

Nr 3 Wrzesień 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/](http://www.facebook.com/ZSukcesemCidoTwarzy)

ZSukcesemCidoTwarzy.

NetworkingKobiet

www.zsukcesemcidotwarzy.pl

www.cdp.szczecin.pl

Spis treści

Od Redakcji.....	3
Kobieta i Rozwój	5
<i>Małgorzata Krawczak</i>	
Matka – Córka – Kobieta	5
<i>Anna Rosiak</i>	
Rozmowy „na czerwonym fotelu”	10
<i>Antonina Grzelak</i>	
Cegiełka po cegiełce buduj swoje życie.....	14
<i>Edyta Gabryś</i>	
Pozwalam sobie podejmować DECYZJE	17
<i>Maja Hamerlińska</i>	
Poprowadź mnie, czyli dlaczego szukamy?	20
Tworzymy i realizujemy projekty	22
<i>Dorota Korczyńska</i>	
Problem wielkiej wagi	22
<i>Ewelina Borek</i>	
Złota 60-tka czyli Osobom w wieku 60+ z sukcesem jest do twarzy!.....	27
Kobieta buduje swoją markę	30
<i>Małgorzata Gajewska, Magdalena Orłowska</i>	
„MELO Te” – Pokochaj siebie z MELO 😊	30
<i>Aleksandra Cetera-Powroźnik</i>	
Ale jak to, ja? Przecież mnie do sukcesu jeszcze daleko!.....	36
Porozmawiajmy o Finansach	40
<i>Małgorzata Romancio, Emilia Taraszkiewicz</i>	
Jak planujesz przyszłość swoich dzieci?	40
Kobieta i Nauka	42
<i>Ewa Budynkiewicz</i>	
Język obcy w siedem dni – mit czy prawda?	42
<i>Agnieszka Onak</i>	
Znajomość samej siebie, nowe umiejętności i codzienna zmiana świata na lepsz. Po co to wszystko?	45

Nasze życie intymne	51
<i>Karolina Tatkowska</i>	
SEX – masz prawo decydować czego chcesz	51
Kobieta i Jej Pasje	53
<i>Elżbieta Tołoczko</i>	
Moje miejsce na Ziemi to Szczecin	53
<i>Karolina Dołżonek-Wieliczko</i>	
Nigdy nie jest za późno	56
Projekt „Nasza Europa” – Dofinansowe kursy językowe w Szczecinie	58



Z sukcesem Ci do twarzy

Od Redakcji



Drogie Panie. Zapraszam do lektury III 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+. Szóste spotkanie planowane jest na październik br. Ogłoszenie ukaże się już niebawem na fanpage *Z Sukcesem...* na Facebook. Już dziś zapraszam serdecznie w imieniu swoim, jak i Prelegentek!

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

Matka – Córka – Kobieta

Tekst: Małgorzata Krawczak

Matka jest postrzegana przez dziecko jako „ta, która wie”, ponieważ matka ma doświadczenie życiowe, a dziecko dopiero go nabywa. To ona kieruje dzieckiem ku poznaniu i pielęgnowaniu właściwych wartości życiowych. Dla córki jest to o wiele głębsza relacja, bo dodatkowo mówi o kobiecości. Mówi zawsze, bo językiem każdej relacji są przede wszystkim zachowania, działania lub brak działań i na końcu słowa. To, z jakich zachowań, działań czy słów matki uczy się córka, będzie stanowiło o sile jej kobiecości, jej matczyność. Być Matką to jak być Artystką.

A zatem to, jaką sztukę „wystawiasz w swoim życiu”, a wystawiasz zawsze, taką jesteś artystką i tego nauczy się od Ciebie córka. Warto więc zadbać o swój warsztat artystyczny, aby być Artystką, która robi wrażenie, zapada w pamięć i inspiruje, po to, aby Twoja córka nie szukała tandetnych wrażeń, nie zapadała w pamięć niewłaściwym zachowaniem i nie inspirowała się miernotą. Wyjątkowe relacje matek i córek, podobnie jak inne wspaniałe, wzmacniające relacje, nie muszą być tylko niedoścignionym marzeniem. **Świadomie przyjrzyj się temu, jaką jesteś córką, jaką jesteś matką i bez oceniania przeszłości zastanów się, co chcesz zmienić i zacznij to zmieniać. Jesteś Artystką, wykorzystaj przesłanie tej przypowieści i zmieniaj.**

W pracowni znanego mistrza pojawił się uczeń. Mistrz, aby sprawdzić umiejętności młodego adepta sztuki, dał mu zadanie. Uczeń miał wyrzeźbić sylwetkę orła z rozpostartymi skrzydłami, wzbijającego się do lotu. Stojąc przed bryłą kamienia uczeń zapytał mistrza, od czego ma zacząć.

- Powinieneś uczynić dwie rzeczy – powiedział mistrz - najpierw oczami swojej wyobraźni zobacz w tym kamieniu orła, ze wszystkimi szczegółami.

- A druga rzecz? – dopytywał się uczeń.

- A druga rzecz jest bardzo prosta – odpowiedział łagodnie mistrz – odrąb z tego kamienia wszystko to, co nie jest orłem.

Bez względu na to, jaką matką jesteś i za jaką się uważasz, masz w sobie moc tworzenia wizerunku kobiety, którą pragniesz być. Jesteś taka, jaka jesteś, ponieważ w to uwierzyłaś. A w jaką siebie chcesz uwierzyć? Wiara jest w Twojej głowie i jedyne, czego od Ciebie wymaga to samozaparcie – zobacz siebie oczami wyobraźni, ze wszystkimi szczegółami, a następnie odrzuć wszystko to, co Tobą nie jest – opinie innych, rutynowe i niewygodne przyzwyczajenia, nawyki i stereotypy na temat życia.

Jako ludzie jesteśmy podobni do siebie w kwestii pewnych schematów zachowań, jednak niech nie zwiedzie Cię to podobieństwo. To, że pod wieloma względami przypominasz swoją matkę, babkę, siostrę czy ciotkę, nie oznacza, że myślisz dokładnie tak, jak one, że czujesz tak, jak one. I choć każda przeżywa swoje życie po swojemu, to jednak zgodnie z jedną wybraną zasadą – albo odtwarza swoje życie poprzez naśladownictwo i kopiowanie innych, albo tworzy swoje życie, inspirując się tymi, którzy powielaniu wzorców powiedzieli ‘nie’.

Wszystko, co robisz lub czego nie robisz, wpływa na Twoje relacje z córką, wywołuje pewne emocje, te z kolei popychają do pewnych zachowań, które pobudzają kolejne emocje, które wymuszają pewne zachowania, które... Zauważasz tu pewną prawidłowość? Jeżeli to są negatywne emocje, to destrukcja nastrojów jest nieunikniona. Ale jeżeli są to pozytywne emocje, to od razu życie wygląda inaczej.

Artysta dokonuje pewnego wewnętrznego wysiłku, pewnej przemiany w sobie, w swoim sposobie myślenia i ciągle wzmacnia swoją odporność na kąśliwe uwagi innych. Zawsze pracuje nad swoim warsztatem, poszerza swoje możliwości odczuwania i odbierania świata, otwiera się na nowe i jako artysta wierzy w sens swojej pracy i w swój sukces.

Jest wiele rad, porad czy może i recept, jak poprawić relacje, jak naprawić relacje czy jak tworzyć relacje. Dla wszystkich. Dla matek i ich córek też. Jednak zanim sięgniesz po nie, przyjrzyj się 5 prawdom, starym jak świat. Właściwie to teraz mamy takie czasy, że zachłystujemy się tym, co nowe, co udowodnione, co mierzalne i policzalne, do czego da się zastosować odpowiedni wzór. Ale jakoś ta nowoczesność nie najlepiej radzi sobie z tym, co istnieje od zarania dziejów – z relacjami między ludźmi, między matkami i córkami. 5 prastarych, tolteckich prawd o życiu, jak 5 palców dłoni – gdy je zrozumiesz, poczujesz i zaczniesz stosować, wszystkie współczesne wzory wydadzą Ci się niczym bańki mydlane, duże, małe, na pewno kolorowe i zawsze ulotne i nietrwałe... **A może właśnie dzięki tym prawdom poznasz wzór swoich relacji z innymi?**

1. **Szanuj słowo swoje.** Słowa są niczym nasiona a umysł każdego człowieka jest wyjątkowo żyzną glebą. Każde słowo zostawia ślad, z każdego słowa wyrasta nastawienie do siebie, do innych, do życia. Każde słowo ma wyjątkową moc – może

uskrzydlić i może zepchnąć w otchłań beznadziejności. Nie nadużywaj słów ani przeciwko sobie, ani przeciwko innym. Dbaj o to co myślisz i co mówisz o sobie i o innych. Tego słucha Twoja córka. Nie wymyślaj niepotrzebnych historii, twórz prawdę o sobie, aby Twoja córka mogła tworzyć prawdę o sobie.

2. **Nie bierz niczego do siebie.** Ludzie nie robią niczego z Twojego powodu, a tylko dlatego, że akurat tego wymaga sytuacja. Chcą coś osiągnąć. Za pomocą słów czy zachowań wypuszczają truciznę, aby sobie ulżyć. Jeżeli bierzesz ich słowa do siebie, pozwalasz się zatruwać, skazujesz się na emocjonalne cierpienie. W ten sposób przyjmujesz do siebie wszystkie śmieci emocjonalne innych ludzi. Słowa, skierowane do Ciebie, wyrażają przede wszystkim nastrój mówiącego. Nie biorąc niczego do siebie, stajesz się silną. Poznaj siebie najlepiej, jak możesz po to, aby filtrować to, co mówią inni, aby umiejętnie oddzielać ziarno od plew. Opieraj się na swoim zdaniu o siebie i zmieniaj się, jeśli zdanie na własny temat Cię nie satysfakcjonuje. Pokaż innym, jak wierzysz w swoją niepowtarzalność, w ten sposób Twoja córka uwierzy w swoją wyjątkowość.
3. **Nie zakładaj niczego z góry.** Ludzka tendencja do stawiania hipotez i przyjmowania cudzych założeń jest ogromna. Przekazy, które do nas docierają uważamy za prawdę, ponieważ zakładamy, że wynikają one z rzeczywistości. Tak jest prościej, ale czy lepiej? Zamiast zapytać, dopytać, dopasowujemy to, co się wydarzyło, do tego, co nam się wydaje. Niskie poczucie wartości każe sugerować się tym, co mówią „autorytety” i negować wszystko, co mówią pozostali. A na ile to, co mówią inni ludzie czy np. wszechobecne media, ma na celu poprawę naszego samopoczucia, zdrowia czy wizerunku? Gdy zakładasz z góry, że oni wszyscy mają rację, albo, że na pewno jej nie mają pakujesz się w kłopoty – zaczynasz szukać potwierdzenia, że Ty lub Twoja córka postępujecie niewłaściwie. Gdy nie zakładasz niczego z góry, stajesz się otwarta na to, co ktoś chce Ci zakomunikować. Swoją otwartością zachęcasz do szczerych rozmów, a te są wyjątkowo ważne w relacji matki i córki.
4. **Zawsze rób wszystko najlepiej, jak potrafisz.** I nie udowadniaj, że potrafisz lepiej, że możesz więcej. W ten sposób zabierasz innym przestrzeń do działania. Pokazujesz im, że nie są tak dobrzy, jak Ty. Twoje 100% w zdrowiu i radości nie będzie takie samo, jak Twoje 100% w chorobie i smutku. Zawsze bierz pod uwagę okoliczności. 100% możliwości inaczej prezentuje się w wieku 20 lat i inaczej w wieku 60. Maximum Twoich możliwości ciągle się zmienia. Żyjąc podlegasz przemianom, dlatego też przesuwana się granica Twoich możliwości. Dzięki temu Twoja córka zyskuje przestrzeń,

aby wypróbować swoje 100%. W tej prawdzie zawiera się też gotowość do poznawania. Możesz mieć 60 lat i zacząć uczyć się hiszpańskiego. Nie przejmuj się, że Twoje 100% zaangażowania różni się od 100% młodszej od Ciebie osoby. Po prostu pokaż, że wiek nie jest ograniczeniem tylko innym podejściem do zadań. Pozwól dostrzec swojej córce, że życie nie polega na tym, aby ciągle coś udowodniać innym.

5. **Naucz się słuchać.** Właściwością wynikającą z niczym niezaburzonej fizjologii jest umiejętność słyszenia. Jednak słuchania trzeba się nauczyć, aby we właściwy sposób komunikować się z innymi, aby docierało do Ciebie to, o czym tak naprawdę mówi do Ciebie Twoja córka. Kiedy umiesz słuchać, rozumiesz znaczenie mowy ciała (gesty, mimiki twarzy, tonacja głosu). Umiejętność słuchania przybliża, pogłębia relacje, wprowadza poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Żeby słyszeć wystarczy mieć zdrowe uszy. Jednak, żeby słuchać, trzeba skierować swoją uwagę na drugą osobę. Kierując swoje zainteresowanie w stronę córki, czyli wtedy, gdy przerywasz inne zajęcia, okazujesz szacunek jej osobie, jej przeżyciom, jej lękom i jej radościom. Pokazują córce, że jest ważna, ona okaże Ci swoje zaufanie.

Zanim staniemy się matkami jesteśmy córkami. I zawsze jesteśmy kobietami, dla których, bez względu na wszystko, będą liczyć się emocje i relacje. Czego potrzebuje stająca się kobietą córka od będącej już kobietą matki? Lista może być i długa i krótka. Ale zawsze obecne na tej liście będą prawdziwa miłość, zaufanie i szczerze zainteresowanie.

Budowanie więzi z innymi jest sztuką, budowanie więzi z córką jest wielką sztuką. Od dzieciństwa uczymy się życia głównie przez obserwację innych. Córki obserwują przede wszystkim swoje matki i taki model siebie konstruują w swojej podświadomości. W ten sposób tworzymy własne mapy postrzegania świata, ludzi i siebie. Proces wychowania to utrwalanie i doskonalenie tego, co w nas powstało, czyli naszych wyobrażeń i opinii. Stajemy się mistrzami udawania i odtwarzania pasujących do danej sytuacji wzorców. Kiedy spotykamy innych ludzi, od razu ich klasyfikujemy wg tego, co o nich myślimy i tworzymy dla nich wzorce zgodne z tym, za co ich uważamy.

Wszyscy jesteśmy artystami, a do tworzenia swoich dzieł używamy słów i zachowań. Z jakich słów i jakich zachowań tworzysz swoje dzieła? Te dzieła to relacje z innymi, to sposób komunikowania się z innymi. Co powiesz o swojej relacji z córką? Co możesz w niej zmienić, co przestać robić, a co zacząć robić? Jak spojrzysz na swoją relację z matką, to co w niej widzisz? Co możesz z tym zrobić?



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 rozbudzenie 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

Rozmowy „na czerwonym fotelu”

Tekst: Anna Rosiak



Pozostać w schemacie nieskutecznych działań i zachowań, czy podjąć próbę zmiany wzorców i przekonań które nie służą ?

Dzięki otwartości jednej z moich klientek, mogę przedstawić Wam – drodzy czytelnicy, efekty naszej wspólnej pracy w coachingu kryzysowym.

Ania coach: Sylwia, serdecznie dziękuję że zechciałaś przyjąć zaproszenie i podzielić się z czytelnikami swoimi doświadczeniami i przemyśleniami z naszej wspólnej pracy w coachingu kryzysowym.

Sylwia klientka: Ja również dziękuję za zaproszenie.

Ania coach: Sylwia, co skłoniło Cię do skorzystania z coachingu kryzysowego?

Sylwia: Moja trudna sytuacja życiowa z którą nie potrafiłam sobie poradzić, czułam, że w swoim życiu doszłam do ściany, miałam problemy finansowe, rozpadł się mój związek, żyłam w ciągłym napięciu i stresie.

Ania coach: W jaki sposób napięcie i stres objawiały się w Twoim życiu?

Sylwia: Czułam się ciągle zmęczona, wewnętrznie napięta, niespokojna, nie mogła się skupić na działaniach które podejmowałam, Denerwowały mnie dzieci, nie potrafiłam kontrolować swoich emocji, reagowała na zachowania innych krzykiem i złością,

Ania coach: I co wtedy?

Sylwia: Stwierdziłam, że potrzebuję wsparcia specjalisty, o coachingu kryzysowym powiedziała mi znajoma, pomyślałam, że spróbuję.

Ania coach: Co czułaś zgłaszając się po wsparcie?

Sylwia: Czułam, że potrzebuję kogoś kto spojrzy na moje życie z boku i pomoże mi wyjść z trudnej sytuacji, wtedy dla mnie bez wyjścia.

Ania coach: Jakie uczucia się pojawiły kiedy podjęłaś decyzję skorzystania ze wsparcia coacha kryzysowego?

Sylwia: Pojawiała się niepewność, lęk przez tym co będzie na spotkaniach.

Ania coach: Co działo się podczas procesu coachingowego?

Sylwia: Sam proces nie był łatwy, wymagał odwagi, zaangażowania, podejmowania samodzielnych decyzji, a przede wszystkim działania w nowy, inny dla mnie sposób. Podczas procesu coachingowego pojawiały się momenty trudne. Kiedy jednak pracując nad sobą zobaczyłam jak na moich oczach zmienia się moje życie, poczułam ogromną satysfakcję. W pewnym momencie odzyskałam kontrolę nad własnym życiem i poczułam się pewnie.

Ania coach: Który obszar w Twoim życiu najbardziej domagał się zmiany?

Sylwia: Obszar pracy nad związkiem, takim jakiego bym chciała.

Ania coach: Jak do tej pory było w twoim związku?

Sylwia: Nieporozumienia, kłótnie, awantury, nie akceptowałam zachowań i postaw partnera, Wiedziałam, czego nie chcę, ale nie wiedziałam czego chcę.

Ania coach: Jak teraz wygląda Twoja sytuacja?

Sylwia: Dzięki pracy nad związkiem uświadomiła sobie jakiego partnera chcę i jakiego związku pragnę, przyszła pora na zmiany. Dzięki przeanalizowaniu różnych możliwości mogłam podjąć najlepszą na ten czas dla siebie decyzję i to zrobiłam.

Ania coach: Co według ciebie było najbardziej istotne w całym procesie?

Sylwia: Najbardziej istotna w całym procesie była zmiana.

Ania coach: Jak postrzegasz teraz zmianę?

Sylwia: Zmiana dla mnie to proces, który prowadzi do podjęcia pewnych decyzji z innego poziomu świadomości i zmierza do poprawy jakości życia.

Ania coach: Sylwia pamiętasz jakie trudności pojawiły się podczas procesu coachingowego?

Sylwia: Dla mnie chyba najtrudniejsze było określenie co czuję w sytuacji nad którą pracuję. Trudności pojawiły się w sytuacji kiedy uświadomiłam sobie, że zmiana jest nieunikniona, że stare schematy nie działają i przyszła pora na podjęcie decyzji aby zacząć działać w nowy inny sposób.

Ania coach: Jak wyglądało Twoje życie w związku przed spotkaniami?

Sylwia: Przed spotkaniami żyłam w stresie, moje życie było zagmatwane, nie widziałam możliwych rozwiązań, szukałam bezskutecznie sposobów na zmianę partnera nie mając świadomości tego, że zmianę zacząć muszę od siebie.

Ania coach: Jak teraz wygląda Twoje życie?

Sylwia: Moje życie się zmieniło, teraz wiem kim jestem idokąd zmierzam, umiem radzić sobie z problemami, rozpoznaję rzeczywistość w której się znalazłam, jestem spokojna i czuję się szczęśliwa.

Ania coach: Co byś chciała przekazać osobom które czytają Twoje słowa?

Sylwia: Pracujcie nad sobą i walczycie o swoje szczęście bo ono zależy tylko od Was, nie czekajcie, zróbcie to teraz bo naprawdę warto. Dziś patrzę na kryzys, który przeszłam jak na szansę do zmiany życia na lepsze.

Ania coach: Sylwia, serdecznie dziękuję za rozmowę. Życzę abyś z ufnością i miłością patrzyła w przyszłość w obliczu różnych problemów i wyzwań życiowych, abyś pielęgnowała nową jakość życia nie zapominając o tym, że to kim jesteś zawdzięczasz swojej przeszłości.

Komentarz:

Kiedy patrzymy na nasze życie przez pryzmat procesu, a nie jednego wydarzenia możemy dostrzec, że wszystko co robimy, ludzie z którymi się spotykamy, wydarzenia w których uczestniczymy niosą w sobie powód do rozwoju. Aby poczuć spełnienie i dostrzec sukces w postaci pozytywnych zmian mamy nauczyć się odczytywać przesłanie jakie niosą ze sobą zwłaszcza te trudne dla nas sytuacje, bowiem w nich uspijony jest załazek rozwoju. Musimy nauczyć się rozumieć swoje życie, siebie i ludzi którzy nas otaczają, przestać ocenić i osądzać, a wtedy pojawią się na naszej drodze „cuda”.

Treść powyższego wywiadu została zaakceptowana i opublikowana za zgodą klientki. W artykule zostało zmienione imię klientki.



ANNA ROSIAK - ukończyła WSP TWP w Warszawie na kierunku pedagogika o specjalności doradztwo zawodowe i pedagogika pracy. Absolwentka Międzynarodowej Akademii Marketingu i Zarządzania „Intercollege” w Moskwie. Posiada certyfikat coacha ACC ICF, certyfikat coacha kryzysowego i coacha kryzysowego w biznesie. Obecnie studiuje na studiach doktoranckich US na wydziale Nauk

Społecznych. Pracuje jako wykładowca w WSB na studiach magisterskich i podyplomowych. Jest ekspertem WSB w zakresie tematyki coachingu i rozwoju zawodowego. Prowadzi własną działalność gospodarczą. Współpracuje z Kołem Pomocy Dzieciom z ADHD w Szczecinie. Specjalizuje się w coachingu kryzysowym, prowadzi sesje i spotkania indywidualne. Udziela porad w zakresie doradztwa zawodowego.

W przeszłości prowadziła w Szczecinie Klub Ludzi Sukcesu, pracując z jego uczestnikami nad doskonaleniem wystąpień publicznych. Uczestniczka wielu szkoleń z zakresu rozwoju zawodowego i osobistego. Uczestniczka programów radiowych i telewizyjnych. Autorka artykułów dotyczących rozwoju ścieżki edukacyjno-zawodowej i coachingu.

e-mail: kryzysowycoach@gmail.com, coachkryzysowy.eu, tel.kom. 888 258 501

Cegielka po cegielce buduj swoje życie

Tekst: Antonina Grzelak

Ania jest kobietą, matką i żoną. Anna jest kobietą sukcesu. Anna jest kobietą spełnioną, lecz wciąż głodną nowych wyzwań.

Połowa lat 80'. Drobna dziewczynka po raz pierwszy przekracza szkolne progi. To najlepsza szkoła muzyczna w mieście. Mała Ania jeszcze nie wie, że zamiast spędzać popołudnia na podwórkowym trzepaku, godzinami ćwiczyć będzie gamy i pasaże. To ją nauczy wytrwałości, cierpliwości, doskonałej organizacji pracy, zarządzania czasem i... własnymi emocjami. W wolnych chwilach czyta, czyta, czyta... chciałaby zostać bibliotekarką gdy dorośnie.

Liceum. Anka wyrasta na inteligentną i sympatyczną dziewczynę. Bardzo ładną. Nie ma jednak czasu na szkolne miłostki. Równolegle ogarnia dwie szkoły: liceum ogólnokształcące i popołudniową szkołę muzyczną. W weekendy uczy muzyki dzieci sąsiadów. To jej pierwsze zarobione pieniądze. Nocami pochłania książkę za książką i pisze pamiętnik.

Ania dostaje się na wymarzone studia. Zajęcia na Akademii Muzycznej, próby, koncerty i godziny ćwiczeń... w wolnych chwilach udziela korepetycji z instrumentu. Uczniów ma coraz więcej, czasu na sen coraz mniej. Jednak pasja muzykowania i magia sceny rekompensują codzienne trudy. Ania tęskni za książkami. Na razie jednak nie ma na to czasu. Zamiast nad książką, Ania zasypia nad partyturą.

Recital dyplomowy, obrona pracy magisterskiej, tydzień później ślub. Przesłuchania, próby, koncerty. Godziny ćwiczeń i mnóstwo, mnóstwo podróży. Anna kocha podróże całym sercem. Jest teraz najszczęśliwszą kobietą pod słońcem. W to co robi, wkłada całą pasję i energię. Nic dziwnego, że zbiera obfite plony. Tak mija kilka lat.

Na świat przychodzi córeczka, 2 lata później synek. Nie ma czasu na ćwiczenie, o długich podróżach można zapomnieć. Zanim dzieci pójdą do przedszkola, mija 5 lat... Ania wypada z gry – dosłownie i w przenośni. Wieczory, a później i całe dni spędza przed telewizorem. Noce – szlochając w poduszkę. Czasem weźmie do ręki książkę, ale nudzi się szybko. Chciałaby pisać pamiętnik, ale nie ma o czym... Czuje się coraz bardziej niemrawa intelektualnie. Depresja.

Młodsze dziecko ciągle choruje. Kilkanaście zapaleń płuc w ciągu trzech lat. Jedno z nich bardzo ciężkie - Ania i jej synek lądują w szpitalnej izolatce. Przeszkłone akwarium

bez odrobiny intymności. Gdy Ania kładzie się do snu na wpeł rozłożonym leżaku ogrodowym, głowę wciska między kosz na śmieci a umywalkę, nogi - pod łóżecko dziecięce. U synka podejrzenie zmian onkologicznych, mukowiscydozy i kilku innych pomniejszych drobiazgów. Tak spędzają 4 tygodnie.

Szczęśliwie – synek zdrowy. Lecz ze szpitala wychodzi nowa Anna. W takiej izolacji człowiek ma wiele czasu na refleksje. Koniec z marazmem, życie jest tylko jedno. Anna próbuje wrócić na scenę, ale po tylu latach przerwy i dzieciach, nie jest to prosta sprawa. Zresztą Anna jest już mentalnie w zupełnie nowej czasoprzestrzeni. Wybiera inną drogę. Studia wieczorowe? Dlaczego nie!

5 lat później Anna jest już magistrem psychologii biznesu i zaczyna staż w niewielkiej firmie. Po miesiącu dostaje propozycję stałego zatrudnienia jako samodzielny specjalista ds. HR. Bardzo szybko awansuje – tu doskonale sprawdzają się kompetencje wypracowywane od najwcześniejszych lat życia. 2 lata później Anna odpowiada za politykę personalną kilkudziesięcioosobowej firmy. Wyjątkowo trudny szef i papiery, papieryska... Anna czuje, że się dusi, że czegoś jej brakuje, że za czymś bardzo tęskni. Że dłużej tak nie wytrzyma. Chce tworzyć, a nie odtwarzać.

Coraz więcej czasu poświęca na pisanie. Sporo publikuje na swoim facebookowym profilu, zachęcona przez znajomych zakłada bloga. Wieczorami, po pracy pisze artykuły i redaguje opisy produktów do sklepów internetowych. Chodzi na warsztaty i szkolenia marketingowe. Coraz częściej odwiedza w swojej pracy dział marketingu, podpytuje, podgląda, czyta, uczy się.

Ścięcie z szefem, jedno z wielu. Ale tym razem Anna ma już dość. Jeszcze tego samego dnia informuje znajomych na facebooku, że zaczyna rozglądać się za nową pracą. Gdyby ktoś coś słyszał, niech da znać. Odzew jest natychmiastowy. Jej sposób prowadzenia profilu daje o niej sporo informacji: świetnie pisze, jest kreatywna, pełna pasji, energiczna, no i chyba doskonale zorganizowana, skoro przy pracy i 2 dzieci ma jeszcze czas na sport i życie towarzyskie. Znajomy poleca ją swojemu szefowi.

Miesiąc później Anna rozpoczyna nowy rozdział swojego życia. Teraz przyda jej się doświadczenie i z zarządzania ludźmi, i z marketingu, i z wieloletniej pracy na scenie. Otrzymuje pod swoje skrzydła duży projekt związany z bezpieczeństwem dzieci i ogromny kredyt zaufania od nowego szefa. Odpowiada za całą sferę marketingową. Zarządza socjalmediami, pisze artykuły, realizuje filmy, pisze i nagrywa słuchowiska, tworzy, tworzy, tworzy... Anna jest szczęśliwa. Czuje, że się spełnia, i że to co robi, ma dużą wartość.

Czy to koniec jej drogi? Nie wiem. **Nie potrafię Ci też odpowiedzieć na pytanie, która strategia na życie jest lepsza. Konsekwentna ścieżka wieloletniej specjalizacji w jednym kierunku? A może – tak jak droga Anny – rozstaje, ślepe uliczki i wciąż nowe przestrzenie do odkrycia? Wiem jednak jedno: nie warto się bać zmiany, nie trzeba unikać nowych doświadczeń, nie wolno przestać się uczyć. Budujemy swoje życie cegielka po cegielce. Im więcej cegiełek, tym mocniejsza i większa konstrukcja. Przemysł to!**



ANTONINA GRZELAK - Z zamiłowania entuzjastka życia, z wykształcenia śpiewaczka i psycholog. Dwoje dzieci, milion pasji. Czyta, pisze, rozmawia. Podróżuje gdzie wiatr poniesie – zazwyczaj dookoła świata. Nie starzeje się i nigdy nie stoi w miejscu. Zawodowo obecnie (ale czy ostatecznie?):

specjalistka ds. marketingu w projekcie NotiOne:
<https://www.facebook.com/NotiOneOfficial/?fref=ts>
oraz koordynatorka Ogólnopolskiego Projektu Edukacyjnego: Podróże Misiolanków.

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

Kanał na YouTube: Noti One (Tosia Samosia)

<https://www.youtube.com/watch?v=BygcOLktmlLo>

Blog: www.tosiasamosia.pl

Pozwalam sobie podejmować DECYZJE

Tekst: Edyta Gabryś

Jak jest z Twoimi decyzjami? Ufasz sobie na tyle, aby pozwalać sobie na ich podejmowanie? Czy też, wolisz decyzyjność oddać swoim bliskim, być może szefowi, mężowi, a może przyjaciółce?

Podejmowanie swoich własnych decyzji wiąże się zarówno ze świadomością siebie, naszą odwagą, jak i wzięciem odpowiedzialności, za to co wydarzy się później. Dzisiejszy świat ma tak szybkie tempo, że często nie zastanawiamy się, czy to co się dzieje w naszym życiu, jest efektem naszych decyzji, czy też efektem oddania swojego życia w ręce innych. Jeśli krok po kroku idziesz przez życie wiedząc, że to co się dzieje, to EFEKT Twoich decyzji to brawo! Jeśli nie...Wszystko dzieje się do czasu. W pewnym momencie zaczynasz czuć, że nie do końca podoba się Tobie to, co masz w swoim życiu, nie czujesz się szczęśliwa, spełniona i na początku sama nawet nie wiesz, dlaczego. Rozmawiasz z ludźmi, dostajesz porady, wsparcie, czasem wiele ciepłych słów. A Ty czujesz, że ciągle coś nie gra...Jak to? "Przecież zawsze dbam o wszystkich dookoła", "jestem Szefową Managerką, na której zawsze można polegać, zawsze jestem pod telefonem", "jestem Partnerką, która dba o swojego Partnera, dokładnie tak, ani wszystko w domu było w najlepszym porządku", wszyscy wiedzą, że zawsze na Ciebie mogą liczyć i na Tobie polegać i to jest piękne! Tylko Ty masz wrażenie, że ciągle czegoś Tobie brakuje. Ale czego? I tu nastaje cisza...

DAJ sobie czas i miejsce na tę CISZĘ, aby przyszła odpowiedź. Czego chcesz w swoim życiu? Co dobrego DZIŚ dla SIEBIE, TAK dla SIEBIE zrobiłaś? Czy w końcu nauczyłaś się mówić "NIE"? Czy odważyłaś się zabrać głos i wyrazić swoją opinię, nawet jeśli jest ona inna niż ludzie dookoła? Dokąd idziesz?

Wiele razy w swoim życiu słyszałam, że najpierw siebie mam POKOCHAĆ na pierwszym miejscu, a dopiero KOGOŚ, wtedy było to dla mnie takie nie do końca zrozumiałe. Jednak w mojej głowie kiełkowało, kiełkowało, przez kolejne lata. Ja jako kobieta pracowałam nad sobą, zmieniałam się, zaczęłam inaczej patrzeć na samą siebie, zaczęłam dostrzegać piękno, które w sobie mam. To wszystko było procesem, który potrzebował czasu, odwagi do tego, aby robić kolejny krok i kolejny. Nie zawsze było łatwo, te zmiany cały czas we mnie zachodzą, bo ja zaczęłam POZWALAĆ sobie na nie. Tak jak zaczęłam pozwalać sobie na to, że nie zawsze muszę być idealna, nie zawsze muszę wszystko wiedzieć, nie zawsze muszę być umalowana, ojjjjj tu ciągle się wytrwale uczę!

Wyglądałam tak jak ja mam ochotę wyglądać, a nie ktoś z boku mi mówi, jak mam wyglądać. Chyba, że to jest stylistka, która faktycznie zna się na rzeczy! Mijają właśnie wakacje, pozwoliłam sobie na istne szaleństwo, aby kosztować wszystko to na co miałam ochotę. Jasne i mam świadomość, tego, że moja wskazówka na wadze poszalała razem ze mną, jednak wiem, że za moment zadbam i o to.

Wszystko zaczyna się od małego kroku...jeśli masz dookoła osoby, które mogą Ciebie wspierać w tym, to super! Jeśli nie, to również świetnie, bo widocznie jeszcze większą przyjaźń i zrozumienie nawiądziesz sama ze sobą. **Bądź wspaniałą matką, żoną, przyjaciółką, szefową, ALE pamiętaj o SOBIE, o byciu SOBA!**

Jakieś siedem lat temu prowadziłam dziennik, jeden, drugi, trzeci, czwarty, piąty, szósty zapisywałam w nich swoje przemyślenia, wnioski, ważne zdania, które miały dla mnie znaczenie. Niektórzy dziwili się wtedy, po co Ci to? Czy na wszystko musisz mieć podsumowania? W pewnym momencie przestałam to robić...nawet dziś nie wiem kiedy i dlaczego? Przez kilka lat nie pisałam, praktycznie nic, a nic. Wpadłam w wir życia. W wir o którym **piszę w mojej książce “Siła Odwagi”**, jednak podjęłam decyzję o zmianie. I kilka miesięcy temu, najpierw mając sesję coachingową, usłyszałam, abym prowadziła dziennik. Niby zaczęłam, ale szybko przestałam. W mojej głowie było tysiące myśli, planów, lęków. W tym wszystkim znów nie do końca czułam, że to jest moje, że tak chcę, aby wyglądało życie. Po kilku kolejnych miesiącach moja Przyjaciółka wiedząc jak pracuję nad sobą, zaproponowała abym, zaczęła PISAĆ zeszyt, dziennik cokolwiek...abym zaczęła zadawać sobie pytania, czy to co się dzieje jest moje? Czego ja chcę w swoim życiu, a czego nie? Jaka kobietą chcę być? Jaka Partnerką? Co lubię? Na co mam ochotę? Jak chcę, aby sprawiano mi przyjemność? Jak chcę, aby traktował mnie mój Partner? Znów na początku zaczęłam i przestałam, zaczęłam i przestałam. Zaczęłam analizować i obserwować, że kiedy piszę, przelewam moje myśli na papier, mam więcej spokoju. Moje życie prywatne, biznesowe, zaczęło się układać. Zaczęłam nabierać świadomości, co jest moją decyzją, a co kogoś innego i nie do końca spójne ze mną.

Przypomniałam sobie, te lata wstecz kiedy pisałam...ile wtedy, dawało mi to wewnętrznego spokoju i czasu tylko dla siebie. Wróciłam do pisania. Zeszyt stał się moim Przyjacielem, mam go ze sobą w torebce. Kiedy pojawia się myśl, a ja nie do końca wiem, jaką decyzję podjąć zapisuję pytanie, wnioski, przemyślenia i daję sobie czas. Odpowiedź przychodzi. Znów zaprzyjaźniam się ze SOBA, daję SOBIE prawo do głosu, do podejmowania SWOICH decyzji. Często wracam do swoich notatek, uśmiecham się widząc co pisałam, co się wydarzyło. Nie chodzi o to, abyś pół dnia spędzała pisząc... nie

kronikarką nie musisz zostać. Jednak, chodzi o to, **aby czasem w ciągu dnia zatrzymać się, pomyśleć, a jeśli nie możesz w ciągu dnia, to chociaż wieczorem daj sobie parę chwil na to, aby spędzić czas sama ze sobą. W ciszy i usłyszeć swój głos, ten płynący ze środka, uwierz mi, ma on Tobie wiele do powiedzenia. Dlaczego? Bo to jest TWÓJ głos wspianiała kobieto!**



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, szczerość, 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 – zacznij żyć SWOIM życiem”.

Poprowadź mnie, czyli dlaczego szukamy?

Tekst: Maja Hamerlińska

Dlaczego coaching jest teraz tak modny? Dlaczego szkolenia samorozwoju, grupy wsparcia mają takie wzięcie? Psychologia, emocje i wszelkie powiązane tematy są teraz tak często przedmiotem dyskusji, badań, są wszędzie opisywane i brane pod lupę. Co się dzieje w naszych czasach? Proste- **ludzie mają problemy. Zawsze tak było i jest i będzie.** Jednak kiedyś problemem było zdobycie butów dla dziecka, zdobycie czegokolwiek materialnego potrzebnego do jakiegoś rodzaju funkcjonowania w naszym klimacie i rzeczywistości. Przynajmniej w naszym kraju, w czasach, do których moja pamięć sięga najdalej. Co się dzieje teraz? Teraz mamy wszystko w zasięgu ręki. Czasem nie mamy pieniędzy. **Jednak skąd wzięły się problemy ludzi którzy mają teoretycznie wszystko?** Mamy wolność, wolność słowa, myśli, przekonań, działania. Możemy wszystko. Nie trzeba na przykład, martwić się, że będziemy wydane za mąż bez naszej zgody. **Jednak w tej wolności gubimy się.** Jest jej za dużo dla niektórych. **Dlatego też potrzebujemy się nawzajem wspierać, potrzebujemy kogoś, kto przeżywa lub przeżył to samo czego my doświadczamy, ale też kogoś, kto pracował nad sobą i wie, kiedy to coś przestało być problemem.** Z własnego doświadczenia wiem, że każdy ma taki moment w życiu, gdzie chce coś zmienić. I teraz od człowieka zależy, co wybierze- pogodzenie się z sytuacją i względny spokój czy też dalsze poszukiwanie, a niekiedy walkę. Jest to sprawa indywidualna, dlatego też staram się nie oceniać, i myślę że każdy ma to, co jest mu przypisane. Gdzieś tam, w gwiazdach, **Oczywiście, że jesteśmy wolni w wyborach i panami swojego losu, ale jednocześnie niekiedy czujemy się uwięzieni.** Czy to społeczeństwo, czy rządy, czy ktoś tam inny, próbuje kierować naszym życiem. Lub też, mimo że sami próbujemy, nie czujemy się, że idzie w dobrym kierunku. Albo też czujemy się, że nigdzie nie idziemy. Każdy z nas ma inną granicę, kiedy powie: dość, zmieniam coś i przestaję szukać sam, i często zaczyna szukać pomocy i odniesienia trochę poza sobą i swoim dotychczasowym życiem. Niektórzy tego nie mówią, ale to też ich cicha decyzja: -Niech zostanie, tak jak jest. Jest mi dobrze.

Sama brałam ostatnio udział w pewnym szkoleniu, które ma taki międzynarodowy zasięg, że stało się prawie masowym ruchem i było oskarżane nawet o bycie kultem, mimo, że z żadną religią nie ma związku. Mimo pewnego związania z grupą, które trwa po pierwszym etapie doświadczenia transformacji, nie widzę zagrożenia sektą czy praniem

mózgu. Ludzie Ci nadal pracują, żyją, ale też pomagają sobie nawzajem. Na spotkaniu dzielili się odczuciami i poświadczali, że poprawa nastąpiła w wielu dziedzinach ich życia. Zaczynając od oczyszczenia i poprawy związków z innymi ludźmi, zazwyczaj bliskimi. Kto w pewnym momencie nie chce się czuć gdzieś przynależny? Ruch ma pozytywny wydźwięk, oparty jest na pogodzeniu się z przeszłością, zamknięciu jej i próby stworzenia czegoś nowego, lepszego. Nie zmusza nikogo do pozostania tylko w jego strukturach, jednak ludzie, którzy przeżyli coś silnego na tych kilku spotkaniach, nie są w stanie mówić o czymś innym, nagle czują moc przekonywania i rzeczywiście zapraszają znajomych i rodzinę, żeby przeszli ten kurs i następne, które są powiązane z pierwszym. Sama patrzyłam z zazdrością, jak pary małżeńskie, przyjaciele, rodzeństwo, czy dzieci z rodzicami wspierają się nawzajem i dzielą się doświadczeniami tej transformacji. Na ten moment, ja nie poczułam tej transformacji, ani też nie doświadczyłam oczyszczenia i przemiany, która była celem tych intensywnych spotkań. Ale nie mówię nie. **Trzeba być otwartym to, co ma do nas dotrzeć, znajdzie swoją drogę.** Taka mam nadzieje dla siebie i życzę szczęścia w poszukiwaniach dla każdego ☺.



MAJA HAMERLIŃSKA z wykształcenia Politolog, z pasji-certyfikowany nauczyciel języka angielskiego. Ukończyła Uniwersytet Zielonogórski oraz doksztalała się w zakresie IT w Pitman Traing Centre w Dublinie. Obecnie Koordynator Incydentów i Specjalista Ds. Usług w firmie Microsoft, Dublin (Irlandia). Aktywnie działająca w zakresie networkingu na terenie Dublina.

Tworzymy i realizujemy projekty

Problem wielkiej wagi

Tekst: Dorota Korczyńska

Ostatnie dziesięciolecie przyniosły szereg zmian w kontekście naszego **zdrowia** oraz sposobów **spędzania wolnego czasu**. Ogromnym problemem stała się **plaga otyłości**, która ma charakter ogólnoswiatowy. Polskie dzieci i młodzież nie są wyjątkiem i również ich dotyka bezpośrednio to zjawisko. Badania pokazują, że coraz więcej dzieci już od najmłodszych lat jest obciążone ryzykiem nadwagi, a rodzice nie do końca wiedzą, jak sobie z tym poradzić. **W Polsce nawet co piąte dziecko boryka się z nadmierną masą ciała**. Niepokojące jest również, że w ostatnich 20 latach liczba dzieci dotkniętych otyłością w naszym kraju wzrosła aż trzykrotnie.



Badania przeprowadzone przez naukowców z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie oraz NZOZ w Gryfinie w 2014 roku na populacji uczniów w wieku 7-8 lat wykazały, że wśród polskich dzieci w wieku 7-9 lat nadwaga występowała już u 15,4% dzieci, a otyłość u 3,8% dzieci. **W przypadku dzieci ze Szczecina i okolic wyniki są już bardziej alarmujące: nadwaga i otyłość występowała u 20,2% uczniów**. Aż

58% badanych dzieci (w tym 53% dziewczynek) wskazało, że nie jest zadowolonych ze swojej sylwetki. Oprócz otyłości dodatkowym problemem stają się różnego rodzaju wady wzroku i choroby oczu u dzieci i młodzieży związane z przeciążeniem aparatu wzroku (telewizja, komputer). **W konsekwencji dzieci jeszcze bardziej unikają zajęć fizycznych.**

Specjaliści dietetycy oraz lekarze alarmują, że taki styl życia oraz obecna sytuacja doprowadzi w kolejnych latach do wzrostu liczby osób zmagających się już w coraz młodszy wieku z nadciśnieniem, miażdżycą, chorobami kardiologicznymi, problemami gastrycznymi czy zwiększoną kruchością i łamliwością kości.



Sytuacji nie poprawia oferta sportowa naszych szkół. **Z raportu NIK o wychowaniu fizycznym w szkołach jasno wynika, że 33 proc. uczniów szkół podstawowych i 21 proc. gimnazjalistów zajęcia WF uznaje za mało interesujące i nie chce w nich uczestniczyć.** Ponad 30 proc. uczniów szkół ponadgimnazjalnych ma zwolnienie lekarskie z lekcji WF lub nie ćwiczy, tłumacząc się brakiem stroju sportowego. Z badań NIK wynika również, że szkoły nie potrafią stworzyć ciekawej oferty programowej dla uczniów. Uczniowie wskazują, że nauczyciele nadmiernie preferują gry zespołowe oraz standardowe ćwiczenia gimnastyczne. Z kolei inne formy zajęć - np. bieganie, taniec, aerobik, jazda na łyżwach, pływanie lub jazda na nartach, czy też aktywna turystyka - stanowią zaledwie margines wszystkich prowadzonych zajęć. Uczniowie w ograniczonym stopniu mają też możliwość wyboru rodzaju ćwiczeń. Do tego dochodzą problemy związane z dojrzewaniem, rosnącym wstydem związanym ze zmianą proporcji ciała dzieci, niechęcią do przebijania się

i ćwiczeń. W efekcie, wpadamy w błędne koło – dzieci nie chcą ćwiczyć, bo boją się ośmieszenia ze względu na swoją sylwetkę. Im mniej ćwiczą, tym mniej o tę sylwetkę dbają. Im mniej dbają, tym gorzej czują się same ze sobą i unikają ćwiczeń fizycznych.

Czy świat dorosłych pomaga dzieciom i młodzieży w rozwiązaniu tych problemów?

I tak, i nie. Z jednej strony dzieci bombarduje się łatwymi przekąskami, reklamami śmieciowego jedzenia, z którym wiążą się zawsze pozytywne konotacje społeczno – towarzyskie. Zjedz batonika, odzyskasz energię – głosi reklama. Wybierz się ze znajomymi na hamburgera i colę, na pewno miło wspólnie spędzicie czas – namawia inna. Reklamy namawiającej do wspólnego grania w siatkówkę czy chociażby spacerowania w mediach nie ma.



Z drugiej strony co pewien czas pojawiają się większe akcje społeczne, mające na celu aktywizowanie dzieci pod względem sportowym i żywieniowym. „Owoce w szkole”, „Ruszamy Polskę z kanapy” czy „WF z klasą” to ogólnopolskie programy, które próbują

zaradzić sytuacji w skali globalnej. **Co pewien czas pojawiają się też przedsięwzięcia w skali regionalnej lub lokalnej. I te są chyba najcenniejsze, bo „wycelowane” dokładniej w konkretne grupy i ich potrzeby.** Przykładem takiej inicjatywy w Szczecinie jest projekt „W zdrowym ciele zdrowy duch”, realizowany przez Uczniowski Klub Sportowy „Błękitna” w partnerstwie ze Stowarzyszeniem „Rodzice dla Szczecina” w oparciu o środki Funduszu Inicjatyw Obywatelskich i Gminy Miasto Szczecin. Obie te organizacje postanowiły wesprzeć ponad 150 dzieci w ich aktywności fizycznej i rozwoju społecznym, w tym w nauce zdrowego żywienia czy nabierania dobrych nawyków spędzania wolnego czasu. UKS „Błękitna”, która prowadzi na co dzień zajęcia z gimnastyki artystycznej, jest świetnym miejscem, gdzie pracuje się z dziewczynkami w wieku 4-16 lat, a więc w okresie największych zmian w strukturze ciała, nabierania przyzwyczajzeń, które rzutują potem na nastoletnie i dorosłe życie. Dziewczynki to chyba najtrudniejsza grupa do aktywizacji, bowiem to one najbardziej zwracają uwagę na swój wygląd, a jednocześnie – jak pokazują badania i praktyczne obserwacje – najłatwiej rezygnują ze sportu i aktywności fizycznej. Z tego względu projekty takie jak ten realizowany przez „Błękitną” i RdS wydają się szczególnie ważne.

Istotne jest także, żeby wszelkie przedsięwzięcia mające na celu poprawę aktywności dzieci i ich świadomości żywieniowej kierować również do rodziców. Nawet najambitniejszy program sportowy nie spełni swoich celów, gdy w domu czekać będzie słodki napój gazowany i chipsy kupiony przez tatę czy babcię. Nawet najmądrzejsze zajęcia właściwego odżywiania nie znajdą posłuchu, gdy rodzice nie zostaną przekonani do zmiany. **Bo wszelkie nawyki wynosi się w domu.** Ich zmiana wiązać się musi wprost z decyzją rodziców. Tymczasem wiele programów, szczególnie tych realizowanych przez Ministerstwo Zdrowia czy samorządy gminne, realizowanych jest wycinkowo. Kompleksowa oferta wspierająca całą rodzinę to rzadkość. Tym bardziej warto doceniać mniejsze inicjatywy (takie jak wspomniany powyżej projekt) które może nie obejmą opieką całej populacji dzieci miasta czy województwa, ale za to zaproponują kompleksowe wsparcie swoim odbiorcom.

Czy jest w Polsce potencjał, żeby odwrócić niekorzystne trendy wśród dzieci i młodzieży? Z całą pewnością tak. Małymi krokami, konkretnymi inicjatywami można walczyć o taką zmianę. Kropla draży skałę, zaś każdy przekonany do aktywności i zdrowego trybu życia młody człowiek jest w stanie wpłynąć na przynajmniej kilku swoich rówieśników. I z pewnością nie będzie potrzebować do tego towarzyskich spotkań przy pizzy czy hamburgerach.



DOROTA KORCZYŃSKA - Szczecinianka Roku 2012, Założycielka Stowarzyszenia Rodzice dla Szczecina, Ekspertka w zakresie środków unijnych, aktywistka społeczna. W swoich działaniach jestem niezwykle skuteczna i pracowita. Nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. Moje motto brzmi: Żadnych wymówek. Działaj społecznie i skutecznie. Zarządzam biurem ds. EFS w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Zachodniopomorskiego, gdzie zawodowo i z pasji zajmuję się funduszami unijnymi i rozwojem regionalnym. Wcześniej, w latach 2004 – 2009 pracowałam w Urzędzie Morskim w Szczecinie, gdzie zajmowałam się tematyką współpracy międzynarodowej i projektami UE. W latach 2009 – 2013 w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Szczecinie wspierałam mieszkańców regionu w realizacji projektów dotyczących walki z bezrobociem i rozwoju przedsiębiorstw. Jestem też Wiceprzewodniczącą Szczecińskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego. W 2012 roku wraz z kolegami założyłam Stowarzyszenie „Rodzice dla Szczecina”. Od wielu lat aktywnie działam społecznie na rzecz rodziców i oświaty.

Na co dzień wspieram rodziców i pracowników oświaty m.in. poprzez weryfikację i kontrolę działań władz Szczecina w zakresie oświaty.

Złota 60-tka

czyli Osobom w wieku 60+ z sukcesem jest do twarzy!

Tekst: Ewelina Borek

To już wszyscy wiemy, iż kobietom jest z sukcesem do twarzy – niezależnie od tego jak każda z nas go definiuje. Pracujemy, rozwijamy się, zdobywamy...lata lecą



i nadchodzi taki moment, czas emerytury, że okazuje się, iż ten cały nasz życiowy dorobek jest już nikomu niepotrzebny, przestarzały i bez wartości. Młodość rządzi, dojrzałość, doświadczenie jest passe. Czy na pewno? Czy społeczeństwo spychające na margines osoby starsze może dobrze funkcjonować? Zdecydowanie nie! Najważniejsza jest komplementarność tego co nowe i tego co było wcześniej. Dlatego

też, stworzyłam wraz z moją serdeczną koleżanką i zawodową partnerką Katarzyną Jaroszewicz oraz z Akademią Seniora w Szczecinie (już 10 lat na naszym rynku!)- sekcja Stowarzyszenia Akademia Wiedzy projekt, który w ramach konkursu otrzymał dofinansowanie ze środków RZĄDOWEGO PROGRAMU NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH NA LATA 2014-2020 (ASOS) – Departament Polityki Senioralnej- Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Projekt (**udział jest bezpłatny**) kierowany jest do osób od 60 roku życia (trwa do 31 grudnia 2016r.). Oferujemy w nim:

- **naukę j. angielskiego lub niemieckiego.**
- **zajęcia komputerowe** dostosowane do potrzeb osób starszych.
- **spotkania rozwojowe z interesującymi osobami** – wymiana doświadczeń, zdobywanie wiedzy, inspiracja do działania.

- **Akademię Złota 60- zakończoną certyfikatem** – warsztaty mające na celu podniesienie kompetencji Uczestników w byciu nowoczesnym i aktywnym seniorem służącym jako przykład i motywator dla rówieśników, a także osób młodszych. Zakończony Certyfikatem!
- **wydanie Magazynu internetowego Złota 60-tka redagowanego przez Uczestników.**

Uczestnicy projektu to nie tylko „seniorzy”, „babcia i dziadek” ale przede wszystkim Osoby z wielkim doświadczeniem, osiągnięciami i talentami, którymi mogą się podzielić z innymi i dać przykład młodszym!

Z danych EUROSTAT wynika, iż w 2020 r. osoby po 60 r.ż. będą stanowić blisko 25 % ludności polskiego społeczeństwa, a przygotowana przez GUS Prognoza ludności na lata 2008-2035 wskazuje, że najbliższe lata będą cechowały się przyrostem ludności w najstarszych grupach wieku. Przytoczone liczby sygnalizują istotę problemu, z którym już, a w przyszłości jeszcze bardziej, będzie musiało zmierzyć się społeczeństwo polskie i polska polityka społeczna. Mając zatem na uwadze dobro ludzi starszych należy ich bardzo mocno angażować w działalność społeczną. Aby tego dokonać, należy wyjść z propozycją aktywnego spędzania wolnego czasu, aby zagospodarowanie ich potencjału mogło stymulować w ten sposób zarówno rozwój kapitału społecznego, jak i wzrost gospodarczy. Aktywne uczestnictwo osób starszych można promować za pomocą szeregu inicjatyw, takich jak: zachęcanie osób na emeryturze do aktywnej działalności społecznej czy też angażowanie osób starszych w inicjatywy społeczne oraz wolontariat. Jeżeli chodzi o relacje bardziej osobiste, uważa się, że kontakty społeczne i stosunki z innymi mają duży i pozytywny wpływ na dobrostan i zdrowie jednostki. Ciągłe uczestnictwo osób starszych w życiu społecznym może przyczynić się do utrzymania przez nich poczucia własnej wartości i uniknięcia dzięki temu ryzyka związanego z izolacją, utratą wiary w siebie czy zmniejszeniem poczucia własnej wartości, a nawet depresji. Seniorzy wykazują się nieznajomością nowoczesnych technologii i przez to mają utrudniony dostęp w dotarciu do informacji. Pojawiają się bariery w funkcjonowaniu w społeczeństwie. Dochodzi lęk przed nowinkami technologicznymi: internet, telefon komórkowy, bankomat. To z kolei powoduje utrudnione funkcjonowanie w życiu codziennym. Te bariery i ograniczone zainteresowanie tą grupą społeczną sprawia, że ogromny potencjał ludzki (wiedza, doświadczenie, umiejętności, talenty) nie zostaje odpowiednio wykorzystany! Całego „świata nie zbawimy”☺ ale poprzez działania ww. projektu dotrzemy do pewnej grupy osób, która swoje doświadczenia wyniesione z uczestnictwa przekaże dalej...

Szczegóły dot. projektu: www.zlota60.pl

Kontakt: Stowarzyszenie Akademia Wiedzy, ul. Dąbrowskiego 38-40, 70-100 Szczecin.
Sekretariat – I piętro p. 103 (biurowiec Ornament). E-mail: info@zlota60.pl
tel. 91 484 19 60, kom. 508 199 196, tel. 91 434 79 96, Viber: 508 199 196

Projekt dla aktywnych ZŁOTA SZEŚĆDZIESIĄTKA

Projekt Złota sześćdziesiątka realizowany w Szczecinie przez Akademię Seniora – sekcja Stowarzyszenia Akademia Wiedzy i współfinansowany ze środków Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 (ASOS) – Departament Polityki Senioralnej. Projekt adresowany do 40 mieszkańców gmin: (miasto i gmina) Szczecin, Dobra, Police, w wieku 60+.

Na program Projektu ten składa się:

- sekcja językowa (angielski lub niemiecki do wyboru),
- sekcja e-senior (warsztaty komputerowe oparte na autorskim programie Akademii Seniora),
- Akademia „Złota 60-tka”, w której chętni uczestnicy, po przejściu spotkania kwalifikacyjnego, będą mogli rozwijać, prezentować swoje talenty, osiągnięcia, poszerzą swoją wiedzę z zakresu życia współczesnego seniora, będą tworzyć klub seniorów, a swoją motywacją, dobrą energią i potencjałem będą zarażać rówieśników oraz dawać dobry przykład osobom młodszym,
- cztery spotkania rozwojowo-networkingowe (uczestnicy będą mogli poznać nowe inspirujące osoby, pokazać swoje działania i osiągnięcia)
- uczestnicy projektu wydadzą numer internetowego Magazynu „Złota 60-tka”.

Osoby zainteresowane uczestnictwem prosimy o kontakt z Akademią Seniora, wypełnienie dokumentów i dostarczenie ich do Biura Projektu: Szczecin ul. J.H. Dąbrowskiego 38/40 pokój 103 (dawny budynek Ornament). Telefon do Biura: 91 484 19 60
Wszystkie informacje oraz dokumenty na stronie: www.zlota60.pl

Ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.



Organizatorzy:



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

www.zlota60.pl



EWELINA BOREK - Pomysłodawczyni i założycielka „Z Sukcesem Ci do twarzy – Networking Kobiet”. Z wykształcenia socjolog i psycholog zarządzania. 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, dobrej współpracy oraz budowania marki osobistej. Prywatnie jestem mamą, żoną i po prostu kobietą ze swoimi planami i marzeniami ☺

Kobieta buduje swoją markę

„MELO Te” – Pokochaj siebie z MELO ☺

Tekst: Małgorzata Gajewska, Magdalena Orłowska

MELO positive – chcemy widzieć atuty

Stereotypy mówią, że duży rozmiar ubrań to otyłość wynikająca z obżarstwa i lenistwa! W mediach pokazywana jest otyłość olbrzymia ze Stanów Zjednoczonych, czy Wielkiej Brytanii. Te obrazy budzą w nas niechęć i niesmak. Jednak problem nadwagi to nie tylko problem wysoko rozwiniętych gospodarek i „leniwych” społeczeństw żyjących w bezruchu. Jest to problem, który dotyka co drugą osobę w Polsce - obecnie aż 49% kobiet i 64% mężczyzn w Polsce (dane Instytutu Żywności i Żywienia, www.izz.waw.pl) ma nadwagę lub cierpi na otyłość. Oczywiście można powiedzieć, że w wielu przypadkach problemy z wagą są wynikiem złej diety i niewielkiej aktywności fizycznej, jednak bardzo często ich przyczyny leżą w złej gospodarce hormonalnej, chorobach o podłożu psychologicznym, autoimmunologicznym, czy też alergicznym.

Z drugiej strony na świecie rośnie w siłę ruch „Body positive”, czyli ruch skupiony wokół wyjątkowości każdego ciała i zapewnieniu mu zdrowego funkcjonowania poprzez



akceptację i miłość do siebie. To ruch, który odrzuca kategoryzację na chudych i grubych, młodych i starych, czy też podziały płciowe, według preferencji seksualnych lub cech etnicznych. Zdrowie ciała, umysłu i duszy oraz życie w Tu i Teraz jest centrum filozofii „body positive”, która

jasno wskazuje, że negatywne nastawienie do ciała i siebie jest przyczyną wielu problemów, z którymi zmagamy się na co dzień. Są to zaburzenia odżywiania (bulimia, anoreksja), depresje, nerwice, wahania wagi, uzależnienia lub autoagresja, które stanowią ograniczenia w naszym życiu. Oczywiście w ruchu tym nie chodzi, jak sądzą niektórzy, o pochwałę

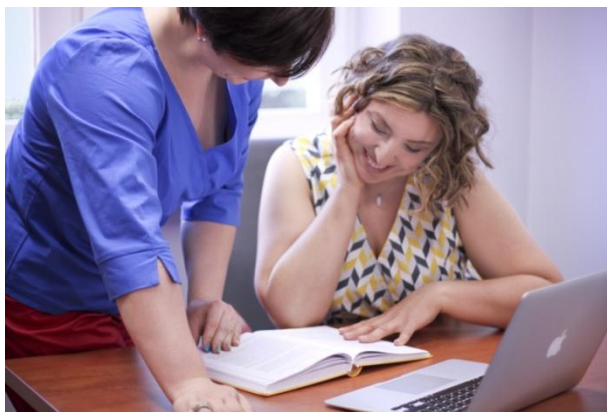
otyłości, zwłaszcza tej chorobliwej, lub akceptację wszystkich działań podejmowanych na ciele. Zdecydowanie chodzi w nim o akceptację siebie takim, jakim jestem, pokochanie siebie i wprowadzanie pozytywnych zmian w swoim życiu, przede wszystkim poprzez prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczną i dbanie o siebie. Bo ciało mamy jedno i będzie nam służyć tak długo, jak długo będziemy się o nie prawidłowo troszczyć. Wiele osób „odkłada” swoje życie na później, aż do momentu, gdy coś się wydarzy: schudnę, rozwiodę się, spotkam tą jedyną osobę, zmienię pracę, itd... Niestety rzadko kiedy taki moment faktycznie nadchodzi, a my mamy tendencję do życia „w przyszłości”, życia warunkowanego jakimś wydarzeniem. Sprawia to, że nigdy tak naprawdę nie jesteśmy szczęśliwi, nie cieszymy się tym, co mamy i żyjemy w przekonaniu, że inni mają od nas lepiej i łatwiej.

Podobnie było też w naszym życiu. Gosia od lat zmagала się z wagą, od wczesnego dzieciństwa była „za gruba”, „za duża”, „niewystarczająca”. W okresie dojrzewania bardzo schudła, co skończyło się jadłowstrętem, czyli obecnie dobrze znaną anoreksją, a potem totalnie odwrotną sytuacją i BMI w okolicach 29. Przez wiele lat nie kochała siebie, co nie sprzyjało utrzymaniu wagi prawidłowej. Magda od czasów nastolatki cierpi na wahania hormonalne, które powodują, że jej waga jest w stanie zmienić się w ciągu roku o 20 kg w górę lub dół. Do tego dochodzą problemy z wątrobą i skutek jest taki, że rozmiar ubrań rzadko schodził poniżej 40. Długo pracowałyśmy nad sobą, również mentalnie, wprowadzając zmiany małymi krokami. Teraz, mimo noszenia rozmiarów pow. 40, obie jesteśmy aktywne fizycznie, zdrowo się odżywiamy, dbamy o siebie. Jesteśmy dwiema szalonymi Szczeciniankami, przyjaciółkami od 21 lat, które postanowiły totalnie zmienić swoje życie. Mając takie doświadczenia z ciałem, bezpośrednio stykałyśmy się z brakiem możliwości znalezienia dla siebie odpowiedniego ubioru do pracy, na randkę, czy do teatru. Tak więc, podążając za głosem serca i wsłuchując się w potrzeby kobiet, takich jak my, chcemy dostarczać kobietom rozwiązań, o których my zawsze marzyłyśmy. Dlatego, postanowiłyśmy stworzyć MELO - nową, szczecińską markę odzieżową plus size.

Życie przed MELO

W „poprzednim” życiu zawodowym obie zajmowałyśmy stanowiska kierownicze w dużych firmach, zarządzając produkcją, sprzedażą, czy też projektami unijnymi. Pod koniec 2015 r. postawiłyśmy wszystko na jedną kartę i rozstałyśmy się z naszymi pracodawcami – Gosia wyjechała do Azji szukać inspiracji, a Magda, szukając równowagi, poświęciła się rodzinie. Wypoczęte i pełne motywacji w lutym 2016 r. ruszyłyśmy z najważniejszym projektem zawodowym – marką modową MELO.

Wiemy, że obecna, dość szeroka oferta odzieżowa dostępna w sklepach sieciowych i butikach plus size nie zaspokaja potrzeb tysięcy kobiet o bardziej kobiecych, krągłych kształtach, co ostatecznie zmusza je do ukrywania się w szerokich, workowatych ubraniach w ciemnych kolorach, które ponoć wyszczuplają. Przy każdej wizycie w sklepie



Panie wciąż spotykają się ze stwierdzeniami: „Dla Pani to my tu nic nie mamy” lub „Takich dużych rozmiarów nie sprzedajemy”. Kobiety te popadają w zniechęcenie do wychodzenia z domu, unikają spotkań ze znajomymi, zamykają się, niektóre nawet rezygnują z pracy, ponieważ nie są w stanie ubrać się zgodnie z wymaganym dress codem. MELO nie godzi się na to!

Marka MELO buduje społeczność Kobiet MELO

Marka MELO powstała z potrzeby rewolucji i w oparciu o rozmowy z kobietami plus size. Jest wyrazem buntu przeciwko zamknięciu kobiet w barwach szarości i czerni.



Sprzeciwem wobec panującego poglądu, że ciała kobiet w większych rozmiarach najlepiej wyglądają w ciemnych workach. Zdaniem MELO nadszedł czas, by zmienić świadomość kobiet, pomóc im zaakceptować siebie, a ich krągłym kształtom nadać odpowiednią oprawę i podkreślić

to, co jest godne podkreślenia. MELO oferuje ubrania dla kobiet w rozmiarach 42-52, szyte według indywidualnych projektów w małej szwalni. Firma zlokalizowana jest w Szczecinie i działa w oparciu o lokalnych rzemieślników w zakresie krawiectwa, konstrukcji ubrań oraz szycia. Ubrania produkowane są z ciekawych materiałów, zarówno naturalnych, jak i syntetycznych. W przyszłości MELO chce samodzielnie projektować wzory i stworzyć własne, autorskie materiały.

Szczecińska marka kocha kobiety takie, jakimi są! Pozwala wyrazić swoją kobiecość poprzez cudowną moc kolorów, ciekawy, ponadczasowy krój i fantastyczne w dotyku

tkaniny. Chcemy, aby w naszych ubraniach kobieta czuła się pewna siebie, atrakcyjna i by stając przed lustrem doświadczyła spełnienia marzeń. Pierwsza kolekcja – kolekcja jesienna, która miała premierę 1 czerwca 2016 r. inspirowana była znanymi kobietami – artystkami, aktorkami, dlatego nasze ubrania noszą imiona Catherine Zety-Jones, Marilyn Monroe, Audrey Hepburn, czy też Adele. Ubrania oparte są o klasyczne wzory sukienek, spodni, bluzek, czy też spódnic. Wkrótce ukażą się uzupełniające kolekcję marynarki oraz jesienne okrycia, czyli płaszcz i kurtka. Dodatkowo w prezencie na Boże Narodzenie premierę będą miały sukienki na specjalne okazje. Pełna oferta MELO dostępna jest w tej chwili głównie w sklepie internetowym www.melo.szczecin.pl, na stronie prowadzimy również bloga motywacyjno-lifestylowego i poruszamy tematy ciekawe dla kobiet.

Istotnym elementem funkcjonowania marki MELO jest unikalne połączenie filozofii „body positive” i pracy coachingowej nad zmianą świadomości kobiet plus size oraz sposobu w jaki na siebie patrzą, z ofertą odważnych, pełnych koloru, ale również innowacyjnych ubrań, które podkreślą ich walory, delikatnie tuszując, z wykorzystaniem tricków technologicznych oraz optycznych, mankamenty figury. Naszym celem jest budowanie w kobietach pewności siebie, samoakceptacji i stworzenie im możliwości wyrażenia siebie poprzez ciekawe ubrania. Filozofia marki obejmuje również osadzenie w Szczecinie, promocję lokalnego wytwórstwa i kreatywnych pomysłów zaczerpniętych z tego miasta.

Naszym celem jest zmiana sposobu postrzegania siebie przez kobiety plus size, tak, aby przestały patrzeć przez pryzmat rozmiaru i centymetrów, a zaczęły dostrzegać swoje piękno i nauczyły się je podkreślać. Ideą MELO jest bycie OK z samym sobą. Chcemy stworzyć społeczność świadomych siebie Kobiet MELO i miejsce, które stanie się przestrzenią dla nich... w której będą się mogły napić kawy i po prostu pogadać o ciekawych tematach, z interesującymi ekspertami. Przedsmakiem takiej formuły kobiecych spotkań był sierpniowy cykl Kawka z MELO, w trakcie którego w każdy poniedziałek i środę spotykałyśmy się przy kawie i rozmawiałyśmy ‘na każdy temat’, a następnie przymierzałyśmy ubrania. Energia wyzwolona na tych spotkaniach zadziałała inspirująco na niejedną kobietę, która podziela naszą wizję. Na tych spotkaniach powstało hasło „MELO Te”, które w wolnym tłumaczeniu



z języka dzieciństwa jednej z Kobiet MELO – Kamili – oznacza Kocham Cię! Zdecydowanie chcemy kontynuować takie spotkania. Już od początku września, w każdy poniedziałek w godzinach 11 - 19 jesteśmy dostępne stacjonarnie w Biurze firmy AVON przy ul. Bohaterów Warszawy 93, pod kawiarnią Teina. Tym samym powstał jednodniowy stacjonarny butik MELO, do którego można wpaść i porozmawiać z nami, przy okazji poznając ubrania MELO na własnej skórze ☺ Będziemy w nim organizować szereg eventów, Kobiety będą miały możliwość zapoznać się z ofertą zaproszonych do współpracy przedsiębiorców (odzież, obuwie, kosmetyki, usługi), posłuchać inspirujących wykładów, spotkać się z bloggerkami modowymi XXL, podyskutować o zdrowym stylu życia oraz skorzystać z porad stylistów, makijażystów i fryzjerów. Chcemy, aby kobiety w rozmiarach plus size w końcu porzuciły myśli o kompleksach, zaczęły cieszyć się sobą i żyć!



MELO to dwie kobiety z pasją
MAGDALENA, absolwentka Politechniki Szczecińskiej na wydziale Technologii Inżynierii Chemicznej i posiadaczka dyplomu MBA mocno zainteresowana psychologią zarządzania. Przez ponad 12 lat pracowała zawodowo w dużych firmach o kapitale polskim lub zagranicznym. Ma doświadczenie ze wszystkich szczebli struktur organizacyjnych, w działach o różnorodnym spektrum działań. Przez 10 lat związana była z przemysłem i produkcją, patrząc na nie przez pryzmat jakości i technologii. Wdrażała systemy zarządzania jakością, koordynowała projekty wdrażania do regularnej produkcji nowych rozwiązań produktowych i brała udział w uruchomieniu nowej fabryki od tzw. green fieldu. Zanim dojrzała do myśli o realizacji marzeń dotyczących własnego biznesu mierzyła się z zagadnieniami sprzedażowymi i marketingowymi jako dyrektor podejmowanie decyzji, ale przede wszystkim o ludzi. Chce budować zespół na swoich zasadach i inspirować do działania. Modowo działa sprzedaży. Wierzy, że w zarządzaniu nie chodzi o zawsze stawiała na klasyczne kroje, choć lubiła dodać im pikanterii poprzez kolor. Zdecydowanie preferuje czerwień i róż! Prywatnie szczęśliwa żona i mama. Właścicielka psa i dwóch kotów. Uzależniona od squasha, próbująca swych sił w bieganiu.



MAŁGORZATA to z kolei księgowa z wykształcenia, a z zawodu Project manager, przez lata przygotowywała i zarządzała projektami unijnymi. Na koncie ma wielomilionowe inwestycje, zarówno w sektorze prywatnym, jak i publicznym. Po latach pracy z Excelem i Wordem, porzuciła pracę za biurkiem, aby odbyć podróż po Azji. Zwiedziła Tajlandię, Kambodżę i Wietnam. Zakochała się w „byciu w drodze” bardziej niż w dotarciu do celu. Smaczna, azjatycka kuchnia, zetknięcie z inną kulturą, przestrzeń rajskich wysp i wolność sprawiły, że jej gorąca, południowa dusza odezwała się z mocą, której nie mogła uciszyć. Obudziła się w niej pasja do tworzenia i odwaga do

zmiany szarej rzeczywistości. Jej misją jest wspieranie kobiet w wyrażaniu siebie i swojej kobiecości. Kocha zdecydowane, intensywne kolory i kroje kusząco podkreślające krągłości kobiecego ciała. Stawia na stylowy sexapil, w którym ważna jest elegancja, a nie wulgarność. Małgorzata na co dzień jest kochającą zwierzęta szczęśliwą posiadaczką 2 kotów, pasjonatką jazdy konnej i różnych form aktywności na świeżym powietrzu. To wulkan energii i prawdziwa maniaczka parkietu klubowego, w sercu której wibrują gorące, latynoskie rytmy salsy. Jej kolorami są fuksja i lazur.



Nasz sklep internetowy znajdziesz pod adresem: www.melo.szczecin.pl, a na Facebook'u zapraszamy do odkrycia profilu: MELO – Proudly made in Poland.

Ale jak to, ja? Przecież mnie do sukcesu jeszcze daleko!

Tekst: Aleksandra Cetera-Powroźnik

Co mogłabym zaoferować czytelnikom, kobietom takim jak ja - w różnych punktach życiowej podróży, ale ciągle poszukujących siebie, swojej własnej ścieżki, sposobu na życie, na samorealizację...? Coś robię, coś tworzę, próbuję, staram się doskonalić, szukam najbardziej optymalnych rozwiązań, ale-sukces? Ja wiem, że gdzieś tam jest, za którymś zakrętem, czasem go przeczuwam mocno i zdecydowanie, a czasem jego wizja gubi mi się w natłoku codzienności. **Czymkolwiek ten "sukces" jest...**

Ale może właśnie w tym rzecz, by dzielić się doświadczeniami, przemyśleniami, etapami tej podróży?

Z pasji, wykształcenia i zawodu (wykonywanego czynnie od momentu obrony tytułu magisterskiego na UJ w 2003 roku po urodzenie starszej córki w 2009) jestem archeologiem.

Po skończeniu studiów wyjechałam do Anglii i pracowałam w zawodzie, pnąc się po szczeblach kariery, mówiąc górnolotnie. Tyle że przyszła na świat Nina i **"siedząc z dzieckiem w domu" (brr, nie znoszę tego określenia!)** nagle odkryłam, że nie jestem tak jednolitą, jasno określoną osobą, że tych pasji, które mogłabym, chciałabym realizować, jest o wiele więcej. Nosząc małą córkę w chuście, zafascynowałam się światem i chustonoszenia, i tkanin wraz z ich fakturami, składami, barwami...wówczas pojawiło się **farbowanie chust do noszenia dzieci** metodą gradacji, której sama się nauczyłam. **Przez kilka lat oddawałam się temu zajęciu, zgłębiając tajniki farbiarskie i uszczęśliwiając klientki z całego świata. Kolorowałam cudze marzenia, spełniając się artystycznie, i jednocześnie dokładając do domowego budżetu. Co, jak by nie patrzeć, jest dosyć istotne, bo przecież przychodzi taki moment w życiu chyba każdej ambitnej kobiety, przyzwyczajonej do samodzielnego zarabiania pieniędzy, gdy wychowywanie dzieci zaczyna się sprowadzać do odliczania miesięcy i dni - kiedy wreszcie odchowana latorośl pójdzie do przedszkola.** Bo mimo ogromu tej macierzyńskiej miłości, której nie da się zaprzeczyć, **matkowanie i prowadzenie domu to najbardziej wyczerpująca praca świata, a gdy jeszcze w tyle głowy zaczyna tłuc się myśl o tym, że trzeba pracować, trzeba zarabiać, trzeba realizować swoje pasje, trzeba dzieciom dawać przykład i powody do dumy z mamy...** Być może nie jest to uniwersalne odczucie i być może mamy, którym ta myśl nie zakłóca tych kilku lat pozostawania z dziećmi w domu, są po prostu szczęśliwe

i spokojne. Nie ukrywam, że też bym tak chciała! Zwłaszcza w momentach, gdy znów nie ma czasu przysiąść do edycji strony, gdy dziecko budzi się z popołudniowej drzemki akurat w momencie, kiedy po nastawieniu "na szybko" obiadu zasiadasz do komputera by trochę popracować; gdy ani się obejrzyysz, a tu już pora iść do szkoły po starszą córkę - i znów nici z wydajności i produktywności, bo po szkole zaczyna się armagedon na dwa głosy i pralkę... **a życie na obczyźnie, bez wsparcia babć i dziadków, w mieście -molochu, to już w ogóle wyzwanie!**



Jednak, żeby nie było zbyt pesymistycznie, kończąc tych kilka zdań o mnie....kiedy już postanowiliśmy (z mężem, bo to on miał być głównym łowcą mamutów po zakończeniu mojego oficjalnego urlopu macierzyńskiego), że zostaję z Niną do momentu, gdy pójdzie do przedszkola w wieku 3 lat, a w międzyczasie "się zobaczy"- otóż, wtedy właśnie, znalazłam sobie wymienione wyżej farbowanie chust. Jednocześnie, mając tak wdzięczną małą modelkę, uczyłam się robić zdjęcia lustrzanką cyfrową, jaką kupiłam kilka lat wcześniej. Uświadomiłam sobie wówczas, jak **bardzo kocham fotografię** - bywało, że zapomniałam zabierać na spacer torby z butelkami i pieluchami, ale aparatu prawie nie wypuszczałam z rąk. Uderzyło mnie to ze zdwojoną siłą, gdy urodziła się druga córka, w 2013 roku. **Zacząłam powoli "odpuszczać " sobie farbowanie, i każdą wolną chwilę poświęcałam na robienie zdjęć.** Dzieciom przede wszystkim, ale wówczas jeszcze tylko do szuflady. Uczyłam się praktycznie i teoretycznie, i coraz bardziej utwierdzałam w przekonaniu, że studencki zachwyty nad odbitkami z aparatów kolegów (Marcin, Wojtek...do was piję), nad

zdjęciami z naszych wspólnych krakowskich eskapad, to bakcyl który nie odpuszcza od wielu lat.



W tym roku, późną wiosną, nabrałam odwagi, by ze swoimi zdjęciami wyjść do ludzi, że tak to ujmę kolokwialnie. W wielkich bólach narodziła się Alex Cetera Photography (w bólach, bo sprawy techniczne i komputerowe to dla mnie dopust boży) wraz ze stroną i fanpejdżem. Wszystko to sprawa rozwojowa oczywiście, nad biznesem,



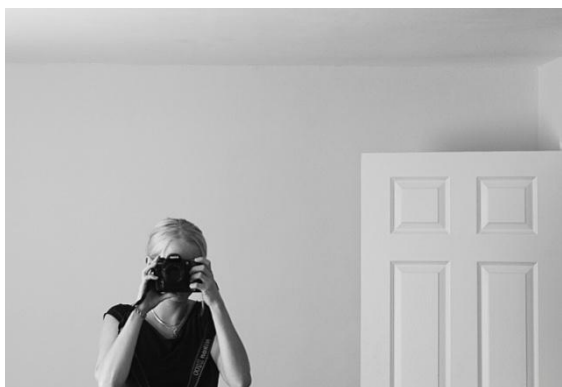
szczególnie fotograficznym, gdy wokół tylu lepszych i gorszych fotografów, trzeba dużo pracować. Wyrobienie marki i bazy klientów to ogromna praca, to niezliczone godziny

spędzone przed komputerem i w terenie - a to wymaga czasu i elastyczności, jakiej matka dziecka, któremu jeszcze trochę do trzecich urodzin brakuje, nie ma zbyt wiele. Tak, wiem, znów czekam aż mi dziecko do przedszkola pójdzie, ale to już niebawem, już niedługo:)

A moja fotografia? Przede wszystkim szukam prawdy, a prawdy nie da się ustawić na ścianie, na pięknym tle, nie widać jej w uroczystym, wymuszonym uśmiechu i wykrochmalonej koszuli. Dlatego nie znajdują się na moich zdjęciach koszyki ze słodkimi bobasami w kokardach na głowie, lub dzieci rzucone na puszyste dywaniki. Już raczej umorusana ziemią urwiska budująca fortece wśród liści, maluch chowający się za półprzeźroczystą firanką, rodzice puszczający bańki mydlane ze swymi dziećmi w parku. Oczywiście jasne, że jakiś tam ułamek zdjęć z sesji powinien nosić cechy mniej lub bardziej formalnego portretu. Ja wybieram "mniej":)

Podsumowując...Szukam siebie, szlifuję w głowie pomysły, i pracuję tyle, ile mogę, na ile mi dziewczynki pozwalają. Na razie małymi kroczkami, powoli.

Zapełniam kolejny zeszyt planami i rozpiskami, bo fotografia to nie jedyne co mnie kręci i czemu chcę się oddać. **Porozmawiamy znów za kilka lat?:)**



ALEKSANDRA CETERA-POWROŹNIK - mama dwóch dziewczynek, 7 letniej Niny i 3 letniej Elizy. Niegdyś czynny archeolog, obecnie fotograf, artysta i manager domowy. Feministka, wegetarianka, buntowniczką nie bez powodów. Mieszka w Londynie i usilnie próbuje znaleźć swoją drogę w natłoku codzienności.

Porozmawiajmy o Finansach

Jak planujesz przyszłość swoich dzieci?

Tekst: Małgorzata Romancio, Emilia Taraszkiewicz

A&M ADVICE Usługi Finansowe, pośrednictwo

Studia, własne mieszkanie, podróże... Jak planujesz przyszłość swoich dzieci, bliskich w rodzinie? Jako odpowiedzialny rodzic, dziadek, bliski krewny wiesz, jak ważne w życiu dorosłym są dodatkowe środki finansowe. Studia są kolejnym etapem rozwoju dziecka, utrzymanie w tym czasie studenta jest dużym wydatkiem dla rodzica jeżeli wcześniej tego nie planował. Wielu aktywnych studentów łączy naukę z pracą, ale elitarne kierunki studiów mają tyle zajęć, że rodzice i tak są fundamentem ich minimalnego poziomu utrzymania. Młodzi ludzie korzystają z walorów bycia studentem, łączą się w pracy i rozpoczynają swoją drogę życia. Dla rodziców wiąże się to ze ślubem zakochanych dzieci.

W kolejnym etapie młodzi ludzie chcą samodzielnie mieszkać, początkowo wynajmują mieszkania, ale z czasem chcą mieć własne, aby nie ponosić kosztów najmu. Jednak to nie odbywa się z dnia na dzień, należy się odpowiednio do takiej transakcji przygotować i dobrze w takiej sytuacji skorzystać z doradcy kredytowego, który przygotuje nas rzetelnie do zakupu nieruchomości. Z własnego doświadczenia wiem, że bez pomocy doradcy człowiek nie wie od czego zacząć, często popełnia wiele błędów, które wydłużają, a czasami nawet uniemożliwiają pozyskanie kredytu mieszkaniowego. W związku z tym dobrze jest powierzyć te zadanie specjalście.

Często spotykamy się u Klientów z brakiem środków własnych wymaganych jako wkład własny do kredytu. Zapobiegliwi rodzice od wczesnych lat gromadzą środki przeznaczone na ten cel myśląc o przyszłości swoich dzieci. Jednak nie wszyscy mają tyle szczęścia, dlatego rolą doradcy kredytowego jest znalezienie odpowiedniego rozwiązania danego problemu. W tej chwili młodzi ludzie, którzy chcą kupić swoją pierwszą nieruchomość mają szansę na uzyskanie dopłaty do wkładu własnego z programu Mieszkanie dla Młodych.

Więcej informacji chętnie udzielimy na spotkaniach „Z sukcesem Ci do twarzy” albo zapraszamy bezpośrednio do kontaktu z naszym Biurem.



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

Kobieta i Nauka

Język obcy w siedem dni – mit czy prawda?

Tekst: Ewa Budynkiewicz

Język obcy w siedem dni! Niezwykła metoda nauki języków obcych! – takie hasła kuszą codziennie w Internecie. Czy jest to możliwe? Czy istnieją cudowne metody nauki języka obcego?

Chcesz się nauczyć angielskiego, ale przeraża Cię to, że będziesz musiała chodzić na kurs dwa razy w tygodniu przez kilka lat. A tutaj proszę, można się nauczyć tego samego w tydzień! **Rozczaruję Cię, nie można.** Próbowalaś kiedyś „diety cud”? Nawet jeżeli nie, na pewno znasz kogoś, kto próbował. Udało się zrzucić te zbędne kilogramy? Tak bez żadnych wyrzeczeń, bez ćwiczeń na siłowni, bez wysiłku? Niemożliwe, prawda? Podobnie jest z językiem obcym. Tutaj też, **żeby osiągnąć efekt, musisz systematycznie pracować.** I to od Ciebie zależy, jak szybko osiągniesz zamierzony poziom. Owszem, po tygodniu nauki jesteś w stanie powiedzieć coś o sobie i prowadzić proste rozmowy, ale, żeby osiągnąć taki efekt, musisz poświęcić pracy kilka godzin dziennie. **Pamiętaj jednak, że nieważne, ile poświęciłabyś czasu, nie nauczysz się języka na poziomie zaawansowanym w tydzień. Twój mózg ma pewne ograniczenia i potrzebuje czasu na przyswojenie nowej wiedzy.** Tak, jak możemy się przetrenować na siłowni, tak samo możemy przetrenować nasz mózg. Nie chodzi mi o to, żeby Cię demotywować. Wręcz przeciwnie. **Chcę Ci pokazać, że nauka języka obcego nie jest trudna, pod warunkiem, że się do tego dobrze przygotujesz.**

No tak, ale ja nie mam zdolności językowych. Do tego trzeba mieć talent. Jestem za stara. Nic bardziej mylnego. Każdy może się nauczyć języka obcego! Na pewno ważny jest dobór metod, wybór lektora i formy zajęć. O tym za chwilę, ponieważ najważniejsza jest motywacja. Motywacja, żeby mówić w danym języku. Nieważne, czy chcesz pracować w zagranicznej firmie, poznałaś swoją drugą połówkę, czy może chcesz porozmawiać z wnukami (bo córka wyszła za mąż za Anglika). **Najważniejsze, to chcieć.** Może zająć Ci to trochę więcej czasu niż innym, może wymowa nie będzie idealna, ale będziesz mówić. Jeżeli masz rzeczywistą potrzebę porozumiewania się w innym języku, nauczysz się go. Jeżeli uczysz się francuskiego, tylko dlatego, że ładnie brzmi, a nie będziesz go używać, zastanów

się, czy może angielski lub niemiecki nie będzie Ci bardziej przydatny. Szansa na nauczenie się jest wówczas większa.

Kiedy jesteś pewna, jakiego języka chcesz się nauczyć i dlaczego, **pojawia się kolejne pytanie: którą metodę wybrać?** Czy metoda Callana, zachwalana przez koleżankę, dla mnie też będzie dobra? Idź na lekcję próbną. Poczytaj, jakie metody oferują szkoły, a następnie poszukaj o nich informacji. Dowiedz się, na czym polegają i sama zdecyduj, jaki sposób nauki jest dla Ciebie najbardziej efektywny. Zastanów się, czy więcej zapamiętujesz, kiedy coś usłyszysz, czy przeczytasz. A może najlepiej działają obrazy? Jeżeli zdecydujesz się na zajęcia indywidualne, dobry lektor zacznie z Tobą pracę od postawienia celu i wyboru najlepszej metody dla Ciebie. No właśnie, a czy zajęcia indywidualne są zawsze lepsze od zajęć grupowych? Niekoniecznie. Na pewno są one „skrojone na miarę” i dostosowane do Twoich zainteresowań i potrzeb. Jeżeli jednak jesteś ekstrawertyczką, lubisz być wśród ludzi, pomyśl raczej o nauce w grupie. Jak widzisz, nie wystarczy zapisać się na kurs. **Przed podjęciem decyzji zastanów się chwilę, wsłuchaj się w siebie, a efekty będą zaskakujące.** Jeżeli natomiast chodzi o wybór szkoły, jest ich wiele na szczecińskim rynku. Popytaj znajomych, poczytaj opinie w Internecie. Na szczęście większość szkół zatrudnia **wykwalfikowanych i kompetentnych lektorów. A to oni właśnie są najważniejsi w całym procesie nauki języka.** Pozostaje jeszcze **kwestia ceny. Porównując oferty, zwróć szczególną uwagę na:**

- ilość godzin w roku/semestrze,
- wymiar godziny lekcyjnej (tak, tak, czasami godzina lekcyjna to 40 minut, nie tradycyjne 45 min., w skali roku jest to ogromna różnica),
- ilość osób w grupie (idealna grupa to 4-6 osób – moja subiektywna opinia),
- podręcznik lub inne materiały wliczone w cenę,
- dodatkowe lekcje, konwersacje lub konsultacje z lektorem w cenie,
- czy szkoła jest certyfikowanym centrum egzaminacyjnym (istotne, gdy chcesz uwieńczyć swoją edukację dyplomem lub certyfikatem),
- możliwość płatności w ratach (są szkoły, w których cena kursu jest wyższa przy płatności ratalnej),
- wszelkie rabaty.

Wiesz już, co trzeba zrobić przed rozpoczęciem nauki języka obcego, oraz jak wybrać odpowiednią szkołę. **Pamiętaj jednak, że najważniejsze jest to, co jest w Tobie.**

I nie wierz, że języki obce są tylko dla wybranych. Ty też możesz mówić w każdym języku, w jakim tylko zapragniesz. Musisz tylko chcieć.



EWA BUDYNKIEWICZ– lektor języka francuskiego. Mieszkała i studiowała we Francji. Ukończyła Filologię Romańską na Uniwersytecie Gdańskim i studia podyplomowe z zakresu Psychologii w Zarządzaniu Organizacjami w Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu. Przeprowadziła ponad 6000 godzin zajęć. Przygotowuje do egzaminów DELF, DALF, TCF. W Szkole Międzynarodowej uczy języka francuskiego obcokrajowców. Cały czas poszukuje nowych metod efektywnego nauczania.

Znajomość samej siebie, nowe umiejętności i codzienna zmiana świata na lepiej. Po co to wszystko?

Tekst: Agnieszka Onak

Nikt nie zna Cię tak dobrze jak ty sama siebie znasz. Jak bardzo chcesz siebie poznać i zrozumieć, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie samej. Życie codziennie przynosi nam lekcje doświadczeń. Od Ciebie zależy ile z tych lekcji skorzystasz, żeby osiągnąć pozytywną ocenę własnego życia na własnym egzaminie. **Najważniejsza ocena to samoocena na koniec życia.** Staram się, żeby moja była jak najlepsza i nie naciągana. Do tego potrzebna jest codzienna cierpliwa praca składająca się z dbania o swoje **cztery pokoje: codzienne dbanie o sferę relacji z drugim człowiekiem i sobą, sferę duchową, fizyczną i umysłową.**

Zawarłam w swoim życiu znajomość z wieloma kobietami. Większą ich ilość obserwuję na co dzień w różnych rolach. Wybieram nieliczne do trwałych przyjaźni, a raczej wspólnie decydujemy o trwałości relacji. **Każdy napotkany człowiek** i nie tylko **dziecko, uczy nas** czegoś nowego. **Jeżeli znamy siebie i świadomie żyjemy**, jesteśmy w stanie nawet podczas krótkiej rozmowy wiele skorzystać.

Kiedy po kilku latach braku kontaktu wspomniała osoba Ewelina Borek zaproponowała mi napisanie artykułu o sobie stwierdziłam, że to kolejna lekcja ☺ dla mnie. Nadszedł czas, żeby trochę podzielić się własnymi przemyśleniami i wyjaśnić to, co i dlaczego robię.

W dzieciństwie lubiłam moją szkołę podstawową. Pamiętam sukcesy w sporcie, ale w nauce tylko moją pierwszą dwójkę z dyktanda☺ Pełniłam rolę przewodniczącej klasy, chociaż ambicja mówiła, że nadal za mało się nauczyłam. Niedawno koleżanka z podstawówki przypomniała mi ile mi zawdzięczała, gdy jej pomagałam i cierpliwie tłumaczyłam materiał z każdej lekcji. Faktycznie już wtedy chętnie pomagałam innym w nauce. Dla mnie to nie było nic nadzwyczajnego. W wieku 15 lat po zdaniu trudnych egzaminów wstępnych, wyjechałam z dala od rodzinnego domu do wymarzonej o wysokim poziomie nauczania szkoły z internatem. Pomimo dużej samodzielności, szczerych chęci, ciągłej nauki w czytelnicy i otrzymanej ksywki „kot-kujon” miałam problemy z szybkim uczeniem się 3 języków obcych naraz. Do tego doszedł bolesny okres dojrzewania ☺ Duże zamiłowanie do wyuczonego zawodu po pięciu latach nauki zderzyło się z rzeczywistością na danym terenie i brakiem miejsc do pracy w tym zawodzie. Jako asystentka menedżera

hotelu trafiłam pod skrzydła wspaniałego dyrektora, którego styl zarządzania do dzisiaj pamiętam. Odpowiedzialność za prowadzenie hotelu o wysokim standardzie obsługi, za personel, dała mi wiele satysfakcji. Nagrodą było zadowolenie wymagających gości hotelowych a ze starszym małżeństwem z Berlina kontakt trwa nieprzerwanie już prywatnie od 20 lat. Niesamowite uczucie.

Po technikum udało mi się wyjechać za granicę. Jednak szybko wróciłam na studia do Polski. Tym razem już świadomie do roli przewodniczącej samorządu. Pracując społecznie czułam się spełniona. Po pięciu latach studiów rynek pracy nasycony był specjalistami z branży ekonomicznej a ja mogłam się przekonać, że 8-godzinna praca przy tabelkach w Excelu jest dla mnie bardziej stresująca i męcząca niż przemowa do kilkuset osób na absolutorium w renomowanej auli uniwersyteckiej. Na szczęście w latach studenckich znowu miałam szansę zdobyć doświadczenie i uczestniczyć we wspólnych przedsięwzięciach z Uniwersytetem w Berlinie. Znajomość języka niemieckiego pomogła mi w uzyskaniu pracy po studiach. Jednak, żeby w niej pozostać musiałam przełamać lęk przed mówieniem po niemiecku.

Chęć badania otoczenia i chęć zdobycia kolejnego doświadczenia w innej branży była silniejsza niż stabilna praca przy komputerze. Zaryzykowałam i zwolniłam się z pracy. Chciałam zdobyć doświadczenie w tworzeniu nowego projektu, a potem wspinać się po ścieżce kariery. Nawet kosztem niższego wynagrodzenia na początku. Z pracy umysłowej przeszłam do fizycznej, gdzie szybko zauważono, że nadaję się do umysłowej. Niestety okropny styl zarządzania o najniższych standardach francuskiego dyrektora i jego nieumiejętność komunikowania się z personelem spowodowała, że nie miałam się już od kogo uczyć i zwolniłam się z pracy. Zarząd z Francji zwolnił dyrektora kilka miesięcy po moim odejściu. Może mogłam poczekać?

Podjęłam pracę z językiem obcym, gdzie mogłam mieć okazję do dalszej nauki i rozwoju jak również pomocy ludziom. W środowisku korporacji międzynarodowych czułam się bardzo dobrze. Szybkie dostosowanie się do ciągle zmieniających się procesów, walka o wysoki standard obsługi klienta to przede wszystkim praca nad samym sobą. Nie każdy to wytrzyma przez dłuższy czas. Zdrowa umiejętność radzenia sobie z wypaleniem zawodowym to też sztuka. Ciekawiło mnie poznawanie różnych osobowości, poszukiwanie i trenowanie lepszych sposobów komunikowania się i wpływania na pozytywne zakończenie każdej konwersacji. Interesujący pod kątem psychologicznym klienci oraz pracownicy spowodowali, że zainteresowałam się psychologią i coachingiem. Bałam się zmienić pracę, żeby nie stracić kontaktu z językiem niemieckim, a jednocześnie potrzebowałam realizować

się na wyższym poziomie. To informacja dla tych, którzy myślą o stanowisku managerskim. **Mieć ambicje nie oznacza dążyć do najwyższego stanowiska w pracy, ale realizować się w tym, co się lubi i robić wszystko, żeby wykonywać to jak najlepiej.** Zajęło mi to wiele lat, żeby spełniać się w wybranej przez siebie roli. Wszystkie poprzednie doświadczenia miały duży wpływ na wiedzę i obecne umiejętności. Musiałam jednak sobie to uświadomić, jak to wszystko połączyć, żeby uzyskać maksymalny efekt i zadowolenie w życiu zawodowym i osobistym. Kilka testów jest w stanie pomóc np. w określeniu predyspozycji. Test Hollanda potwierdził mój mocny charakter, zdrowy rozsądek, uczciwość oraz moje zainteresowania i wyjaśnił, dlaczego dobrze się czuję na stanowisku trenera i lubię zawody z reguły naukowe.

Nie jest łatwo zaryzykować swoją stabilność finansową po to, żeby robić to co się lubi. Kobiety prowadzące własną działalność doskonale to rozumieją. Zwłaszcza wtedy, kiedy ma się zobowiązania i rodzinę a przed sobą martwe sezony w branży. Miałam to szczęście, że pomogły mi kobiety, które były dla mnie wzorem. Silne i przedsiębiorcze, ale również wrażliwe i ze swoim bagażem doświadczeń. Lekarze, dali mi drugą szansę. Po przygodzie z nowotworem wzrosło moje zafascynowanie niesamowitymi możliwościami ludzkiego mózgu i procesem kierowania jego funkcjami. Chemioterapie, środki farmakologiczne opóźniają procesy myślowe, zapamiętywania i przypominania sobie. Każdy organizm reaguje inaczej. Trening umysłu pomaga odzyskać w krótkim czasie zdolność do koncentracji i efektywnej pracy nawet podczas multitaskingu. Dar obserwowania i analizowania zachodzących procesów w otoczeniu, trudne doświadczenia, poznanie samej siebie, umiejętność pracy z własnymi emocjami, duża empatia, ciągła chęć zrozumienia postrzegania świata oczami drugiego człowieka, chęć uczenia się nowych umiejętności oraz wsparcie bliskich uświadomiły mi, że czas przekazać moje doświadczenia dalej. Przekazuję więc to co najcenniejsze i najlepsze dzieciom, młodzieży i dorosłym. Dzięki sile optymizmu i wiedzy zmieniam świat na lepsze. Los w brutalny sposób przypomniał mi, że życie jest krótkie. **Jest czas uczenia się i czas nauczania innych.** Doba ma tylko 24 godziny. Dzięki wiedzy i pozytywnym nawykom można efektywniej wykorzystać każdą minutę. Znajomość procesu uczenia się i zasad zapamiętywania oraz wiedza o tym, że jeszcze mało wiemy o funkcjonowaniu naszego mózgu zrodziły we mnie wielką wizję przyspieszenia kształtowania się mózgu przyszłych generacji. Nasz biologiczny mózg zajmuje się czytaniem według jednej zasady od ok. 5000 lat. Od tej pory prędkość czytania wzrosła ale utrzymuje się w stałych granicach, które wyznacza i tłumaczy biologia z fizyką. **Jeżeli nie można przekroczyć granic i osiągnąć lepszego efektu posługując się jedną metodą, należy**

zmienić metodę. Wyobraźmy sobie rodziców stosujących systematycznie wyłącznie metodę szybkiego czytania przez co najmniej 20 lat. Jak ukształtuje się mózg i jakie będzie posiadało umiejętności ich dziecko urodzone po tym czasie i wychowane w tej rodzinie? Jeżeli dziecko z naturalnych powodów lepiej od rodziców wykształci sobie umiejętność szybkiego czytania i uczenia się oraz przez całe życie będzie się tym posługiwać, to czy jego dzieci a kolejne pokolenie mają szansę na fizycznie różniące się ukształtowanie ośrodków mózgu odpowiedzialnych za szybsze i większe przyswajanie nowych informacji? Jesteśmy nadal w trakcie badań, czy faktycznie jest to proces genetyczny i w jakim stopniu ma na to wpływ wychowanie dziecka. Podstawowe założenia pedagogiczne Marii Montessori i Janusza Korczaka oraz innych twórców metod łatwiejszego, szybszego uczenia się jak Tony Buzan oparte są na podstawowej zasadzie **pozwolenia i pomocy jednostce** (dziecku, dorosłemu) zrobienia rzeczy własnym **sposobem i samemu. Co nie jest samemu zrobione, to nie jest nauczone.** Uczyć się w naturalny i najlepszy dla dziecka i dla nas sposób to posiadanie wiedzy o sobie tj. w jaki sposób dana jednostka się uczy oraz dla każdego indywidualnie odpowiedniego podejścia i warunków do nauki (np. otoczenie pracy w Google). Piękny jest sam proces uczenia się i emocje po uświadomieniu sobie po treningu, że jest się już na poziomie **nieświadomej kompetencji** np. jazdy na rowerze, samochodem, pływania, czytania, nowej gry, języka obcego itd. Jednak dla rodzica, nauczyciela, trenera nie ma większej radości, jak **osiągnięcie sukcesu** jego dziecka, ucznia, osoby szkolonej. Dawniej prekursorami zdobywania wiedzy, uczenia się były nieliczne osoby najczęściej zamożne, które podejmowały prywatne lekcje nauki. W XVIII wieku podjęto w Prusach próbę wprowadzenia obowiązku kształcenia powszechnego. Powszechna szkoła podstawowa w Polsce kształtuje się dopiero od XX wieku. Jej głównym celem było wyrównanie szans dostępu do wiedzy przez osoby biedne i bogate w społeczeństwie. Ciągłe eksperymentuje się nad ulepszeniem systemu uczenia wielu osób naraz. Powodzenie zajęć pozalekcyjnych indywidualnych i w małych grupach świadczy o ułomności powszechnego systemu kształcenia. Przecież od lat wiemy, że każdy z nas uczy się inaczej. Natomiast w XXI wieku słyszymy coraz częściej o powrocie do **domowych szkół** tj. uczeniu dzieci w domu i samodzielnemu przygotowywaniu ich do egzaminów państwowych. Nie wszystkich stać jednak na taki luksus.

Dlatego cieszę się, że możemy wspierać edukację dzieci niezależnie od systemu szkolnictwa w kraju. Każdy, kto tylko chce się uczyć znajdzie u nas miejsce. Nie znam dziecka, które nie lubi się czegoś uczyć. Natomiast poznałam wiele, które nie wiedziały jak odkryć w tym przyjemność. Sama jestem dowodem na to, że jesteśmy w stanie nauczyć

się wszystkiego, nawet 3 języków obcych naraz, posiadając odpowiednie narzędzia i sposoby. W dzisiejszych czasach rozwoju informatyzacji, elektronicznych słowników języków obcych, online tłumaczy jesteśmy w stanie komunikować się w języku obcym bez jego znajomości. Więc najczęściej o sukcesie człowieka decyduje poprawna umiejętność posługiwania się językiem ojczystym w mowie i piśmie. Dla niektórych jest to bardzo łatwe, dla innych do końca życia trudne. Zdarzyć się może, że osoba posiadająca jeszcze małą wiedzę bazuje na korektach programu „Word”, sekretarce lub chce szybko czytać wyłącznie metodą szkolną. **Lepiej jest jednak mieć alternatywę w razie potrzeby** w szkole, czy pracy i więcej wolnego czasu dla siebie, rodziny? Zasada jest prosta: **im więcej my sami potrafimy, tym większe mamy możliwości**. Zmiany w moim otoczeniu zaczynają się od zmian w nas samych. Człowiek sobie uświadamia, że na renomowanych uniwersytetach na świecie wprowadzane są zajęcia ułatwiające szybsze myślenie, zapamiętywanie, czytanie, analizowanie itd. ze względu na ciągły przyrost informacji. Potem szuka pomocy. Często w momentach nieradzenia sobie z ogromem zadań i obowiązków. Również temu można zaradzić wcześniej. Moją dewizą jest „Myśl globalnie, działaj lokalnie”. Dlatego na **zajęciach w EDU** znajdują się nie tylko merytoryka, praktyka z danej tematyki szkolenia jednych zajęć, ale i połączenie różnorodnych obszarów form edukacji dzieci i dorosłych. Chętnie współpracujemy z firmami działającymi w obszarze robotyki, matematyki, języków obcych, informatyki, tańca, muzyki, teatru i animatorami. Tak powstały również wyszczególnione pozycje dalszych szkoleń z ortografii, Internetu, języków obcych, wystąpień publicznych. Pamiętamy również o dobrym kontakcie z ośrodkami uniwersyteckimi. Globalne spojrzenie pozwala zrozumieć, dlaczego te wszystkie kierunki poprzez swoje połączenie są tak ważne.

I po co to wszystko? Po co ta cała wiedza? Znajomość samej siebie- 4 sfery człowieka: fizyczna, umysłowa, emocjonalna, duchowa – potrzebna do łatwiejszego **zdobycia nowych umiejętności** lub **ulepszania** już posiadanych. Dzięki nim aktywnie i łatwiej wpływamy na zachodzące zmiany w pozytywny sposób. **Nasz świat staje się piękniejszy a życie przynosi więcej radości. Pamiętajmy jednak, że nasz Świat zaczyna się od naszych myśli. Myśli zależą od nas. Czyli to JA-KOBIETA-CZŁOWIEK jest najważniejsze.** Dlatego najbardziej, bym chciała, żeby każda z nas o tym zawsze pamiętała. Moje przyjaciółki, koleżanki, znajome, kobiety których jeszcze nie znam, a występują w różnych rolach matki, córki, żony, kobiety pracującej. Nikt nie zadba o Ciebie tak dobrze jak Ty sama, bo tylko Ty możesz najlepiej poznać swoje potrzeby i UCZCIWIE dać sobie najlepszą ocenę.



AGNIESZKA ONAK – Absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, magister ekonomii, hotelarz, wychowawca, trener biznesu, Senior Technical Support Specialist for Network Technology, Autoryzowany Trener szybkiego czytania, uczenia się i technik pamięciowych w Akademii Umiejętności EDU. Członek DGfSL Deutsche Gesellschaft für Schnell-Lesen. Kobieta po terapiach nowotworowych zafascynowana neurodydaktyką, kognitywistyką i ogólnym rozwojem człowieka. Energiczny introwertyk z chęcią udzielania pomocy i dzielenia się radością. Prywatnie eksperymentatorka i obserwatorka otoczenia z planami ukończenia pracy doktoranckiej. Kocha mądre książki i czytanie dla przyjemności. Lubi świat sztuk walki, codzienny dogtrekking, taniec i muzykę. Uczestniczka treningów Capoeira i tańca brzucha. Otwarta na uczenie się nowych rzeczy, poznawanie języków obcych i innych kultur. Najważniejszym elementem w jej dniu jest radosny uśmiech drugiej osoby.

Nasze życie intymne

SEX – masz prawo decydować czego chcesz

Tekst: Karolina Tatkowska

W czasach w jakich żyjemy, gdzie wszystko mamy na kliknięcie "w necie", gdzie z ekranów monitorów, smartfonów i billboardów zalewają nas reklamy środków na prostatę, hemoroidy i podniesienie potencji. **Jak często i czy w ogóle zadajemy sobie pytanie czego ja chcę, co dla mnie jest ważne w temacie seksu i erotyki?** W przeprowadzonych wielu rozmowach ze znajomymi, koleżankami, często z osobami które widzę pierwszy raz w życiu dochodzi do głosu jedno stwierdzenie – **nie słucham siebie, robię TO, bo partner, partnerka tak chce, lubi, oczekuje.** Robię TO pod wpływem alkoholu, już mi się nie chce, nie mam już w sobie podniecenia w stosunku do partnera/partnerki. Nie rozmawiamy o seksie, o tym co Nas podnieca, co lubimy, jak lubimy. W męskich rozmowach dominuje temat zdobywania i zaliczania, w damskich narzekanie, że nie mam "księcia z bajki" i Casanowy w jednym.

Każdy z Nas jest inny to niezaprzeczalne, dlatego więc mamy ulegać modzie na BDSM, jeżeli to Nas w ogóle nie interesuje, presja mężczyzny który zaspokaja swoją partnerkę przez 3 godziny, a Nasz robi to w 20 min – zastanawiasz się wtedy czy to jest normalne? Ty masz ochotę na pozycję z Kamasutry, ale nie wiesz jak to powiedzieć partnerce, która chce tylko pod koldrą przy zgaszonym świetle. Te i więcej pytań, rozterek możesz rozwiązać zwykłą rozmową. **Dialog dwojga ludzi to najlepszy sposób na zgranie się nie tylko w życiu codziennym, ale również w temacie łóżka.** Tak jak łatwo jest zadać pytanie, o to co będziesz jadł na obiad, tak łatwo jest zadać pytanie o preferencje pozycji seksualnej w danej chwili. Jeżeli jednak nie pytaliśmy o to nigdy naszego partnera/partnerki to jak zacząć taką rozmowę? Czy w ogóle rozmawiać przecież przez ostatnie 20 lat po prostu było i tyle. Kiedy rozmawiać? Czy jak raz rozmawialiśmy i nic nie wyszło z tej rozmowy to czy rozmawiać dalej?

To do czego zachęcam wszystkich, którzy chcą ze mną rozmawiać to spojrzenie na temat sztuki ars amandi bez stereotypów, schematów. Będąc doświadczoną biznesowo kobietą, możesz być laikiem w temacie seksu i erotyki. Masz prawo nie wiedzieć jak wybrać wibrator czy dildo. Odważ się na zmianę podejścia do tego tematu. **Świadomość swoich potrzeb i ich artykułowanie to największa umiejętność prowadząca do zadowolenia.**



KAROLINA TATKOWSKA - właścicielka marki Enklawa erotyki. Świadome JA. Enklawa erotyki to nie miejsce na mapie czy wewnątrz designersko urządzone- ENKLAWA EROTYKI to TY. W każdym drzemią pokłady seksualności i erotyki, jedyne co ogranicza NAS to my sami, nasze stereotypy, przyzwyczajenia nawyki. Nie jestem propagatorką konkretnych zachowań seksualnych bądź ich braku, moralizatorką, nauczycielką, terapeutką, seksuolożką czy sekskołczem. Jestem przewodnikiem w drodze do odnalezienia siebie, swojej seksualnej i erotycznej części JA. Spotkanie ze mną to zatrzymanie się w podążaniu w stereotypach seksu i erotyki. Spojrzenie na „zakazane tematy” ze swojej indywidualnej perspektywy. Odpowiedzenie sobie na pytanie czy to co robię wynika z moich potrzeb, pragnień, oczekiwań, czy jest narzuconym schematem, wyuczonym torem. Nie jest moje, jest czyjeś. Organizuję spotkania inspirujące dla kobiet, konsultacje indywidualne oparte na poradnictwie w temacie erotyki i samoświadomości.

Kobieta i Jej Pasje

Moje miejsce na Ziemi to Szczecin

Tekst: Elżbieta Toloczko

Wspomnienie podróży sprzed wielu lat .

Skończyłam właśnie 20 lat i postanowiłam wyruszyć w podróż po Polsce, wykorzystując w ten sposób swój pierwszy urlop wypoczynkowy. Moja trasa podróży, przebiegała przez Poznań, Warszawę, Wrocław i Opole ...miał być jeszcze Kraków i Zakopane, ale niestety do Krakowa , już nie zdążyłam dojechać . No cóż młodość ma swoje prawa ...

Wracałam do Szczecina pospiesznym pociągiem z Opola, pełna energii, zadowolona z urlopu oraz z pięknej lipcowej pogody. Trochę mi było żal, że czas tak szybko minął, wciąż znajdowałam się pod silnym wrażeniem , cudownych miejsc, które udało mi się zwiedzić i ludzi, których spotkałam po drodze. Nie miałam pojęcia, jak szybko te wrażenia ustąpią innym.

Podróż trwała wiele godzin, zaczęłam powoli odczuwać zmęczenie. Chyba nawet się zdrzemnęłam .W pewnej chwili, zorientowałam się, że podróż dobiega końca, pociąg zbliżał się do Szczecina . Nagle poczułam dziwny niepokój, z wielką niecierpliwością czekałam, aż pociąg wjedzie na Dworzec Główny. Otworzyłam okno, gdy pociąg wjeżdżał na peron, wychyliłam się na zewnątrz i w tym momencie poczułam ogromne wzruszenie. Ze zdziwieniem poczułam spływające łzy po policzkach i wielką radość w sercu. Wtedy byłam tak młoda, iż nie przywiązałam, zbyt wielkiej wagi, do tego wydarzenia.

Po wielu latach, zorientowałam się, iż to uczucie, towarzyszy mi zawsze, gdy wracam z jakiejś podróży do domu . To naprawdę, niezwykle ekscytujące uczucie, porównywalne do pierwszej randki zakochanych. Wtedy dopiero zrozumiałam, że moje miejsce na ziemi, to właśnie Szczecin.

Tutaj w Szczecinie poznałam swojego męża, tu urodziły się moje wspaniałe dzieci i wnuki, tu także, poznałam wspaniałych ludzi oraz wiernych przyjaciół . Cała moja rodzina związana jest z tym miastem. Moje zawodowe życie , również związane było i jest ze Szczecinem. Kocham swoje miasto. Tu jest i pozostanie moje serce.

Nieustannie ujmują mnie, w moim mieście przepiękne, zielone przestrzenie, między innymi, park Kasprowicza z uroczym jeziorkiem Rusalka, fontanną i pływającymi łabędziami oraz Amfiteatr, w którym odbywają się występy artystyczne i koncerty. Wspaniałą atrakcją parku, są też konie i kucyki, na których z wielką ochotą, odbywają przejażdżki dzieci. Architektura starych kamienic, nadaje niezwykle klimat Szczecinowi, szczególnie w kwartałach między Placem Grunwaldzkim a Placem Lotników, przy ulicy Jagiellońskiej. Ulubionym moim miejscem jest również, trasa Zamkowa i Zamek Księżąt Pomorskich wraz z Operą na Zamku. Zachwyca również, architektura starych kościołów oraz majestatycznej Katedry Szczecińskiej. Najbardziej jednak, kocham miejsce na Wałach Chrobrego i odbywające się tam kiermasze, jarmarki oraz artystyczne festiwale. Uwielbiam również, niezwykle obchody Dni Morza i niepowtarzalny co roku, widok cumujących przy nabrzeżu Odry statków, żaglowców oraz bajeczny pokaz sztucznych ogni.

I mogłabym tak jeszcze, dużo cudownych miejsc wymienić, na przykład z dawnej przeszłości naszego portowego miasta, Kombinat Gastronomiczny Kaskada, restauracja Balaton, czy też słynna restauracja Bajka lub Kameralna, a obecnie deptak na Bogusława, Cafe 22, mieszczące się na dwudziestym drugim piętrze hotelu Radisson ze wspaniałą panoramą na miasto, czy też piękna restauracja Columbus przy Wałach Chrobrego.

Dlatego uważam, że warto tu mieszkać, warto tu inwestować, to również piękne miejsce dla turystów. Jedyne czego mi brakuje, to Starego Miasta, takiego z prawdziwego zdarzenia, z bryczkami, fontannami, kafejkami i ogródkami gastronomicznymi. Gdzie artyści, także mieliby swoje miejsce, gdzie młode pary udawałyby się na sesje zdjęciowe, itd. Ten rejon nie ma właśnie w Szczecinie, żadnego klimatu, w porównaniu do innych miast w Polsce. I tu kłaniam się pięknie, włodarzom naszego miasta.

Powyższy tekst został wyróżniony i nagrodzony w konkursie pn. „Zostań Ambasadorem Szczecina” przez Biuro Promocji Urzędu Miasta Szczecina w 2010 roku.

Wiersz pt.: GNIEWNE PLANETY

Pluton

potężny władca ciemności
popchnął mnie dzisiaj
w otchłań piekielnej złości

Mars

apodyktyczny Bóg wojny
zagrzał do walki
choć nie wiem o co

Saturn

stary satyr by dokuczyć
w alei spokoju
ustawił przeszkody

Jowisz –zarozumialec
podburzył mnie fukając
i kazał się nadać
jak balon

Uran – wicherzyciel

dorzucił
błysk uranu
i za dużo szału

Księżyc – kombinator

srebrną poświatą
podsycił niepokój
a serce napełnił obawą

Neptun zamglony
cisnął wodorem
w Twoją stronę
jakby był szalony

Obłudny Merkury
dyplomacją i sprytem
kazał mi
wykręcić się potem

Na koniec Wenus
szeptem cichym
przypomniała o miłości

A Słońce swym
promieniem złotym
roztopiło gniewu lody

Zaś matka Ziemia
sprawiedliwie czyniąc
surowo nakazała
abym się ukorzyła ...

Elizabeth



ELŻBIETA TOŁOCZKO - Wróżka Elizabeth jest mistrzynią Tarota , doradcą życiowym, astro-psychologiem, chiromantką i poetką. Od 1996 roku zajmuje się zawodowo ezoteryką. Jest absolwentką Studium Edukacyjnego Niekonwencjonalnych Systemów Działania i Myślenia w Warszawie oraz Łódzkiej Szkoły prognozowania , gdzie zdobyła tytuł doradcy życiowego. Ukończyła również wiele kursów i szkoleń z zakresu pobierania energii kosmicznej, psychologii, radiestezji, astrologii i numerologii oraz dwa stopnie Metody Silvy.

W 2005 roku otrzymała szwajcarski certyfikat potwierdzający wpis jej biografii do Encyklopedii WHO is WHO w Polsce. W 2006 roku jej biografia została wpisana do Encyklopedii Who is Who znanych Polek i Polaków. W 2008 roku wydała tomik wierszy: Wiersze Wróżki Elizabeth – wydawnictwo Foka w Szczecinie. Firma Elizabeth w 2014 roku otrzymała certyfikat : Firma Godna Zaufania .Również w 2014 roku otrzymała , Europejski Order Who is Who, wydany przez Generalną Kapitułę w Szwajcarii, za prowadzenie wieloletniej działalności ezoterycznej

Nigdy nie jest za późno

Tekst: Karolina Dolżonek-Wieliczko



W życiu mamy wiele do zrobienia. Często odkładamy swoje plany na później, tak jakbyśmy mieli do przeżycia milion godzin. A to całkiem sporo bo ponad 100 lat, a niestety tyle szczęścia nie mamy. Każdy z nas wybiera swoją drogę, czy dobrą czy złą okazuje się po jakimś czasie. Jedno wiem na pewno, że nie warto rezygnować z planów i marzeń. Warto odkrywać siebie przed światem. Nie czekać na lepszy moment, bo właśnie dziś może to być najlepsza okazja do tego by zrobić krok do przodu. Mam na imię Karolina z wykształcenia jestem Socjologiem i Trenerem Biznesu. Jestem żoną i mamą 4-miesięcznego Igora. **Po godzinach prowadzę bloga Moja Manufaktura Smaku.** Kiedy ponad 4 lata temu zaczęłam prowadzić bloga nie sądziłam, że blogowanie stanie się moim hobby i drugą pracą. Pomysł na prowadzenie bloga podsunął mi mój mąż, a ja podążając za głosem serca kliknęłam "enter". Początkowo były to kulinarne podróże, przepisy z tajemniczego zeszytu mojej mamy. **Obecnie na blogu można znaleźć posty o tematyce lifestylowo-wnętrzarskiej.** Jestem absolutną fanką stylu skandynawskiego, uwielbiam minimalizm i zgodnie z tą zasadą urządzam wnętrza jak i nasze życie. Mój blog to kawałek mnie w sieci. Moja przestrzeń, do której zapraszam swoich czytelników. **Prowadzenie bloga sprawia mi ogromną przyjemność. To samo dotyczy sesji zdjęciowych, które od początku do końca wykonuję sama. Jestem totalnym samoukiem jeżeli chodzi o fotografię. Uczę się każdego dnia** i wiem ile jeszcze pracy przede mną. Odkąd pamiętam zawsze lubiłam robić zdjęcia, a teraz łączę obie pasje jaką jest fotografia i blogowanie. Pamiętam swoje początki, zaczynałam robić zdjęcia pożyczonym od taty aparatem, później dorobiłam się małego kompaktu, a teraz inwestuję w obiektywy i zastanawiam się nad kursem fotograficznym. **Robię krok do przodu i wciąż się rozwijam.** Na przestrzeni tych kilku lat nawiązałam wiele ciekawych znajomości, pojawiło się wiele interesujących projektów, a także narodziły się przyjaźnie, które trwają do dziś. **Dzięki prowadzeniu bloga otworzyłam się na świat i ludzi.** Dostrzegam więcej niż kilka lat temu gdy pędziłam z zamkniętymi oczami przez świat. Czy teraz gdybym stała przed kolejną decyzją o założeniu bloga zrobiłabym to samo? Zdecydowanie tak! Nigdy nie wątpiłam w to co chce w życiu robić. Blogowanie otwiera przede mną drzwi, a za moment pojawi się co zupełnie nowego. **Już teraz zapraszam do śledzenia bloga groszkihouse.pl-startuję już w październiku.** Groszkihouse to nowe miejsce w sieci, nasz drugi dom, nasze życie.

blog: <http://mojamanufakturasmaku.blogspot.com/>

instagram: <https://www.instagram.com/mojamanufakturasmaku/>



Projekt „Nasza Europa” – Dofinansowane kursy językowe w Szczecinie

Można znosić granice administracyjne, ale są podziały, których nie da się zlikwidować kolejnym aktem normatywnym. Bardzo często wielu z nas staje przed takim problemem, napotykając przed sobą barierę językową. Młodzi uczą się języka – jeśli tylko zechcą – w szkole, ale dorośli? Kiedy praca zabiera większość czasu, samorozwój nie jest już taki prosty.

Z myślą o takich ludziach, aktywnych, pchanych naprzód ciekawością świata i zasilanych energią, która nigdy nie wygasa, powstał **Dofinansowany Projekt Językowy Nasza Europa**. W ramach projektu mieszkańcy województwa zachodniopomorskiego mogą skorzystać z okazji do nauki języków obcych w warunkach lepszych niż w wielu szkołach językowych. Zajęcia prowadzi młodzi, ambitni i energiczni lektorzy, którzy nie poprzestają na formie nudnego wykładu. W ramach lektoratów słuchacze rozmawiają ze sobą, wykorzystują nowoczesne technologie wspierające naukę języków, a przede wszystkim pozbywają się wewnętrznego strachu przed mówieniem.

Dzięki programowi dofinansowań taka nauka wcale nie musi drenować kieszeni!

Zajęcia 3 miesięczne – 48 lekcji w cenie 322 zł (co w przeliczeniu daje 107 zł miesięcznie za 16 lekcji)

Szczegóły na stronie www.naszaeuropa.com.pl

Tel. 91 484 19 60

Kom. 508 199 196

Ul. H. Dąbrowskiego 38 pok. 103 I piętro

70-100 Szczecin



DOFINANSOWANE KURSY JĘZYKOWE



