś, myślisz o tym i to dostajesz. To niesamowite uczucie kiedy wszechświat Tobie sprzyja i pomaga odnaleźć się w danej sytuacji. Kiedy tak kołatają Tobą różne uczucia emocje myślisz, że nie jesteś w stanie nad nimi zapanować, okiełznać je, sprawić by to co Cie ogranicza, blokuje, sprawia ból zamienić na coś dużo bardziej potrzebnego Tobie w danej chwili i wspomagającego, co Cię wesprze i pomoże w danym momencie. Tym ratunkiem było szkolenie na które wybierałam się jak sójka za morze, nie mogłam się zorganizować, miałam już nie iść, odpuścić sobie, bo nie miałam wtedy siły na nic, a wyjście do ludzi i życiowe ogarnięcie się było dla mnie dużym wyzwaniem.

Poszłam jakbym czuła intuicyjnie, że to zmieni coś w moim życiu i rzeczywiście tak się też stało, na tym szkoleniu, którego tematem była prelekcja pt: „ Jak zarządzać swoim emocjami” usłyszałam od jednej z prelegentek sytuację w, której przedstawiała osobę, która jest w jednym punkcie swojego życia i chce być w innym miejscu, jaką drogę musi przejść by dojść z punktu A do punktu B. A co najważniejsze usłyszałam tam słowa, które podniosły mnie i po nich wstałam mentalnie „MASZ WPŁYW NA SWOJE UCZUCIA, MOŻESZ NIMI KIEROWAĆ, TO TY MASZ KONTROLĘ NAD SWOIMI EMOCJAMI, NIE ONE NAD TOBĄ”. To było jak grom z jasnego nieba, takie proste, a takie trudne do wykonania. Po wystąpieniu podeszłam do jednej z prelegentek od której usłyszałam te słowa, podziękowałam jej za to co usłyszałam, że dzięki niej wierzę że wyjdę ze stanu w którym jestem. Przytuliłam ją i wtedy przyszłam do domu tak bardzo spokojna, tak pełna nadziei i wiary że dam radę, ale przede wszystkim miałam w sobie niesamowitą siłę i moc do tego by temu sprostać. Wtedy dowiedziałam się jaką mam w sobie ogromną siłę, jaką jestem silną Kobieta.

Kiedy przychodziły trudne dni i momenty myślałam jaki ja mam wpływ na to wszystko skoro to mną rządzi, jest silne, manipuluje mną na wszystkie sposoby, jak to wziąć i coś z tym zrobić. I tak zaczęłam na nowo żyć, stawiać sobie kolejne cele i konsekwentnie je realizować, uśmiechać się nawet wtedy, kiedy łzy napływały do oczu i serce rozrywało się na tysiące kawałków, postanowiłam zaważać o sobie i swoje marzenia, o swoje życie :) Zaczęłam pracować nad swoimi uczuciami i emocjami, rezygnować z tych, które mnie nie wspierały, dawać przestrzeń tym, których najbardziej potrzebowałam. I tak zaczęłam mieć wpływ na swoje uczucia i emocje, na stan w jakim się znajduję, bo to ode mnie zależy czy jestem szczęśliwa czy nie, nikt inny i nic nie ma prawo o tym decydować.

2. Wydarzenie „ Życie bez ograniczeń”

Wydarzenie motywacyjno- rozwojowe 30.04.2015 roku w Poznaniu, jedno z największych w Europie liczące ponad 25 tysięcy ludzi z różnych stron świata zostanie ze mną to wspomnienia na całe życie. Było to pierwsze wydarzenie tak wielkiego formatu w Polsce, na scenie tego dnia wystąpił gość specjalny, był nim Nick Vujcic, człowiek bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń, a także Les Brown oraz fantastyczni prelegenci tacy jak Jakub B. Bączek, Łukasz Jakubiak oraz wiele innych. Było to połączenie przemówień z równie ważnymi występami artystycznymi – inspirująca całość opowiadała historię o marzeniach. Wydarzenie skierowane było do każdego bez względu na wiek, wiarę i inne ograniczenia. Wyjątkowa podróż do świata, w którym takie wartości jak miłość, uczciwość i prawda są najważniejsze. Czułam niesamowite emocje, mieliśmy również okazję obejrzyć 30 minutową wyjątkową sztukę teatralną, którą przedstawiło ponad 40 aktorów, by zainspirować wszystkich uczestników.

Największe wrażenie wywarło na publiczności wystąpienie Nicka Vujcica, który jest ogromnym motorem do działania, dla wszystkich ludzi, motywuje i inspiruje ludzi do spełniania swoich marzeń i wytrwałości w życiu, która nigdy nie pozwoli nam się poddać, Występ był niezwykle wzruszający, ale również niezwykle motywujący, kiedy opowiadał swoją historię jak zaczynał, jak każdy go oceniał po tym jak wygląda, a nie po tym co ma do powiedzenia, jak często był odrzucany jego telefon z propozycją wystąpienia, jak był niesamowicie niezłomny i cierpliwy w swojej misji i czynieniu dobra dla ludzkości. Mimo niepełnosprawności fizycznej Nick jest niesamowicie pozytywną i pogodną osobą. Jest mentorem dla ludzi z całego świata, jest normalnym człowiekiem, który założył swoją rodzinę, ma piękną żonę i dwójkę uroczych dzieci. Żyje tak jak my, ba lepiej niż my bo żyje pełnią życia, wykonuje sporty ekstremalne, żyje pełną piersią, nie jedna osoba sprawna nie wykorzystuje swojego życia i swoich możliwości nawet w 50%. On robi to na 100%, dostał dar od Boga i zaraża ludzi pasją do życia i kochania siebie takim jakim się jest ze wszystkimi niedoskonałościami i wadami.

3. Wydarzenie „OGIEŃ MOTYWACJI”

to wydarzenie bardzo intensywne, dla osób, które chcą doświadczyć trzech dni potężnej energii, niesamowicie ogromnej inspiracji do działania i wielu najlepszych strategii motywacyjnych. Szkolenie miało na celu przedstawienie kompletnego systemu motywacyjnego. Dzięki tej konkretnej wiedzy nauczyłam się jak nie odkładać swojego życia na później, swoich planów i marzeń zostawiać na jutro. Dzięki zdobytej wiedzy i wykonanym ćwiczeniom wiem jak zdyscyplinować się do działania i pełnej koncentracji na zadaniu,

na tym co jest dla mnie najważniejsze. A przede wszystkim dzięki pracy nad sobą na tym szkoleniu zaczęłam działać z zwielokrotnioną pewnością siebie, determinacją i siłą, a także dowiedziałam się jak motywować ludzi wokół siebie :) To jest niesamowite. Szkolenie zostało uwieczniono przejściem przez rozżarzone węgle, dzięki temu niesamowitemu doświadczeniu mam w sobie odwagę do życia, nabrałam pewności siebie i już wiem, że nic mnie w życiu nie jest w stanie złamać, żadna wichura czy życiowy huragan, a nawet tsunami. Tak uwierzyłam w swoją siłę i moc, że przeszłam jako pierwsza ze 100 osób po ścieżce zaraz po prowadzącym. dotarło do mnie, że skoro on może to czemu ja nie. Nie skupiałam się w ogóle na bólu, na tym jakie mogą być konsekwencje, czy poparzę stopę czy nie, po prostu jak człowiek ma bardzo mocną intencję taka prostą z serca to nic i nikt go nie powstrzyma. Wtedy kierujesz się na cel, masz fokus przed sobą i idziesz przed siebie. Wcześniejsze zbudowanie stanu polegające na miejscu w, którym byliśmy, myślę że las jest jak najbardziej odpowiedni do takich rytuałów, muzyka, bębny, poczucie mocy i siły do działania w kręgu ludzi równie otwartych i wolnych ja Ty sam i chcących przekroczyć barierę, ograniczenia, blokady by zacząć żyć na maksa.

Te wydarzenia, które miały miejsce w moim życiu spowodowały, że dziś nie boję się żyć, że mam odwagę i pewność siebie do tego by spełniać swoje marzenia, do tego by podejmować każdego dnia kolejne przeszkody w drodze na swój szczyt, w drodze na swój własny Mont Everest. Każdy z nas ma go i każdy z nas do niego dąży. Dla każdego z nas jest on czymś innym, dla jednej osoby to będzie spełnienie jako żona i matka, wtedy będzie szczęśliwa i spełniona jako kobieta, nie będzie potrzebować do szczęścia niczego więcej i to też jest ok. Ma do tego w zupełności prawo. Dla innej osoby będzie to kariera zawodowa, która sprawi, że będzie czuła się bardziej wartościowa, ważna, potrzebna, będzie spełniać się zawodowo w swojej pracy i będzie czerpać przyjemność i satysfakcję z podejmowanych i realizowanych projektów własnej działalności.

Dlatego kończąc moje refleksje na temat „ ŻYCIA TU I TERAZ” pragnę Was kochani zainspirować i zmotywować do życia na pełnej petardzie, tak na 100 %, każdego dnia, żebyście każdego dnia stawali się lepszą wersją siebie, nie porównując się do nikogo innego tylko do siebie z wczoraj.

Życzę Wam wiary i odwagi do tego, że w życiu jest wszystko możliwe, wystarczy tylko w to uwierzyć i działać, a wszechświat będzie nam sprzyjał. Zatem żyjcie tak jakby jutra miało nie być, ucztujcie się, rozwijajcie, szkolcie, poszerzajcie swoją strefę komfortu,

kochajcie siebie i innych i bądźcie szczęśliwe, jakbyście mieli żyć wiecznie :) I na koniec dla Was piękny cytat : „*Dwa najważniejsze dni w życiu człowieka: pierwszy to dzień w którym się urodził, a drugi to ten, w którym zrozumiał po co*” (Mark Twain)

Zastanów się po co żyjesz, jaki jest Twój cel istnienia na tej ziemi, ja już wiem i tego samego Wam życzę, poczujecie jakbyście wygrali na loterii :) Moim celem i misją jest motywować innych ludzi do działania, zarażać ich optymizmem i radością życia, a jednocześnie wzbudzać w nich motywację, odwagę zaszczepiając przekonanie, że w życiu „MASZ TO NA CO SIĘ ODWAŻYSZ” :) Żeby zapalać innych sami musimy płonąć, więc płóńcie i zapalajcie wszystkich ludzi wokół siebie i czyńcie dobro, bo jedyne co możemy czynić na ziemi to dobro względem drugiego człowieka :)



MARIOLA KOTYNIA - pozytywnie nastawiona do życia absolwentka drugiego stopnia Turystyki i Rekreacji na Uniwersytecie Szczecińskim, absolwentka pedagogiki wczesnoszkolnej i przedszkolnej. Pasjonatka życia, we wszystkim co ją otacza potrafi dostrzec dziecięcą bez troskę i radość życia. Kocha czytać książki, mocno zaangażowana w rozwój osobisty, twórczość własną. Jej dewiza życiowa brzmi: „Żyj tak jakby jutra miało nie być”. Rodzina i miłość to wartości dla niej najważniejsze. Wszędzie jest jej pełno, ucęszcza na różnego rodzaju szkolenia motywacyjne, rozwojowe, biznesowe uczy się każdego dnia nowych rzeczy i wdraża je w życie, dzięki temu jej życie zmienia się na lepsze i bardziej wartościowe. Kocha pracę i kontakt z ludźmi, twierdzi że w każdym człowieku jest skarb który trzeba dostrzec i odkurzyć, a którym są jego przeżycia, wiedza, doświadczenie, osobowość czy charakter, dlatego każdego napotkanego człowieka traktuje jako mądrość życiową dzięki której może dużo wnieść dla siebie, do swojego życia. Interesuje się biologicznymi mechanizmami, które rządzą ludzkim zachowaniem, fotografią, podróżami, zdrowym stylem odżywiania. Członek Akademickiego Radia Pomorze, w którym rozwija swoje zainteresowania a także członek Społeczności PJM która zdobywa wiadomości z zakresu rozwoju osobistego. Od niedawna założycielka bloga, którego tematyka dotyczy szeroko pojętego rozwoju osobistego, motywacji, inspiracji, osiąganiu życiowych celów, spełniania marzeń odwagi do życia. Zdobywa zawód marketera internetowego, gdzie buduje swój wizerunek publiczny i własną markę, a także posiada swój kanał na youtubie gdzie rozwija się w swoich zainteresowaniach. Ma wielką wizję swojego życia, w życiowych planach chce podjąć zawód coacha i marzy by oszlifować jak najwięcej diamentów. Jej marzeniem jest założyć firmę szkoleniową i występować na dużej scenie.

Nasza Kariera

Bieg w szpilkach...po karierę!

Tekst: Paulina Milczanowska-Stećków
IDEA HR Doradztwo Personalne

Każda z nas w pewnym momencie życia staje na starcie swojej ścieżki zawodowej. Wszystkie od czegoś zaczynałyśmy, jednakże ten najważniejszy „początek” dla wielu kobiet rozpoczyna się na różnych etapach. Dla jednych będzie to poszukiwanie pierwszej pracy po skończeniu nauki, dla innych powrót z macierzyńskiego, bądź po latach ponowne poszukiwanie z powodu „redukcji etatów”.

Początki zawsze są trudne

Niestety życie nie jest filmem i raczej nikt nie zadzwoni do nas nagle z ofertą wymarzonej pracy. Zapomnijmy też o obrazie siedzącej osoby w szlafroku z filiżanką kawy, przeglądającej rubrykę „PRACA” w gazecie. W dzisiejszych czasach nasze poszukiwania wymagają od nas trochę więcej wysiłku, pomimo całej masy różnych ogłoszeń. Aby dobrze zacząć, warto byłoby trzymać się pewnych zasad:

1. Ważnym, a nawet stwierdziłabym, że najważniejszym elementem rozpoczęcia poszukiwania pracy jest – POZYTYWNE NASTAWIENIE! Bez tego napędzać będziemy samospelniającą się przepowiednię, że „przecież i tak nic nie znajdę”, „nie mam doświadczenia więc nikt mnie nie zatrudni”. Czy zastanawiałaś się kiedyś czy sama zatrudniłabyś kogoś takiego? Myślę, że odpowiedź znamy.

2. Zastanów się czego szukasz? Nieodłącznym elementem tego etapu jest skonkretyzowanie swojego celu. Proponuję przy tym odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- Poszukujesz pracy na stałe czy tylko na chwilę?
- W jakim obszarze chciałabyś pracować – czy posiadasz w nim doświadczenie?
- Jeśli jesteś świeżo po ukończeniu szkoły, czy myślałaś o rozpoczęciu stażu lub praktyk?
- Ile chciałabyś zarabiać? (warto zawsze pomyśleć choć o dolnej granicy)
- Wolisz pracę samodzielną czy w grupie?
- - Czy bierzesz pod uwagę ewentualne dojazdy do miejsca pracy?

Jeśli jednak nie masz pomysłu na to czego szukasz, polecam zastanowić się, co lubisz robić lub w czym jesteś dobra. Jeśli i to nie przyniesie zamierzonego rezultatu, warto wybrać się do doradcy zawodowego (dostępny w każdym Urzędzie Pracy, Agencji Pracy lub ośrodkach pomocowych). Określenie celu jest niezmiernie ważne, ponieważ wysyłanie CV na każde ogłoszenie, które się spodoba licząc, że ktoś się odezwie – nie ma sensu!

3. Przygotowanie swojego CV. Jeśli nie masz pojęcia jak się za to zabrać, warto skorzystać z pomocy. Najprostszą i najszybszą drogą jest sięgnięcie po wiedzę w internecie. Proponuję również porozmawiać z osobami zajmującymi się na co dzień rekrutacjami. W dużym skrócie - jest kilka ważnych elementów, które powinny znaleźć się w aplikacji:

- Dane (imię, nazwisko, adres mailowy, numer telefonu).

- Zdjęcie – jesteśmy płcią piękną, ale pamiętajmy jednak, że nie chodzi mi tu o wycięcie się z fotografii rodzinnej lub wklejenie zdjęcia „z dziubkiem”. Jeśli nie masz porządnego – lepiej nie zamieszczajmy żadnego.

- Wykształcenie – w zależności od stanowiska wystarczą dwie ostatnie szkoły (jeśli jednak możemy pochwalić się bogatą edukacją np. dodatkowymi studiami podyplomowymi, zawsze warto je dopisać).

- Doświadczenie – nieodzownym elementem tej części CV jest dopisanie okresu zatrudnienia wraz z datami, nazwy pracodawcy, stanowiska oraz chociaż w dwóch zdaniach zakresu obowiązków.

- Umiejętności – czyli wszystko to, co jest naszym dodatkowym atutem (znajomość językowa, uprawnienia, znajomość obsługi komputera itp.).

- Zainteresowania – dla niektórych pracodawców mało ważne, a dla innych istotne, więc warto się nimi pochwalić. Uwaga to, co napiszemy musi być prawdą.

Poszukiwania wymarzonej pracy

Kiedy masz już CV, cel, do którego chcesz dążyć i odpowiednie nastawienie - trzeba zacząć działać! Świat idzie do przodu więc i my powinniśmy za nim iść oraz korzystać z jego udogodnień. Wykorzystując internet możemy przeszukiwać wszystkie dostępne portale, na których firmy oraz pośrednicy poszukują kandydatów. Warto byłoby również założyć konto na portalach społecznościowo - biznesowych, aby potencjalny pracodawca miał okazję szybko przyjrzeć się Twojemu profilowi. Dodatkowo, rzecz równie ważna czyli zgłoszenie się np. do agencji pracy, które mają szeroki wybór ofert, a ponadto pomogą przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej. Jedną z takich firm jest właśnie IDEA HR Doradztwo Personalne.

Otrzymując już ten długo wyczekiwany telefon i zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną, koniecznie musisz się do niej przygotować. Nie reagujmy jak typowe kobiety i nie wpadajmy od razu w panikę, tylko na spokojnie przygotujmy się mentalnie do tego spotkania.

Jeśli nie masz doświadczenia w obszarze, który Cię interesuje i w którym chciałabyś się rozwijać dobrze przygotuj się do rozmowy. Pomyśl o swoich najmocniejszych stronach i atutach, które przekonałyby przyszłego pracodawcę, że nawet bez doświadczenia warto Cię zatrudnić. Każda z nas w zupełnie inny sposób reaguje na stres. Spróbuj zamienić to w zaletę. Jeśli w chwilach słabości wpadasz w słowotok – podkreśl, że jesteś świetna w przemówieniach i prezentacjach, jeżeli przewracasz palcami, kreślisz coś długopisem – dodaj, że możesz być wsparciem graficznym firmy jeśli zajdzie taka potrzeba. Wykorzystuj każdą szansę, aby pokazać swoją wartość i swoje umiejętności. Im bardziej Ty sama będziesz wierzyła w swoje zalety, tym bardziej osoba po drugiej stronie w nie uwierzy.

„Nie oceniaj książki po okładce”

Zarówno w przypadku wspomnianego wcześniej zdjęcia do CV, jak i niestety w tym przypadku przysłowie to nie zadziała. Część pracodawców podaje nawet, że wystarczy im 90 sekund, aby stwierdzić czy zatrudnią daną osobę. Efekt pierwszego wrażenia oparty jest na wszystkich zmysłach (oprócz smaku). Jesteśmy kobietami i chociażby z tego powodu powinnyśmy być już na wygranej pozycji. Niestety często zdarza się tak, że to właśnie kobiety przychodzą na rozmowę z pracodawcą nieodpowiednio ubrane. Nie namawiam tu na podkreślanie swoich walorów kobiecości w postaci głębokich dekoltów czy krótkich spodniczek. Wręcz odwrotnie: mam raczej na myśli schludny, profesjonalny strój, w którym będziecie czuły się wygodnie, ale i wyglądały odpowiednio do okazji. Dodatkowo, aby zyskać przy pierwszym wrażeniu, warto wejść na rozmowę pewnie i z uśmiechem, na pewno pomoże to przełamać pierwsze lody.

Z sukcesem kobietom do twarzy

Na nasze szczęście czasy się zmieniają i pracodawcy coraz częściej zdają sobie sprawę, że kobiety są równie dobrymi pracownikami jak mężczyźni, a niekiedy nawet lepszymi. Nasza emocjonalność pomaga nam to osiągać. Dużo szybciej przywiązujemy się do miejsca pracy i robimy wszystko, aby nie zawieść. Niezależnie od stanowiska i wynagrodzenia, jesteśmy w większości zadowolone z pracy, przede wszystkim dlatego, że daje nam satysfakcję, poczucie stabilizacji i niezależność. Dlatego też w wielu

przypadkach zdarza się, że męska część społeczeństwa poszukuje rywalizacji, natomiast płęć piękna spełnienia.



PAULINA MILCZANOWSKA-STEĆKÓW - Konsultant ds. rekrutacji w Firmie IDEA HR Doradztwo Personalne. Zajmuje się projektami rekrutacyjnymi dla wielu firm z różnych branż. Pracuje nad stanowiskami na wszystkich szczeblach hierarchii firmy, wykorzystując przy tym różne ścieżki pozyskiwania Kandydatów. Codziennie rozwija swoje umiejętności rekruterskie, ponieważ nauki nigdy nie jest za mało. Jest absolwentką Psychologii na Uniwersytecie Szczecińskim i z pasją podchodzi do swojej pracy. Motto: nie ma rzeczy niemożliwych!

idea
HR | DORADZTWO
PERSONALNE

idea
HR | DORADZTWO
PERSONALNE

„Aaa... to te drzewka”

Tekst: Katarzyna Cybulska

Marketing sieciowy, czasem nazywany wielopoziomowym, to model biznesu zdobywający coraz większe grono zwolenników. **Szczególnie dużym powodzeniem cieszy się wśród kobiet ze względu na to, że mogą dopasować czas pracy do swojego, i tak już mocno wypełnionego planu dnia.** Wysokość zarobków jest zależna wyłącznie od efektywności pracy, bez względu na płeć, wiek, czy wykształcenie; zasadniczym działaniem jest budowanie relacji oraz pomoc innym poprzez przedstawianie produktów i możliwości zarobkowych. Właściwie budowany biznes marketingu sieciowego łączy trzy, najbardziej pożądane cechy: stabilność zarobków pracy etatowej, elastyczność czasową samozatrudnienia oraz ogromną możliwość rozwoju przedsiębiorstwa. Jednocześnie w niejednej rozmowie ze znajomymi usłyszeć można historie ludzi, którym niby się nie powiodło, używane jako argument przeciwko marketingowi sieciowemu. Góry niesprzedanego towaru zalegające w garażu, znajomy wydzwanający z coraz to nową ofertą (bo „tylko ci na początku zarabiają”), koleżanka, od której nikt już nie chce odbierać telefonów - to tylko kilka przykładów takich historii.

Dlaczego marketing sieciowy budzi tyle emocji? Czy tylko szczęście i tzw. „złote strzały” odgrywają tu kluczową rolę? Czy wspomniane przed chwilą i wywołujące dreszcze historie, to ukrywane, mroczne oblicze marketingu sieciowego? A może nie mają one nic wspólnego z jego prawdziwym charakterem?

Wędka zamiast marchewki

W Polsce ten model biznesu jest jeszcze w okresie dojrzewania, a wiedza o nim dopiero raczkuje. Na naszym rynku przeważają książki i szkolenia mające charakter motywacyjny, natomiast źródeł czysto praktycznej wiedzy jest wciąż bardzo mało. Efekt jest taki, że po szkoleniu motywacyjnym, pełen entuzjazmu tłum dystrybutorów rusza do działania, aby po kilku tygodniach, czy miesiącach nieudolnych prób, dojść do wniosku, że prawdopodobnie brakuje im motywacji. A w rzeczywistości brakuje im... wiedzy praktycznej. Wyzwań, przed którymi stoją osoby rozpoczynające swoją karierę w marketingu sieciowym, jest dosyć sporo, ale sytuacja z dnia na dzień się poprawia. Coraz łatwiejszy dostęp do informacji i wiedzy, głównie za sprawą internetu oraz mediów społecznościowych,

sprawia, że rośnie grono osób, które prowadzą tę działalność na wysokim, profesjonalnym poziomie. Najwięksi liderzy dotychczas znani jedynie wewnątrz swoich organizacji, zaczęli dzielić się swoją wiedzą ze wszystkimi zainteresowanymi. Coroczne konferencje takie jak „Go ProRecruiting Mastery”, czy „Mastermind Event”, gromadzące tysiące uczestników z kilkudziesięciu krajów, książki Erica Worre, Randy’ego Gage’a, Briana Carruthersa, to tylko mały fragment ogromnej skarbnicy wiedzy. Część z nich jest już tłumaczona na język polski. Dla reszty z nich warto... nauczyć się angielskiego.

„Jaką wybrać firmę?”, „Gdzie szukać ludzi do współpracy?”, „Co zrobić z tymi, którzy powiedzieli ‚NIE’?”, „Jak nie być namolnym?” - to tylko kilka z wielu pytań, które dotychczas nurtowały początkujących marketerów. Osoby, które ich wprowadziły, tzw. „sponsorzy”, nierzadko sami mieli kłopoty z odpowiedzią na nie.

W tym artykule zajmiemy pierwszym z tych pytań:

Wybór firmy

Zaskakującym faktem jest to, że spośród nowych dystrybutorów 99,9% nigdy nie przeprowadza podstawowego sprawdzenia firmy, w której postanawiają się zarejestrować. Wystarczy, że spodobają im się produkty i osoba, która je przedstawia oraz poczują, że można zarobić pieniądze. Następnie zaczynają promować swoją ofertę wśród znajomych stawiając na szali swoją reputację.

Jednocześnie nie mają pojęcia o tak kluczowych kwestiach jak:

- kto faktycznie jest właścicielem firmy;
- gdzie firma się znajduje, jaki jest jej fizyczny adres;
- czy jest to firma prywatna, czy spółka publiczna;
- jaka jest przeszłość firmy i jej właścicieli, czy mieli w przeszłości jakieś sprawy sądowe;
- czy właściciele są marketerami z pasji, czy jedynie znaleźli kolejny pomysł na biznes;
- czy receptura produktów jest własnością firmy, czy raczej oparta jest na licencji.

To dosyć sporo informacji. Do niektórych będzie trudno dotrzeć.

Przed nawiązaniem współpracy, działający w klasycznym biznesie przedsiębiorcy, bardzo szczegółowo sprawdzają swoich przyszłych partnerów. Wiedzą, że zły wybór może ich bardzo drogo kosztować, a informacja, że potencjalny partner działa na rynku dopiero od niedawna, tylko wzmacnia ich czujność. Natomiast w środowisku marketingu sieciowego nadal

pokutuje mit, że tylko na samym początku działalności firmy można odnieść sukces. Nic bardziej mylnego. To czas największego ryzyka. Czas, w którym weryfikowane są przez rynek: produkty, konstrukcja planu wynagrodzeń, strategia otwierania nowych rynków i cały zespół zmiennych. Brakuje na początku udokumentowanych historii doświadczeń z produktami i dowodów sukcesu, którymi można by było się podeprzeć prezentując naszą ofertę. Jednocześnie jest mnóstwo przykładów osób, które rozpoczęły swoją działalność w dojrzałych, stabilnych firmach, a sukces odniosły nie poprzez umiejscowienie się na samym początku, tylko dzięki swojej wytrwałości, konsekwencji oraz skupieniu. To osoby, które pomogły największej liczbie osób rozwiązać ich problemy zdrowotne, czy też finansowe. 95% firm marketingu sieciowego znika po 5-7 latach. Jak rozpoznać, które upadną? Nie da się tego przewidzieć ze stuprocentową pewnością. Natomiast jeśli firma przetrwa ten okres, a rynek pozytywnie zweryfikuje jej ofertę, to jest to dobry fundament pod budowanie własnego, stabilnego biznesu, który może być bazą do tworzenia bezpieczeństwa finansowego swoim najbliższym.

Prawda jest wystarczająco atrakcyjna

Powstało wiele mitów na temat marketingu sieciowego. Częstokroć to sami dystrybutorzy są odpowiedzialni za ich powtarzanie. „Wystarczy znaleźć trzy osoby”, „W 90 dni będziesz milionerem”, „Najwięcej zarabiają ci na górze, a reszta na nich pracuje”, „Trzeba znaleźć nową firmę”, czy „98% osób nie zarabia pieniędzy” - to tylko niektóre z najczęściej pojawiających się opinii i nieporozumień. Chcemy sprawić, aby było ich jak najmniej poprzez edukowanie marketerów i przedstawienie marketingu sieciowego takim, jakim jest naprawdę, bez upiększania i fałszowania rzeczywistości. Prawda jest wystarczająco atrakcyjna.

Rodzinnie jesteśmy zaangażowani w ten rodzaj działalności już od 15 lat. To okres czasu zupełnie wymykający się stereotypom „kariery” w marketingu sieciowym. Dla wielu normą jest kilka miesięcy walki z wiatrakami, zakończonej sromotną klęską i lizaniem ran. Zdążyliśmy poznać oba wydania marketingu sieciowego - **amatorskie**, przy którym ludzie tracą znajomych i pieniądze, oraz **profesjonalne, gdzie relacje i potrzeby drugiej osoby stawiane są na pierwszym miejscu.**

Z każdym dniem jesteśmy jeszcze mocniej przekonani, że ten model biznesu może dać wszystkim nam mnóstwo satysfakcji, pod warunkiem, że zabierzemy się za niego właściwie.



KATARZYNA CYBULSKA - Dietetyk z pasji i wykształcenia. Ukończyła Akademię Rolniczą na kierunku Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka. Nieprzerwanie rozszerza swoją wiedzę na temat żywienia, suplementacji i ich wpływie na nasz organizm.

Ciężka walka z chorobą najbliższej osoby skłoniła ją do poszukiwań również poza tradycyjnymi kanonami myślenia o zdrowiu. W trakcie tych poszukiwań odkryła, że wiele bardzo wartościowych produktów wspomagających zdrowie dystrybuowanych jest poprzez marketing sieciowy, którym

postanowiła zająć się na profesjonalnym poziomie razem ze swoim mężem - Piotrem.

Prywatnie mama dwóch córek (choć Piotr odgraża się, że to nie jest jego ostatnie słowo ;)właściwie.

Szef czy Lider?

Tekst: Maja Hamerlińska

Kobieta pracująca, z powodzeniem, w międzynarodowych korporacjach

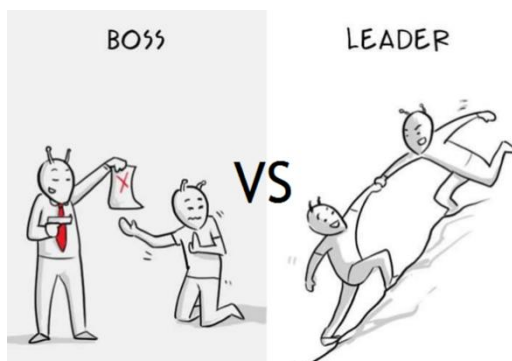
Na drodze zawodowej spotyka się różnych ludzi. Nasi koledzy, współpracownicy, klienci..i przełożeni. W tym artykule chciałabym się skupić na tych ostatnich. Są to moje subiektywne odczucia, ale rozmawiając z wieloma osobami, można odnieść wrażenie, że nie tylko ja tak myślę...

Zacznę więc od stwierdzenia: **tak mało jest odpowiednich ludzi na odpowiednich stanowiskach**. Począwszy od dyrektora małego zakładu, na managerach wyższego szczebla w wielkich korporacjach kończąc, da się odczuć jedno: **więcej jest szefów niż liderów...** Powody są różne. Zdarza się tak, że bardzo dobry i wydajny pracownik dostaje awans i oczywiście, nie jest w stanie odmówić, nawet jeśli nie czuje do końca, że to jego działka. Nie daje sobie rady z nowymi obowiązkami i prędzej czy później odbija się to na jego pracownikach. Nawet takich, którzy próbują wykorzystać niekompetencje takiego przełożonego. Paru z nich będzie próbowało się wybić, inni stracą motywację, jeszcze inni będą musieli więcej pracować. Następny przykład to osoba, która chce być managerem, żeby poczuć się lepiej sama ze sobą. Motywacja do wspinania się na szczyt jest często potrzebna do samorealizacji, ale trzeba zachować zdrowy rozsądek i zapytać siebie po drodze: czy na pewno chcę ponosić odpowiedzialność za innych, czy spełniając wyznaczone sobie cele, będę w stanie pomóc w ich realizacji innym? **Przecież na tym polega dobre „szefowanie”- zmotywować swoich pracowników**. Często managerami zostają ludzie nieposiadający

swojego zdania, wykonujący „ślepo” polecenia z góry... Ich działania będą zmotywowane strachem przed osobami na wyższych szczeblach zawodowej drabiny i strach przed nimi przesłoni realistyczny obraz. Są jeszcze tzw. managerowie „od niechcenia”, którzy dostają awans lub większą odpowiedzialność ze względu na staż pracy i doświadczenie. Jest to grupa najbardziej neutralna i obecność takiej osoby może pomóc pracownikom, gdy potrzebna jest, np. ekspertyza w jakiejś dziedzinie. Jest i wreszcie typ najbardziej niebezpieczny, jeśli można to tak radykalnie określić. Osoba taka będzie czerpać przyjemność z posiadania jakiegokolwiek typu władzy, z możliwości karania bądź nagradzania.. Jednak to nie wszystko. Żeby pokazać swój autorytet wybiera sobie kozła ofiarnego i często doprowadza do ukarania bądź nawet zwolnienia takiej osoby, zyskując tym samym wiele- strach, i niestety często respekt. Odpowiedzialność za takie sytuacje ponoszą obie strony, włączając w to pracowników, którzy nie są w stanie, lub po prostu nie chcą skonfrontować niesprawiedliwego, często, szefa. **Należy zapamiętać, że nikt nie jest nietykalny.**

Jestem w stanie założyć się, że każdy z nas miał styczność z jakimś „rodzajem” szefa i niekoniecznie są to doświadczenia pozytywne. **Jak radzić sobie z nieznosnym przełożonym?** Przecież taka osoba będzie obecna w pracy nawet każdego dnia.. Cóż, wszystko zależy od sytuacji, nie sądzę, aby było jedno rozwiązanie dla wszystkich sytuacji. Jednak z doświadczenia wiem, że **najlepszy jest pewien dystans, poczucie humoru i tzw. złoty środek.** Czyli, jeśli szef za dużo od nas wymaga, powinniśmy **umieć powiedzieć nie.** Nauczyłam się tego w miarę upływu lat, bo nie spotkałam się z przełożonym , który zwrócił mi uwagę, że za dużo robię. Zwłaszcza w środowisku korporacyjnym. Oczywiście, pracę swoją należy wykonać, ale dobrze **od początku ustalić pewne granice.** Nawet niespisane. Jeśli środowisko pracy jest zamknięte, a miejsce pracy niewielkie trudniej będzie zachować taki dystans, bo przecież zawsze na początku chcemy się wykazać. Jednak **zdrowy rozsądek potrzebny jest od początku.** Tyle ostatnimi czasy mówi się o robieniu tego co sie kocha, robieniu tego z pasją...ale to jest już osobny temat. Wracając do szefowania- każdy jest człowiekiem, **osoby na stanowiskach często są bardziej zestresowane, a nie chcą tego pokazać, więc odreagowują w inny sposób.** Jako pracownik kilku już korporacji zawsze **wyobrażam sobie, co ja zrobiłabym w danej sytuacji..i muszę przyznać - nie zazdroszczę.** W dużych firmach zawsze jest ktoś nad kimś...to bardzo dobry układ dla pracowników, ponieważ nikt nie może czuć się bezkarny. Dlatego też tylu z nas „utknęło” w wielkich biurach na bardzo długo. Mimo że, nie zawsze praca jest tam naszą pasją, poczucie że nie jesteśmy sami, zwycięża. Należy sobie zadać pytanie: lepsze bezpieczeństwo czy możliwość

decydowania o sobie lub robienia tego, co na prawdę się lubi? To już jest wybór każdej z nas... Pamiętajmy – **nie ma złych wyborów, są tylko próby**☺.



Źródło: <http://www.m2now.co.nz/difference-between-boss-and-leader/>



MAJA HAMERLIŃSKA z wykształcenia Politolog, z pasji-certyfikowany nauczyciel języka angielskiego. Ukończyła Uniwersytet Zielonogórski oraz dokształcała się w zakresie IT w Pitman Traing Centre w Dublinie. Obecnie Koordynator Incydentów i Specjalista Ds. Usług w firmie Microsoft, Dublin (Irlandia). Narzeczona z wyboru z chłopakiem ze Szczecina przez co czuje się Szczecinianką, aktywnie działająca w zakresie networkingu na terenie Dublinia.

Ja jako Dobra Marka

Tekst: Ewelina Borek

Każda z nas ma markę, bez względu na to czy świadomie ją buduje, czy nie. Nasza marka osobista to narzędzie, którym komunikujemy się z innymi, a także determinuje to, jak będziemy postrzegane w sferze zawodowej oraz prywatnej. W dzisiejszym zmiennym świecie, gdzie miejsce pracy zmieniamy bardzo często i niezależnie od tego jakie teraz zajmujemy stanowisko i na jakim szczeblu hierarchii organizacyjnej musimy przede wszystkim pamiętać, iż **jesteśmy dyrektorami generalnymi własnych firm: Ja sp. z o.o. Jedynym trwałym elementem, który pozostaje człowiekowi przez całą drogę kariery zawodowej to właśnie marka osobista.**

Jak widać warto zastanowić się nad **swoją marką**...Pomocna w tym będzie analiza poszczególnych **etapów jej budowania:**

I ETAP

POZNAJ SIEBIE

Zastanów się, które z Twoich predyspozycji i kwalifikacji są Twoimi atutami. Które z nich chcesz i możesz wykorzystać w swojej działalności zawodowej i społecznej.

II ETAP

OKREŚL SWOJĄ MISJĘ DZIAŁANIA ORAZ CELE ROZWOJOWE

Jakie są Twoje wartości, na których opierasz swoje działania. Zastanów się co chcesz dokładnie robić, co osiągnąć w najbliższej przyszłości, za kilka lat i więcej. Co Twoje działania wniosą do szerszej grupy zawodowej, społecznej. Po co to robisz?

III ETAP

BĄDŹ NATURALNA I PEWNA SIEBIE

W swoich działaniach postaw na te obszary, które są dla Ciebie ważne, w których czujesz się kompetentna. Angażuj się w to co jest dla Ciebie rozwojowe i przynosi ci satysfakcję. Doceniaj swoje atuty!

IV ETAP

BUDUJ POZYTYWNE RELACJE Z OTOCZENIEM. POZWÓL SIĘ ZNALEŹĆ

Współpracując z innymi swoje zdanie oraz oczekiwania staraj się komunikować w czytelny sposób. Upewnij się, że druga strona zrozumiała Cię we właściwy sposób, a wszystkie rozbieżności staraj się wyjaśniać na bieżąco. Nie pal mostów. Daj innym do siebie dotrzeć. Zbieraj informacje na temat spotkań, zebrań, konsultacji społecznych czy konferencji, w ramach których poruszane są ważne dla Ciebie kwestie. Chętnie zabieraj głos, dzieląc się swym doświadczeniem oraz opiniami. Prowadź swoje zawodowe profile na portalach społecznościowych, miej przy sobie swoje wizytówki.

V ETAP

DZIAŁAJ ODPOWIEDZIALNIE

Wywiąż się ze złożonych obietnic oraz wyznaczonych terminów. W przypadku problemów związanych z realizacją podjętych wcześniej zobowiązań, z wyprzedzeniem komunikuj występujące problemy. Zawsze staraj się wykonywać swoją pracę jak najlepiej niezależnie od tego czy to małe/duże/dobrze płatne/darmowe/dla dużej grupy odbiorców/dla kilku osób etc. zlecenie. Jeżeli wiesz, że jakieś zadanie jest dla Ciebie za trudne lub brakuje Ci czasu zrezygnuj niż miałabyś wykonać je niedbale.

EWELINA BOREK - Pomysłodawczyni i założycielka „Z Sukcesem Ci do twarzy – Networking Kobiet”. Od ponad 10 lat autorka/współautorka i współrealizatorka projektów rozwojowo-szkoleniowych dla kobiet, biznesu i środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym, współfinansowanych z funduszy europejskich. Project manager, certyfikowany Trener z zakresu psychologii biznesu, warsztatów aktywizujących osoby zagrożone, Train the Trainer. Ostatni mój duży autorski projekt dla kobiet koordynowałam przez 2 lata (budżet na ok. 1 mln zł), który był współfinansowany z POKL pn. „Mama idzie do pracy- program aktywizacji zawodowej dla kobiet” dla mam z terenu woj. zachodniopomorskiego powracających na rynek pracy po przerwie związanej z urodzeniem i wychowywaniem dzieci. Moja publikacja naukowa: Program aktywizacji zawodowej dla kobiet w: „Rola kapitału ludzkiego w rozwoju społeczno-gospodarczym regionu” Uniwersytet Szczeciński Zeszyty Naukowe Nr 840, Ekonomiczne Problemy Usług Nr 114, Szczecin 2014r. Popieram dobrą współpracę kobiet i w związku z tym staram się szerzyć, wśród kobiet, sztukę networkingu oraz budowania marki osobistej. Prywatnie jestem mamą, żoną i po prostu kobietą ze swoimi planami i marzeniami ☺

Porozmawiajmy o Finansach

Do czego służą ubezpieczenia na wakacjach?

Tekst: Małgorzata Romancio, Emilia Taraszkiewicz

A&M ADVICE Usługi Finansowe, pośrednictwo

Na początek wyjaśnijmy, co to jest ubezpieczenie? To umowa cywilno-prawna, w ramach której ubezpieczyciel (towarzystwo ubezpieczeniowe) ma obowiązek wypłaty pieniędzy na wypadek powstania zdarzenia w życiu, zdrowiu lub mieniu ubezpieczonego (klienta). Fundusz, z którego wypłacane są świadczenia budowany jest głównie ze składek klientów, mających świadomość możliwości wystąpienia ryzyka w życiu codziennym.

Ubezpieczenia dzielimy na dwie grupy. Pierwsza, to **ubezpieczenia majątkowe (np. OC i AC samochodu, ubezpieczenie mieszkania czy domu)**, druga to **ubezpieczenia życiowe (np. ubezpieczenia grupowe na życie, ubezpieczenia na życie z ubezpieczeniowym funduszem kapitałowym, podróże czy ubezpieczenia rentowe).**

Zawierając umowę ubezpieczenia zabezpieczamy ryzyko, którego się obawiamy po to, by w przypadku wystąpienia tego zdarzenia otrzymać pieniądze, jako rekompensatę za poniesioną szkodę. Ubezpieczenia nie służą do zarabiania pieniędzy, ale do zabezpieczenia ryzyka możliwych zdarzeń, by klient mógł spać spokojnie.

Obecnie piękna pogoda zachęca do aktywnego spędzania czasu i nadchodzi czas na wakacyjne podróże, dalekie wyprawy w nieznaną, zwiedzanie pięknych miejsc. **Czyli są już prawie WAKACJE!!!** Firmy ubezpieczeniowe analizują takie okresy pod kątem zdarzeń, które występują w takich okolicznościach.

Przykład

Jesteśmy na Dominikanie i nasze dziecko zachorowało ma gorączkę i kaszle. Co trzeba zrobić? To proste iść do lekarza, porozmawiać z nim, wykupić leki i wyleczyć dziecko. To prosta czynność, jeżeli jesteśmy w Polsce, ale na Dominikanie...? No tak, trzeba opłacić wizytę u lekarza, porozmawiać z nim np. po hiszpańsku i jeszcze zrozumieć specjalistyczne słownictwo, zakupić leki, przeczytać dominikańską informację o leku i wyleczyć dziecko. A co w sytuacji, gdy nasze dziecko w czasie posiłku zakaszle i niechcący strąci innemu wczasowiczowi telefon czy tablet i ulegnie on zniszczeniu? To musimy za to zapłacić z własnych środków i problem powinien być rozwiązany.

Wszystko to jest proste, jeżeli jesteśmy na wczasach przygotowani na taką ewentualność finansowo i nie ma bariery językowej. W każdym innym przypadku zapewniam, że to wyzwanie. Dlatego też dużo taniej jest wykupić polisę podróżną i zabezpieczyć właśnie takie możliwe ryzyka.

Firma ubezpieczeniowa oferuje na tę okoliczność ubezpieczenia podrózne, na które składają się: pokrycie kosztów leczenia, NNW, ubezpieczenie OC w życiu prywatnym, ubezpieczenie bagażu, assistance.

Co jest ważne w takim ubezpieczeniu? Między innymi:

1. Czy firma ubezpieczeniowa dokona refundacji poniesionych kosztów czy też pokryje je za klienta?

Współcześnie najczęściej jest tak, że trzeba zadzwonić na infolinię do towarzystwa ubezpieczeniowego i oni zajmą się całą organizacją pomocy medycznej i pokryją koszty leczenia. Jeżeli pokryjemy te koszty z własnych środków, to należy zachować dokumenty potwierdzające wysokość poniesionych kosztów, przedłożyć je po powrocie w firmie ubezpieczeniowej i na pewno te środki zostaną nam zwrócone.

2. Jaki jest dostęp do tłumacza?

Tu wciąż niestety jest trudność. W umowach są zapisy ograniczające ten dostęp w postaci limitu rozmów z tłumaczem albo limitu kwoty w ramach, której możemy rozmawiać (np. do 1000 zł). Na szczęście są już takie umowy, w których dostęp do tłumacza jest telefoniczny, ale za to nieograniczony żadnymi limitami. Co oznacza, że tyle rozmów ile potrzebujemy, to otrzymamy. Również korzystając z infolinii możemy takie wsparcie uzyskać bez konieczności angażowania dodatkowych środków finansowych.

3. Oferta assistance

To usługi dodatkowe przeznaczone w sytuacjach, kiedy choroba jest poważniejsza i leczenie jest dłuższe. Tu zabezpieczamy transport chorego do placówki medycznej, czy przylot i pobyt osoby bliskiej, kiedy chory jest np. hospitalizowany. Ważne jest tu zapewnienie nie tylko transportu osoby bliskiej, ale również i kosztów jej pobytu.

Przykładowy koszt takiego ubezpieczenia:

Czas pobytu	7 dni
Koszty leczenia	350.000 zł
NNW	20.000 zł
OC w życiu prywatnym	100.000 zł
Ubezpieczenie bagażu	2.000 zł
Assistance	TOP

Składka to zaledwie **50 zł**, a przy uzyskaniu oferty promocyjnej to **43 zł**.

(Oferta na dzień 2016-05-28, wariant luksusowy, VIG S.A.)

Niektórzy nie przewidują żadnych przypadków na wyjeździe z rodziną, bo wypadki chodzą po ludziach i dotyczą wszystkich, tylko nie nas. Ale czy na pewno? Co zrobimy, jeśli koszt zdarzenia przekroczy nasze obecne możliwości finansowe, a do domu daleko...? Zachęcam

do skorzystania z takiego zabezpieczenia w czasie wakacyjnych podróży. W końcu za 50 zł możemy mieć prawdziwy spokojny sen i nie nieć zmartwień.

W kolejnej odsłonie porozmawiamy o tym, o co chodzi w bankowości i ubezpieczeniach. Dlaczego ubezpieczenia na życie są tak ważne, kogo wspierają, co chronią i kiedy należy o nich pomyśleć?



MAŁGORZATA ROMANCIO – od 17 lat działa w branży finansowej. Za sobą ma wieloletnie doświadczenie w bankowości, w pracy z firmami ubezpieczeniowymi. Od 10 lat prowadzi działalność gospodarczą **ADVICE** - usługi finansowe, pośrednictwo. Jest również wykładowcą i referentem oraz Kierownikiem Struktury w Szczecinie dla firmy Capitol – sieć dystrybucyjna VIG S.A. Ukończone szkoły: Akademia Rolnicza w Szczecinie, Uniwersytet Szczeciński, Wyższa Szkoła Bankowa, w 01-2014 zdała międzynarodowy egzamin EBC*L uzyskując dyplom The International Certificate for Business Competence.

EMILIA TARASZKIEWICZ – ukończyła Wyższą Szkołę Humanistyczną w Szczecinie na wydziale Socjologia. Na studiach wspólnie z mężem zajmowała się prowadzeniem Szkoły Nauki Jazdy Alien i zaraz po ukończeniu studiów wkroczyła odważnie w branżę finansową. Jest kierownikiem Reprezentantem w Szczecinie dla firmy Capitol – sieć dystrybucyjna VIG S.A. Stale podnosi swoje kwalifikacje, kształci się i jest osobą bardzo zaangażowaną w promowanie planowania finansowego wśród Polaków i tych młodszych i tych bardziej dojrzałych.


ADVICE
USŁUGI **FINANSOWE** POŚREDNICTWO

Zdrowie i Harmonia

Zdrowe Odżywianie i „Wellness” to nie moda ani dieta a Styl Życia

Tekst: Elżbieta Jaroszewska-Piecha

Guru marketingu Philip Kotler wyróżnia trzy kategorie ludzi:

- Ci, którzy decydują o wydarzeniach
- Ci, którzy obserwują wydarzenia
- Ci, którzy się dziwią, że coś się zdarzyło.

Pomyśl jak to jest u Ciebie? Do której kategorii chcesz należeć?

Zazwyczaj posiadasz wszystkie potrzebne zasoby: wykształcenie, wiedzę, doświadczenie, talenty etc. Do tego jesteś pracowita, obowiązkowa, profesjonalna... i co? I często NIC.

Swoją pracę wykonujesz sumiennie, ale nie mówisz o swoich osiągnięciach. Obawiasz się zabrać głos na zebraniu czy podczas dyskusji lub grzecznie przytakujesz. Pomimo tego, że myślisz inaczej i masz do zaproponowania ciekawsze rozwiązanie problemu. Takim postępowaniem sama odbierasz sobie szansę na krok do przodu, na realizację swoich celów i marzeń. Chcesz dostać lepszą pracę? Może otworzyć swoją firmę, podejmować się nowych projektów? Na pewno tak! W tym momencie może brakuje Ci odwagi, ale na pewno przybędzie jej wraz z podejmowanymi przez Ciebie kolejnymi działaniami. Tak więc krok po kroku opuszczaj swoją ławkę rezerwowych i sama stwarzaj sobie nowe szanse:

- Wypisz na kartce wszystkie swoje umiejętności, osiągnięcia, mocne strony. Jeśli sama masz z tym problem, poproś o pomoc osobę do której masz zaufanie, która Cię dobrze zna i jest dla Ciebie wsparciem.
- Spotykaj się z ludźmi, którzy są zawodowo spełnieni, lubią swoją pracę. Ucz się od nich, inspiruj i bierz przykład.
- Szukaj nowych kontaktów, bierz udział w wydarzeniach, które są dla Ciebie interesujące. Bierz w nich czynny udział, włączaj się do dyskusji.

- Określ swój cel. Wizualizuj swoją osobę już w tej nowej sytuacji: nowa praca, zawód itp. Wyobrażaj sobie wszystko: co robisz, gdzie, z kim współpracujesz, w co jesteś ubrana, jaka jest pogoda i wystrój wnętrz. Poczuj tę sytuację. Odnajdź się w niej.
- Oczywiście, po drodze, możesz napotkać różne trudności. Jednak wiedz, że to normalne zjawisko☺ Pokonuj je, bądź kreatywna, znajdź rozwiązania. Nie chowaj się do kąta, nie rezygnuj. Niekiedy nawet zaciśnij zęby i przetrzymaj gorszy moment. Wiedz, że prawie każdy miał kiedyś ochotę się poddać.
- Mów innym o swoich celach, w ten sposób masz szansę na uzyskanie wsparcia i grupy sojuszników.
- Najważniejsze: bądź dla siebie dobra, dbaj o siebie- o swoje zdrowie, myśli, wygląd. Nagradzaj się za każdy krok do przodu. Uśmiechaj się i zaufaj sobie.



ELŻBIETA JAROSZEWSKA-PIECHA - Centrum Promocji Zdrowia "ESCUELLA"
Tel. 533 777 163

Trener Wellness - Doradztwo w zakresie:

- odżywiania,
- bezpiecznego i trwałego ODCHUDZANIA,
- przybierania na wadze,
- kształtowania sylwetki,
- profilaktyki zdrowotnej,
- oczyszczanie ze złogów i toksyn,
- zwiększania poziomu energii.



Wyzwania współczesnego świata a trening uwagi słuchowej

Tekst: Monika Kubanek

Żyjemy w czasach ogólnie dostępnego internetu, portali społecznościowych, telewizji, ogromnej ilości reklam, dużego wyboru dóbr materialnych, zawrotnego postępu technologicznego. Mamy nieograniczony dostęp do informacji i do wiedzy. Od rana nasze mózgi pracują na pełnych obrotach aby uporać się z milionem informacji napływających do nas różnymi kanałami zmysłowymi.

Psycholog Igor Rotberg powołując się na opracowanie Eryka Mistewicza pisze, iż „codziennie wchłaniamy 100 500 słów co stanowi wzrost o ponad 350 procent od 1980 roku. Każdego miesiąca otrzymujemy taką ilość informacji, jaką nasi dziadkowie dostali przez całe swoje życie. **W jednym tylko 2010 roku napisano tyle, ile od początku świata do 2003 roku, w 2011 roku natomiast szacowano, że w świecie powstanie 20 mln razy więcej informacji, niż wszystko, co napisano do tej pory w historii ludzkości**”. Te liczby są porażające, a możliwości naszego mózgu nie zmieniły się, mózg ludzki pozostaje na poziomie niewiele zmienionym od bardzo długiego czasu. **Gwałtowny napływ informacji z otoczenia znacznie przekracza możliwości mózgu do ich pełnego odbioru. Dlatego też czujemy się przemęczeni, przytłoczeni nadmiarem bodźców**. Opisuje się dziś szeroko zjawisko przeciążenia informacyjnego i w wielu publikacjach można znaleźć opis przyczyn i skutków tego zjawiska.

Dla sprawnego funkcjonowania w morzu informacji niezwykle istotna jest umiejętność ich selekcjonowania. Jednym z naszych „filtrów” jest uwaga słuchowa, dzięki której jesteśmy w stanie selekcionować informacje odbierane przez słuch. Uwaga słuchowa jest wyższą funkcją słuchową i w odróżnieniu od słyszenia, który jest procesem biernym, zależnym od sprawności naszego narządu słuchu i nie wymaga świadomego przetwarzania bodźców, jest to zdolność do wybiórczego nastawienia analizatora słuchowego na określony rodzaj bodźców. Umożliwia świadomy odbiór sygnałów dźwiękowych, ich interpretację oraz czerpanie z nich informacji do podejmowania adekwatnych działań. **Prawidłowo funkcjonująca uwaga słuchowa jest jak filtr, który oddziela informacje istotne dla danego człowieka od tych, dla niego nieistotnych. Przy czym warto zwrócić uwagę, iż dla każdego mogą to być różne informacje. Decyzja o tym co ważne, a co nie, jest sprawą indywidualną i zależy ściśle od sytuacji życiowej w jakiej w danym momencie znajduje się człowiek, od jego życiowych doświadczeń i aktualnego stanu**

emocjonalnego. Uwaga słuchowa utożsamiana jest z pojęciem słuchania. Prawidłowo działający filtr słuchowy czyli dobra umiejętność słuchania w odniesieniu do zjawisk przeciążenia informacyjnego jest jednym ze sposobów ochrony przed jego wystąpieniem.

Umiejętność słuchania jest umiejętnością używania zmysłu słuchu intencjonalnie. Może zostać zachwiana, zaburzona, ale również odzyskana, jest więc procesem podlegającym reedukacji. Nabywanie umiejętności słuchania jest procesem, który na poszczególnych etapach rozwoju może zostać zaburzony przez różnorodne czynniki, do których należą:

- powikłania w okresie ciąży i w okresie okołoporodowym,
- nawracające zapalenia uszu,
- wszelkie traumatyczne przeżycia, urazy emocjonalne na każdym etapie rozwoju,
- adopcja, wczesne oddzielenie od matki, rozłąka z rodzicami
- zaburzenia słuchu (obwodowe, przewodzeniowe, centralne)

Z uwagi na to, iż układ słuchowy jest ściśle połączony z narządem równowagi i innymi strukturami w mózgu, zaburzenia umiejętności słuchania objawiają się nie tylko w zakresie trudności związanych z odbiorem i analizą bodźców dźwiękowych m. mowy, ale także w zakresie naszych możliwości motorycznych czy emocjonalnych. **Do objawów zaburzeń uwagi słuchowej należą:**

- nadwrażliwość na dźwięki, zaburzenia koncentracji, mylenie podobnie brzmiących słów, błędna interpretacja pytań i poleceń, konieczność częstego powtarzania poleceń i nieumiejętność zapamiętania poleceń wielocłonowych;
- słaba kontrola własnej mowy, monotonne wypowiedzi, zaburzenia płynności i wyrazistości wypowiedzi, ubogi zasób słów, mylenie liter lub odwracanie ich kolejności, słabe rozumienie tekstu czytanego, problemy z czytaniem na głos, problemy z głoskowaniem, nieumiejętność czystego śpiewania;
- trudności związane z funkcjami motorycznymi: brak poczucia rytmu, niewyraźne pismo, mylenie strony prawej i lewej, problemy z organizacją i strukturą ruchu, mieszana dominacja;
- trudności z porannym wstawaniem, trudności z utrzymaniem odpowiedniego poziomu energii, męczliwość, poczucie przytłoczenia, uleganie przygnębieniu, bierność lub nadaktywność;
- trudności w funkcjonowaniu społecznym, mała tolerancja na frustrację, brak wiary w siebie, nieśmiałość, tendencja do wycofywania się, drażliwość, niedojrzałość, brak motywacji do nauki i pracy, negatywne nastawienie do nauki i pracy.

Umiejętność słuchania wpływa na to jak odbieramy i postrzegamy otaczający nas świat. Odgrywa zasadniczą rolę w percepcji mowy oraz w procesie uczenia się. Uwaga słuchowa, jak już wcześniej wspomniałam, może ulec zaburzeniom i prowadzić do różnego rodzaju zakłóceń od łagodnych po bardzo poważne w zakresie mowy i komunikacji, emocji, nauki uniemożliwiając tym samym korzystanie z naszego potencjału i powodując trudności w funkcjonowaniu społecznym, szkolnym, zawodowym i rodzinnym. **Uwaga słuchowa może zostać również odzyskana**, ponieważ jest umiejętnością używania zmysłu słuchu intencjonalnie, w celu uczenia się i komunikowania. **Jednym ze skutecznych sposobów reedukacji w zakresie uwagi słuchowej czyli ćwiczenia i usprawniania umiejętności słuchania jest trening uwagi słuchowej A. Tomatisa.**

Trening uwagi słuchowej należy do grupy treningów słuchowych. Tej formie terapii przypisuje się bardzo szerokie spektrum działania. Oprócz tego, że jest doskonałym sposobem na usprawnianie naszej uwagi słuchowej jako filtra docierających do nas na drodze słuchowej informacji, oddziałuje również w wielu innych obszarach. Badania przeprowadzone przez G.Berarda czy A.Stehli pozwoliły ustalić, iż terapeutyczny wpływ treningów słuchowych dotyczy dziewięciu szczegółowych obszarów: koncentracji i utrzymywania uwagi, spontanicznego inicjowania celowych aktywności, poziomu pobudzenia i sensorycznej modulacji, równowagi i percepcji ruchu, niepewności grawitacyjnej, rozwoju mowy i języka, dojrzałości społeczno emocjonalnej, prakcji i sekwencyjności. Sprawność w zakresie tych funkcji zarówno w przypadku dzieci jak i dorosłych wyznacza jakość naszego funkcjonowania.

Treningi słuchowe, w tym trening słuchowy metodą Tomatisa, doskonale wpisują się w wymagania jakie stawia współczesnemu człowiekowi rzeczywistość. Mamy być wydajni w pracy, skoncentrowani, wykazywać się dużą podzielnością uwagi, przyswajając wiele nowych informacji, nieustannie uczyć się i integrować zdobytą wiedzę, być kreatywnymi posiadać umiejętność współpracy w grupie, sprawnie się komunikować, znać języki obce, funkcjonować na wysokim poziomie intelektualnym i energetycznym do późnej starości, panować nad emocjami, być odpornym na stres, umieć planować i pracować w warunkach silnego napięcia emocjonalnego czy pod presją czasu. Treningi słuchowe są jedną z propozycji wsparcia dla współczesnego człowieka, formą stymulacji mózgu w celu usprawniania jego funkcji.

Trening uwagi słuchowej inaczej Metoda Tomatisa, został stworzony przez francuskiego naukowca i wynalazcę, otolaryngologa i psychologa profesora Alfred Tomatisa, który przez ponad 50 lat zajmował się zgłębianiem wiedzy dotyczącej ludzkiego ucha

i związku między słyszeniem mową i uczeniem się. Trening składa się z kilku etapów – od intensywnego pobudzania dźwiękowego inicjującego terapię po aktywny udział osoby podejmującej trening. Odbywa się przy pomocy specjalistycznego sprzętu tj. Urządzenia zwanego Elektronicznym Uchem i specjalnych słuchawek powietrzno-kostnych. Celem treningu jest zmiana sposobu analizy docierających do nas informacji przez mózg, a wręcz nauczenie go „słuchać” od nowa dzięki czemu zostają wyeliminowane wszelkie ewentualne błędy i nabyte nieprawidłowości. W trakcie treningu zachodzi również swoista „mikrogimnastyka” mięśni ucha środkowego czego efektem jest często znaczna poprawa funkcji słuchowej. Trening w sposób nieinwazyjny, poprzez dźwięki o zróżnicowanej częstotliwości, wspomaga funkcje słuchowe, usprawnia analizę i selekcję dźwięków, rozwija uwagę słuchową, poprawia koncentrację i pamięć, prowadzi do poprawy w zakresie umiejętności uczenia się, zapamiętywania, czytania i pisania oraz procesów integracji sensorycznej. Zapewnia trwałe efekty w rozwijaniu potencjału intelektualnego, prowadzi do zwiększenia kreatywności, wydajności w pracy, zwiększa odporność na stres. Wspomaga rozwój umiejętności językowych (usprawnia naukę języków obcych), komunikacyjnych i społecznych oraz związanych z kontrolą emocji, co w efekcie prowadzi do lepszego samopoczucia, wzrostu wiary w samego siebie i we własne możliwości. Wspiera również różnego rodzaju terapie np.: logopedyczną, integracji sensorycznej, pedagogiczną (np. terapię dysleksji), terapię dzieci z autyzmem, mózgowym porażeniem dziecięcym, zespołem Downa, ADHD, a także psychoterapię i terapię zaburzeń głosu.

Treningiem słuchowym zajmuję się od ponad dwóch lat. Jestem certyfikowanym terapeutą metody Tomatisa, pedagogiem specjalnym, pedagogiem terapeutycznym z dwunastoletnim doświadczeniem zawodowym. Podczas terapii zapewniam profesjonalną opiekę, indywidualne podejście do pacjenta, pracę w kameralnych warunkach.

Serdecznie zapraszam



MONIKA KUBANEK - pedagog specjalny, terapeuta pedagogiczny. Od 12 lat pracuje jako pedagog specjalny z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną i różnego rodzaju trudnościami rozwojowymi. Od dwóch lat praktykuje jako terapeuta metody Tomatisa, prowadząc prywatną praktykę terapeutyczną (Sonus – Indywidualny Trening uwagi słuchowej metodą A. Tomatisa) oferując trening uwagi słuchowej. Prywatnie żona i mama dwójki dzieci.



Co kobieta biznesu jest gotowa zrobić dla siebie aby być piękną i zdrową?

Tekst: Elżbieta Sieniawska-Mazur

XX wiek to wiek rewolucji naukowo - technicznej. Wraz z tą rewolucją kobiety wywalczyły sobie prawo do nauki i do reprezentowania płci pięknej w życiu społecznym i zawodowym .

Kobieta stała się doceniana nie tylko jako Kobieta, Żona i Matka ale również jako osoba, która coraz częściej udzielała się w życiu publicznym .

W dobie XXI wieku ugruntował i rozszerzył udział kobiet w naszym społeczeństwie. Kobieta stała się Kobieta Biznesu, żoną i matką. Współczesna kobieta ma coraz mniej czasu dla siebie. Wciąż się spieszymy i mamy za dużo spraw na głowie aby sprostać narzuconym sobie wymaganiom i łamaniu stereotypów. Codziennie stawiamy sobie wysokie wymagania i oczekujemy od siebie pełnej sprawności zarówno fizycznej jak i psychicznej. Wysoka sprawność uzależniona jest od zdrowej funkcji miliardów komórek naszego organizmu, które budują nasze organy i tkanki . Dopływ energii i komórkowych składników odżywczych o wyważonym składzie jest kluczem do optymalnej funkcji naszego zdrowia.

Dlatego na naprzeciw przychodzi nam nowa rewolucja **WELLNESS INDUSTRI - PRZEMYSŁ ZDROWIA .**

Czym jest wellness ?

Wellness oznacza nic innego jak uczucie całkowitego zdrowia we wszystkich sferach życia .

Wellness oznacza :

- posiadanie energii na zrobienie tego wszystkiego, co sobie zaplanowałyśmy w pracy czy w domu.
- to oznacza budzić się czując się wspaniale, bez potrzeby brania leków czy picia kawy na początek dnia.
- To oznacza zabawy z dziećmi bez zadyszki.
- To także utrzymanie odpowiedniej wagi.

Wellness nie jest niczym nowym . Już od kilku tysięcy lat ludzie korzystali z dóbr natury, zdrowo się odżywili, relaksowali na łonie przyrody, kapali się w gorących gejzerach.

Dlaczego potrzebna jest aż rewolucja ?

Gigantyczny wzrost liczby osób otyłych i z nadwagą, będący efektem przemysłowego przetwarzania żywności i pazernej działalności przemysłu fast food, przerażająca jest statystyka i wnioski niezależnych raportów rządowych w USA i Europie. W 95% przypadków nadwaga powstaje na skutek nadmiaru spożywanej żywności, nieprawidłowego składu żywności oraz braku aktywności fizycznej. 65% populacji świata żyje w krajach, w których ryzyko śmierci z powodu otyłości jest większe niż z powodu niedożywienia. W skali globalnej, na otyłość szczególnie narażone są populacje w zachodnim regionie Pacyfiku, Indii, Meksyku, Stanów Zjednoczonych Ameryki oraz Australii. Występowanie nadwagi i otyłości zwiększyło się także w większości krajów europejskich.

Na podstawie danych GUS „Zdrowie i ochrona zdrowia 2011” otyłość lub nadwagę wykryto u 55% dorosłych Polaków. 46% kobiet cierpi na otyłość. Polska na tle 18 krajów europejskich zajmuje 7 miejsce według występowania nadwagi u osób dorosłych. 14 %dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym w Polsce zmagają się z otyłością i nadwagą. W 99 % to efekt złej diety i braku aktywności fizycznej. Dieta nastawiona tylko na obniżenie kaloryczności skutkuje utratą wagi i wody, ale nie eliminuje toksyn i w rezultacie prowadzi do ponownego wzrostu wagi (efekt jo-jo).

Spalanie i metabolizm tłuszczu jest bezpośrednio związany z pracą wątroby.

Kiedy organizm akumuluje toksyny, a wątroba musi wykonywać dodatkowe zadania, to metabolizm tłuszczu jest upośledzony. Tłuszcz, który nie może być spalony lub metabolizowany gromadzi się w komórkach tłuszczowych powiększając je - człowiek ponownie tyje. Bardzo szybki wzrost problemu otyłości wśród dzieci, zachorowalności na przeróżne choroby cywilizacyjne, to fatalna prognoza dla następnych pokoleń i jednocześnie objaw bezsilności konwencjonalnej medycyny wobec wyzwań cywilizacji, związanych ze stylem życia współczesnego człowieka, który:

- już od 30 lat, ulegając reklamie, zjada zupki w proszku lub z kubeczka, dania z mikrofalówki i coś z fast foodu, sądząc, że się odżywia i zaprasza na ten posiłek swoje dzieci, nazywając go np. „happy meal” – czyli „szczęśliwym jedzonkiem”,
- podlegając coraz intensywniejszym stresom codziennych zmagani o przetrwanie, znajduje ukojenie w ogromnej ilości tabletek przeciwbólowych i antydepresyjnych, uspokojony reklamą telewizyjną, że przez następnych 12 godzin nic go nie będzie bolało,

- spożywanie silnie przetworzonej żywności, wyprodukowanej z przemysłowo uprawianych zbóż, warzyw i owoców oraz przemysłowo hodowanych zwierząt tzw. GMO, przyprawioną następnie barwnikami, konserwantami, ulepszaczami i innymi odkryciami współczesnej chemii oraz przygotowana do spożycia w sposób pozbawiający ją istotnych składników odżywczych, nie ma czasu ani podstawowej wiedzy, jak osiągnąć zdrowy styl życia.

Czy branża wellness jest zagrożeniem, czy może sojusznikiem świata medycyny konwencjonalnej ?

Warto zwrócić uwagę na zapis ustawy, mówiący o obowiązkach lekarza, który występuje w ustawodawstwie wielu krajów świata, w tym w Polsce. W **Artykule 4. Ustawy o Zawodzie Lekarza czytamy: (cyt.): „Lekarz ma obowiązek wykonywać swój zawód zgodnie ze wskazaniami aktualnej wiedzy medycznej, dostępnymi mu metodami i środkami zapobiegania, rozpoznawania i leczenia chorób”.**

Obecnie powstał cały Przemysł Zdrowia - Wellness Industry .

Nazwa „wellness” pojawiła się i została zaakceptowana praktycznie na całym świecie. Trudno dzisiaj znaleźć wolną domenę internetową, w skład której nie wchodziłby wyraz wellness. Sprawcą tej niesamowitej i ciągle wzrastającej popularności przemysłu **wellness był Paul Zane Pilzer** „światowej sławy ekonomistą, multimilionerem w branży oprogramowania komputerowego, który nie tylko odkrył przed światem nowy przemysł, ale aktywnie włączył się w proces społecznej edukacji w tym zakresie. Branża wellness to „**przemysł zdrowia**”, który Pilzer odróżnia od „**przemysłu chorobowego**” (tak bowiem określa on zarówno konwencjonalną medycynę, jak i towarzyszącą jej farmację). Przemysł chorób to przemysł którego klientem staje się człowiek chory .

Współczesna kobieta nie chce i nie ma czasu aby być klientem szpitala. Przemysł zdrowia to przemysł dla ludzi aktywnych. Ludzie, a zwłaszcza kobiety chętnie zostają jego klientami, aby uzyskać lepsze samopoczucie, zredukować efekty starzenia się organizmu, zminimalizować ryzyko starzenia się. Produkty i usługi tego przemysłu są aktywnie poszukiwane przez zdrowe kobiety, które chcą czuć się jeszcze zdrowsze, sprawniejsze, piękniejsze, młodsze a przede wszystkim zabezpieczone przed wszelkimi chorobami.

Co dostarcza nam branża wellness ?

Branża wellness

- to profilaktyka zdrowotna .

- to różne formy aktywności fizycznej (takie jak kluby fitness, odnowa biologiczna, aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu np. Nord Walking itp.) ,
- a ponadto zdrowa żywność, powrót do ziół,
- suplementy i witaminy.

Czym jest więc branża wellness dla Kobiety Biznesu ?

Wellness to LEPSZE ZDROWIE, SAMOPOCZUCIE , WYGRANIE ZE SWOIMI SŁABOŚCIAMI I OCZYWIŚCIE LEPSZA NOWA SYLWETKA.

Pamiętaj **To nie dieta.... To decyzja i stały proces.**

Aby to osiągnąć musimy zmienić sposób myślenia, dietę i zasady spędzania wolnego czasu Musimy same brać odpowiedzialność za swoje zdrowie i swoich bliskich.

MUSIMY ZBUDOWAĆ PODSTAWY ZDROWEGO STYLU ZYCIA a przede wszystkim powinnyśmy

- 1. Zadbać o zdrowy metabolizm – oczyszczenie organizm i doprowadzenie do zdrowia swój układ pokarmowy**
- 2. Zregenerować swój organizm poprzez dostarczenie mu mikroelementów czyli witamin, minerałów i aminokwasów,**
- 3. Wypracować trwale dobre nawyki, które pomogą każdej Kobiecie uzyskać stałą kontrolę nad swoim organizmem. I cieszyć się pełnią ŻYCIA.**



ELŻBIETA SIENIAWSKA-MAZUR - właścicielka firmy Wellness&Rehabilitacja „RUBIN” Zdrowie dla Każdego. Zajmuję się branżą wellness czyli profilaktyką i edukacją zdrowotną od ponad 30 lat. Mogę pomóc potencjalnemu klientowi dbającemu o swoje zdrowie sprawdzić, co w jego organizmie jest osłabione, co zanieczyszczone toksynami, bakteriami, grzybami czy pasożytami oraz doradzić mu jak naturalnymi metodami może dojść do zdrowia i utrzymać je poprzez odpowiednią dietę i ruch. Prowadząc Komputerowe badanie diagnostyczne metodą Volla mogę w 98 % określić czy w organizmie są m.in. patogeny, grzyby, pasożyty, na co Klient jest uczulony i jakie ma alergię oraz jakie pokarmy musi wyeliminować ze swojej diety. Polecam wtedy

mieszanki odpowiednich ziół czy naturalnych suplementów aloesowej firmy Forever. Znaleźć mnie można w pok. 110 (budynek Ornament), ul. H. Dąbrowskiego 38/40, FB i pod tel. kom. 605-284-927.

Wellness & Rehabilitacja



„ Rubin”

ZDROWIE DLA KAŻDEGO

Kobieta i Jej Pasje

Licencja na ratowanie

Tekst: Katarzyna Jaroszewicz

Niedzielny wieczór. Na telefon komórkowy przychodzi wiadomość: *Ogłaszam stan gotowości. Wyjazd do poszukiwań. Potwierdź. Potwierdzam*, sms wysłany. Od tej chwili szykuje sprzęt do wyjazdu: ubiór w razie pogorszenia pogody, obuwie na zmianę, coś do jedzenia – obowiązkowo słodka przekąska. I woda, dużo wody.

On już czeka. Nie odstępuje mnie na krok. Wodzi za mną wzrokiem, jakby chciał powiedzieć – jestem gotowy! Pospiesz się!

Wychodzimy z domu, pakujemy sprzęt do samochodu i wyjeżdżamy. Przed nami droga do oddalonej o ok. 150 km miejscowości. Dojeżdżamy na miejsce. Wokół dużo osób, samochodów służb ratowniczych. Nad nami lata policyjny helikopter. Pozornie wygląda na zamieszanie, ale jest to wszystko kontrolowane. Udajemy się do dowódcy. Odprawa. Otrzymujemy dyspozycje, sprzęt GPS. Dołącza do nas 2 strażaków ochotników z miejscowej jednostki. Krótkie omówienie działań i ruszamy w teren. Od tej chwili to **on** przejmuje inicjatywę. Nie ma nas kilka godzin. Do domu wracamy nad ranem. **On** spokojnie układa się do snu. Ja rozpakowuję sprzęt, zaparzam kawę. Za 2 godziny czeka mnie praca.

On – 30 cm wzrostu, 8kg wagi. Włos złamany, biały ze znaczeniami brązowymi. Bystry i inteligentny. W pracy śmiały i pewny siebie. Agent, Jack Russell Terrier. Drugi pies w województwie zachodniopomorskim z licencją Państwowej Straży Pożarnej psa ratowniczego specjalności terenowej. Jedyne w kraju Jack Russell Terrier z aktualną licencją na ratowanie ☺.



Źródło: <http://www.psyratownicze.eu/>

Sekcja Poszukiwawczo – Ratownicza OSP Wołczkowo powstała z miłości do psów i pasji niesienia pomocy. Istniejemy od 6 lat. Nasza grupa liczy 25 osób. Jesteśmy jedyną grupą w województwie zachodniopomorskim wykorzystującą certyfikowane psy

do poszukiwań osób zaginionych, które z przyczyn losowych nie mogą samodzielnie wrócić do domu. Naszym celem jest przygotowanie zespołu: przewodników z psami, planistów, nawigatorów, ratowników do prowadzenia działań poszukiwawczych na terenie województwa, zgodnie z kwalifikacjami. Ścisłe współpracujemy z Policją, Państwową Strażą Pożarną oraz pozostałymi służbami ratowniczymi.

Za pracę w naszej grupie nie otrzymujemy korzyści materialnych. Uzyskujemy o wiele więcej: realizację wspólnej pasji i marzeń, satysfakcję z prowadzonych działań, wsparcie członków grupy, radość ze wspólnie prowadzonych treningów, kursy, szkolenia. Stawiamy na zespołowość. Działanie w naszej grupie to duży wysiłek i praca wielu osób. Tylko jako zespół jesteśmy silni i możemy odnieść sukces.



Od 6 lat razem z Agentem współtworzymy grupę. Za nami kilka tysięcy godzin spędzonych na poszukiwaniach, pokonane pieszo setki kilometrów w trudnych warunkach, sukcesy egzaminacyjne ale i porażki. To wszystko z chęci niesienia pomocy innym i pasji jaką daje mi praca z psami i ludźmi. Nie byłoby nas w zespole, gdyby nie jedna osoba - Joanna Szumer . To dzięki jej inicjatywie, wytrwałości i wiedzy powstała nasza grupa. Zaraziła nas swoim zamiłowaniem do ratownictwa. Dziękuję ☺



KATARZYNA JAROSZEWICZ: młodszy instruktor, przewodnik certyfikowanego przez Komendę Główną Państwowej Straży Pożarnej psa ratowniczego specjalności terenowej, strażak, ratownik Ochotniczej Straży Pożarnej w Wołczkowie.

<http://www.psyratownicze.eu/>

<https://www.facebook.com/PsyRatownicze/>

Herbata i jej właściwości

Tekst: Elżbieta Piwcewicz

Wiele osób podczas naszych spotkań pyta mnie na co pomaga ta lub inna herbatka, co to jest i czemu służy zielona kawa. Pomyślałam więc, że mogłabym przedstawić pokrótce świat kawy i herbaty. Czy zatanawiacie ile mamy rodzajów herbat? Jest ich aż 5: zielona, biała, czerwona, żółta i czarna.

Zacznę od czarnej:

Herbata czarna jest jedyną w pełni fermentowaną herbatą. Wytwarzana jest wyłącznie z trzech części gatunku pączków liściowych, liści i delikatnych łodyg. W procesie obróbki wyróżniono 4 główne etapy: wędnięcie, skręcanie, fermentację (im dłuższy proces fermentacji, tym herbata jest ciemniejsza i ma bardziej cierpki smak) i suszenie. Herbata czarna stanowi 75% światowego rynku herbat.

Najważniejsze korzyści zdrowotne przy spożywaniu czarnej herbaty:

- zawartość kofeiny- teiny jest zdecydowanie wyższa w czarnej niż zielonej herbacie,
- kofeina, pobudza ośrodkowy układ nerwowy oraz zwiększa sekrecję neuromediatorów takich, jak: norepinefryna, GABA, ACTH i serotonina,
- usprawnia pracę mięśnia sercowego,
- rozszerza naczynia wieńcowe i mózgowie (powoduje lepsze ukrwienie i dotlenienie mózgu),
- wpływa także rozszerzająco na oskrzela i zwiększa ciepłotę ciała poprzez przyspieszanie przemian metabolicznych.

Kolejną z bardziej popularnych herbat jest herbata zielona:

Powstaje ona z liści *Camellia sinensis*nie poddanych fermentacji. Natychmiast po zerwaniu przeprowadzany jest proces suszenia. Technologia ta konserwuje w liściach cenne składniki prozdrowotne oraz gwarantuje delikatny smak. Najbardziej popularne gatunki zielonej herbaty: Gunpowder, Longjing, Sencha.

Najważniejsze korzyści zdrowotne przy spożywaniu zielonej herbaty:

- ma działanie antyutleniające zawartych w niej polifenoli, potencjał oksydacyjny 1 filiżanki odpowiada 436 mg witaminy C
- obniża poziomu cholesterolu LDL i ciśnienia tętniczego krwi,
- ma działanie bakteriobójcze oraz antywirusowe,
- działa zasadtwórczo,
- przyspiesza oczyszczanie organizmu z toksyn,
- wzmacnia naczynia włosowate oraz wzmacnia system immunologiczny,
- chroni przed próchnicą zębów i schorzeniami dziąseł,
- wspomaga odchudzanie oraz poprawia perystaltykę jelit,
- usuwa uczucie przepełnionego żołądka, pobudzając kwasy żołądkowe.

Kolejną herbatą jest herbata czerwona:

Herbata czerwona uważana jest za najbardziej aromatyczną herbatę świata. Uprawiana jest w Chinach i Japonii, a także na Tajwanie. O ile herbatę pozostałych rodzajów przechowuje się nie dłużej niż rok, o tyle herbata pu-erh może leżeć nawet 50 lat. Jej charakterystyczną cechą jest intensywny korzenny zapach oraz smak. Łączy w sobie cechy herbaty czarnej i zielonej.

Najważniejsze korzyści zdrowotne przy spożywaniu czerwonej herbaty:

- wspomaga trawienie przez pobudzenie wydzielania soków trawiennych,
- obniża poziom tzw. Złego cholesterolu LDL i jednocześnie podwyższa poziom dobrego cholesterolu HDL,
- jest źródłem przeciwutleniaczy,
- zapobiega powstawaniu wolnych rodników,
- wspomaga pracę wątroby,
- zmniejsza łaknienie i uczucie przejedzenia,

Herbata Biała:

Herbatę białą pierwotnie produkowano na niewielką skalę wyłącznie w prowincji Fujian w Chinach. Herbaty te produkowane są z młodych pączków i listków jeszcze przed otwarciem, dzięki czemu niekiedy ich barwa jest srebrzysta, ponieważ listki i pączki pokryte są srebrnym meszkiem. Młode pąki poddawane są jedynie procesowi wędnięcia i suszenia, co wpływa na zabarwienie naparu oraz smak i zapach. Po takiej obróbce herbaty białe nie tracą wiele ze swoich naturalnych właściwości i charakteryzują się najdelikatniejszym smakiem i aromatem spośród wszystkich rodzajów herbat.

Najważniejsze korzyści zdrowotne przy spożywaniu białej herbaty:

- ma najsilniejsze działanie antyoksydacyjne wśród wszystkich herbat,
- posiada zdolność do wiązania wolnych rodników przez związki polifenolowe,
- działa przeciwzapalnie
- wzmacnia kruche naczynia krwionośne i uelastycznia skórę,
- działa pobudzająco ze względu na wysoką zawartość teiny,
- redukuje odkładanie się tłuszczów, szczególnie rodzaj Oolong,
- jest źródłem witaminy C.

Aby otrzymać najlepszy napar należy ściśle przestrzegać reguł parzenia odpowiednich dla danej herbaty.

Woda to podstawa, dlatego jakość wody wykorzystywanej do parzenia jest niezwykle ważna. Woda powinna być miękka, czyli mieć jak najniższą zawartość soli mineralnych (szczególnie wapnia i magnezu). Należy pamiętać, że niezależnie od jakości wody powinno się używać wody świeżej, zagotowanej jeden raz, ponieważ zawiera ona tlen potrzebny do uzyskania najlepszego naparu. Każdą herbatę należy parzyć zgodnie z jej rodzajem. Najczęściej sposób parzenia zależy od stopnia przefermentowania herbaty - inaczej przygotowujemy herbaty czarne, a inaczej białe czy zielone.

Przy zastosowaniu miękkiej wody herbatę czarną należy parzyć 3,5-4 minuty, aby uzyskać najsilniejszy aromat temp wody 90-95°C. Czas parzenia zależy od: twardości wody (im twardsza, tym dłużej); jakości suszu (im wyższa, tym krócej); rozdrobnienia liści (im drobniejsze, tym krócej); pożądanymi właściwościami naparu (im bardziej pobudzający napój chcemy uzyskać, tym krócej). Dobrze zaparzona czarna herbata ma na powierzchni pianę i charakteryzuje się intensywnym aromatem oraz pełnym smakiem bez zbyt dużej goryczy.

Susz herbat zielonych powinien być zalewany wodą o temperaturze 60-90 stopni Celsjusza w zależności od gatunku. Aby dokładnie ustalić temperaturę wody można stosować specjalny termometr, ale dużo prostszym w warunkach domowych sposobem jest odczekanie aż woda ostygnie. Po upływie 3-4 minut woda osiąga 90 stopni Celsjusza, a po 12-14 minutach-75 stopni Celsjusza.

Białe herbaty woda, którą zalewa się susz powinna mieć temperaturę poniżej 80 stopni Celsjusza, a czas parzenia wynosi od 3 do 10 minut.

Herbata biała ma bardzo delikatny aromat, dlatego do jej parzenia nie powinno się używać naczyń przesiąkniętych innymi zapachami (także zapachem innych herbat).

Herbaty czerwone powinny być parzone w podobny sposób, jak czarne. Można je parzyć jeszcze dłużej-od 3 do 7 minut, dłużej odmiany o dużych liściach. Herbaty czerwone charakteryzują się dużą ekstraktywnością.

Żółtą herbatę parzy się tylko raz, w temperaturze 80 stopni, przez około 3 minuty. Cieplesza woda może zniszczyć delikatny smak. Podczas parzenia tej herbaty należy eksperymentować z ilością liści tak, aby znaleźć ten idealny smak.

Mam nadzieję że choć troszeczkę zaraziłam Państwa pięknym i aromatycznym światem herbat. Zapraszam na moje stoisko i do sklepu internetowego <https://elarubicon.pgnrubicon.pl/register.html>; Tel. Kom. 79185343; e-mail: elarubicon@interia.pl



ELŻBIETA PIWCEWICZ- Właścicielka Mobilnej Kawiarni Rubicon Family Szczecin. To niespełna roczna firma, która zrodziła się z pasji do smaku kawy i herbaty. Przez kilka miesięcy zbieraliśmy doświadczenie i pomysły na nasz biznes. Nasza oferta obejmuje dziś oprócz wyśmienitej świeżo palonej kawy, herbaty z różnych stron świata oraz czekolady belgijskiej, również dużą gamę ekspresów, artykułów dla gastronomii oraz produktów japońskiej firmy Hario. Nasze produkty cieszą się ogromnym zainteresowaniem w kraju i zagranicą. Posiadamy mobilny punkt sprzedaży kawy i herbaty na wynos. Podejmę współpracę jako catering kawowy na różnego rodzaju szkoleniach czy konferencjach.

Kom. 79185343;
elarubicon@interia.pl



Nasze spotkania rozwojowo-networkingowe dla Kobiet

Za nami już pięć (I-15.10.2015; II-4.12.2015; III-29.01.2016; IV-1.04.2016; V-20.05.2016) takich spotkań w Szczecinie, w których zawsze, w licznej grupie, brały udział Panie w wieku od 20 lat do 60+. Do grona Prelegentek zapraszam każdorazowo po 5-6 Pań, zarówno z wieloletnim, ba! kilkudziesięcioletnim doświadczeniem zawodowym, jak i te, które są dopiero na początku swojej drogi zawodowej. Prelegentki po prostu mówią o tym, czym się zajmują☺ przez co wzajemnie się inspirujemy, uczymy, poznajemy etc., a każda z Nas wyciąga z takiego spotkania dla siebie to czego potrzebuje!

Galeria zdjęć z dwóch ostatnich spotkań (20.05.br i 1.04.br). Kolejne VI spotkanie już wkrótce! Info na fanpage na FB:

<https://www.facebook.com/ZSukcesemCiDoTwarzy.NetworkingKobiet/?fref=ts>

Zapraszam serdecznie
Ewelina Borek







AGNIESZKA GRABIA – Autorka zdjęć z naszych spotkań. Zawodowo związana z obszarem HR w dużym szczecińskim przedsiębiorstwie. Prywatnie pasjonatka podróży, scrapbookingu i fotografii.

Zapraszam <http://www.blogpogodzinach.blogspot.com/> oraz na fanpage prowadzony przez Panią Agnieszkę:

<https://www.facebook.com/Po-Godzinach-216984798339088/>

