Nr 5 czerwiec 2017
ISSN 2451-165X

z Sukcesem Ci do twarzy

Networking Kobiet

Internetowy Magazyn dla Kobiet Przedsiębiorczych

NSK

Kobiety i ich Pasje, Praca, Biznes, Nauka

ISSN 2451-165X
05
9 772451 165706

Z Sukcesem Ci do twarzy

Networking kobiet

Internetowy Magazyn dla Kobiet Przedsiębiorczych

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

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

Skład i opracowanie graficzne:
ART.BOR

Partnerzy merytoryczni:
Autorki artykułów

adres:
www.facebook.com/ZSukcesemCidoTwarzy.NetworkingKobiet
www.zsukcesemcidotwarzy.pl
www.cdp.szczecin.pl

Spis treści

Od Redakcji....4

Kobieta i Rozwój....5

Ewelina Borek
Nie daj sobie podciąć skrzydeł....5

Maja Kornel
Zmiana osobista - Jak zmieniać siebie z sukcesem?....8

Anna Rosiak
Wypalenie zawodowe – jako ważny aspekt indywidualny i społeczny....14

Anna Szajewska
Jak słuchać, żeby usłyszeć....18

Kobieta i jej droga do szczęścia....23

Małgorzata Jacyna-Witt
Zdrowy egoizm....23

Małgorzata Jastrzębowska
Miałam być zakonnicą a zostałam blogerką modową....25

Grażyna Nowicka
Obudź Siebie....31

Porozmawiajmy o Finansach....34

Justyna Dec
Tajemnice budżetu osobistego....34

Małgorzata Romancio, Emilia Taraszkiewicz
Zmiany w zakresie Doradztwa Finansowego czyli co wniesie Ustawa o kredycie hipotecznym oraz nadzorze nad Pośrednikami Kredytu Hipotecznego i Agentami....39

Kobieta i Prawo....45

Agata Klima-Nowak
Dlaczego umowy są ważne? I dlaczego my, kobiety, mamy problem z ich negocjowaniem, zawieraniem i egzekwowaniem?....45

Kobieta i Nauka 51

Ewa Budynkiewicz
Porażka drogą do sukcesu.....51

Małgorzata Knop
Kim jestem i jakie są moje możliwości 53

Nasze Zdrowie i Uroda 55

Ewa Anna Andruszko
Rola wody i jej pozytywny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu 55

Elżbieta Jaroszewska-Piecha
*Żyj Dłużej - Jedz Zdrowiej dbając o różnorodność spożywanych produktów*59

VIII Spotkanie.....63

Nasze VIII spotkanie rozwojowo-networkingowe dla Kobiet w Szczecinie .63

Z Sukcesem Ci do twarzy

Od Redakcji

Drogie Panie. Zapraszam do lektury V 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. Nasze spotkania to taki czas i miejsce, gdzie kobiety ze Szczecina i okolic, pracujące, tworzące i żyjące obok nas prezentują swoją pracę, projekty, firmy, dzielą się wiedzą, inspirują, poszerzają kontakty zawodowe, zawierają nowe znajomości, a także w miłej atmosferze spędzają czas. Za nami już osiem (I-15.10.2015; II-4.12.2015; III-29.01.2016; IV- 1.042016; V- 20.05.2016; VI- 12.10.2016; VII- 8.12.2016; VIII- 2.03.2017) takich spotkań w Szczecinie, w których biorą udział Panie w wieku od 20 lat do 60+. Zatrudnione na etatach, prowadzące własne firmy, zajmujące się domem, studjujące…Kobiety, którym ich własne życie nie jest obojętne.

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. Ciągle 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

Nie daj sobie podciąć skrzydeł

Tekst: Ewelina Borek

„Może się zdarzyć, że urodziłaś się bez skrzydeł, ale najważniejsze, żebyś nie przeszkadzała im wyrosnąć" (Coco Chanel). Akurat Pani Chanel wiedziała co mówi, gdyż sama z niczego, nie poddając się ówczesnym życiowym przeciwnościom zrewolucjonizowała damską modę i zbudowała swoje imperium. A w jej czasach, kobiety miały o wiele mniej możliwości, a także mniej do powiedzenia w życiu społecznym, a nawet rodzinnym.

Ten cytat możemy rozumieć dwojako:

- Same przeszkadzamy wyrosnąć naszym skrzydłom poprzez swoje obawy, kompleksy, lenistwo, negatywne nastawienie do zmian.
- Inni usiłują podciąć nam nasze wyrastające skrzydła gdyż przeszkadzają im, drażnią, boją się ich mocy i możliwości etc.

Większość z nas, niestety, charakteryzuje syndrom „krabów w garnku". Podczas gotowania krabów (żywcem?!-brrr) nie trzeba przykrywać garnka, bo żaden z nich i tak nie wydostanie się na zewnątrz. Kiedy którykolwiek z krabów znajdzie się na powierzchni i próbuje się zbliżyć do krawędzi garnka, pozostałe natychmiast chwytają go i wciągają z powrotem do wody…!. **Nikt nie może mieć lepiej ode mnie! Sama nic nie zrobię, aby polepszyć swoje życie, ale innym też będę w tym przeszkadzać… Przykre, głupie ale niestety prawdziwe.**

Zatem, co robić aby sobie samej i innym nie podcinać skrzydeł?

- trzeba zacząć myśleć, działać, ciężko pracować nad realizacją naszych planów. Szukać rozwiązań, wsparcia, współpracować, uczyć się, umieć przyznać do błędu, mieć otwarty umysł, zaryzykować, wyjść ze strefy komfortu, wystawić się na ocenę innych, porażkę traktować jako lekcję i krok do przodu, innym dobrze życzyć i wspierać.

Jak radzić sobie z tymi, którzy usiłują podciąć nasze?

- **Zapisuj/archiwizuj swoje osiągnięcia**- prowadź dziennik swoich osiągnięć, małych i dużych, zapisuj co ci się udało i kiedy. Trzymaj w specjalnym dla Ciebie miejscu swoje dyplomy, nagrody, referencje, artykuły itp. Posłużą Ci jako dowód dla innych, że potrafisz i dasz sobie świetnie radę. Ponadto, w przypadku twoich „słabszych dni" zawsze możesz do nich zajrzeć i sobie przypomnieć, że wiele umiesz, potrafisz, możesz!

- **Chwal się, a będziesz silniejsza**- proponuję przeczytać mój artykuł z IV numeru Magazynu.
- **Odetnij/Trzymaj z daleka** – radykalne rozwiązania są niekiedy niezbędne. Jeżeli z różnych powodów (np. rodzinnych) trudno jest taką osobą „odciąć", staraj się trzymać ją jak najdalej od swoich spraw.
- **Porozmawiaj/Wyjaśnij/Dojdź do porozumienia** – prosta zasada mówi, że z ludźmi w miarę inteligentnymi można dojść do porozumienia. Oczywiście takie rozmowy wcale nie muszą być łatwe i przyjemne, ale zawsze warto spróbować i tym samym również uratować też tę drugą osobą przed marnowaniem jej życia, czasu i energii na czepianie się innych.
- **Znajdź „Grupę wsparcia"** – wiele z nas potrzebuje takiej grupy. Grupa może składać się z męża/partnera, zaufanych przyjaciółek, osób bliskich, grup terapeutycznych itp. Tylko Ty decydujesz kogo do tej grupy zaprosisz.

Pamiętaj, że jeżeli Ty chcesz coś zrobić nowego, masz plan, marzenie do realizacji i jeżeli ktoś Ci powie, że to bez sensu, że jesteś za słaba, głupia, że się i tak nie uda☺ to wiedz, że taka osoba może sobie tylko pogadać bo przecież **„psy szczekają, karawana jedzie dalej"☺**

Życzę Wam szeroko i dumnie rozstawionych skrzydeł !

EWELINA BOREK - Pomysłodawczyni i założycielka „Z Sukcesem Ci do twarzy – Networking Kobiet"- cykliczne spotkania rozwojowo-networkingowe dla Kobiet w Szczecinie oraz wydawca Magazynu internetowego dla kobiet przedsiębiorczych pod tym samym tytułem. 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 wykluczeniem, 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 województwa zachodniopomorskiego powracających na rynek pracy po przerwie związanej z urodzeniem i wychowywaniem dzieci. Najnowszy mój autorski projekt to zrealizowany wraz z Akademią Seniora w Szczecinie-Stowarzyszenie Akademia Wiedzy pn. „Złota 60-tka" dofinansowany z MPiPS- program rządowy ASOS 2014-2020, adresowany do osób po 60-tym roku życia, gdzie jego uczestnicy to nie tylko „babcia i dziadek" ale przede wszystkim osoby z dużym doświadczeniem, talentami i pasjami. 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, rozwoju oraz budowania marki osobistej. Prywatnie jestem mamą, żoną i po prostu kobietą ze swoimi planami i marzeniami.

Zmiana osobista - Jak zmieniać siebie z sukcesem?

Tekst: Maja Kornel

Niedawno obudziło się we mnie pytanie: **Czy człowiek POWINIEN się zmieniać?** Czy takie mamy czasy, że TRZEBA się zmieniać, bo inaczej społeczeństwo nas wykluczy, bo nie nadążamy, przestajemy być partnerami do rozmowy, związku, pracy, spędzania wolnego czasu? Czy WARTO się zmieniać? W końcu: **Czy ludzie CHCĄ się zmieniać?**

Życie w ciągłym pędzie, nadmiar obowiązków, spraw do załatwienia, spełnianie oczekiwań innych, partnera, dzieci, rodziców, pracodawcy nie sprzyja temu, aby usiąść na chwilę z kubkiem kawy/herbaty i na spokojnie zastanowić się nad sobą. **Kim jestem? Jaka jestem? Czy taka, jaka jestem teraz podobam się sobie? Co robię? Czy to, co aktualnie robię jest dla mnie dobre? Służy mi? Czy jest tym, co mnie spełnia? Co daje mi satysfakcję? Czy moje życie wygląda tak, jak zawsze chciałam, żeby wyglądało? Czy spełniam swoje marzenia – te małe i te duże?**

Może powiesz, że nie masz CZASU, aby usiąść, popatrzeć na siebie, swoje odbicie w lustrze i szczerze porozmawiać sama z sobą. Może powiesz, że to jakieś bzdury, dyrdymały i wymysły. I przewrócisz Magazyn na kolejną kartkę. Może zadasz pytanie: PO CO w ogóle to robić? Co to da? Jaki jest w tym cel? Co to ma mi przynieść? Jest jak jest i trzeba się skupić na tym, żeby przetrwać kolejny dzień efektywnie i zdążyć ze wszystkim. Bo jesteś teraz w „niedoczasie", prawda? Bo wolisz myśleć o innych sprawach – swoim biznesie, dzieciach, mężu/partnerze, rodzicach, o tym, że musisz iść do fryzjera, zrobić paznokcie, kupić nową patelnię, żelazko albo strój na basen dla pociechy. Myślisz o innych ludziach i sprawach. Niekoniecznie o sobie. Na to już czasu brak. Albo może i chęci brak?

OK. Masz do tego prawo. Masz prawo żyć swoim życiem. Własnym. Takim, jakie wybrałaś. Takim życiem, jakim chcesz. I jakie tworzysz. I żyjesz nim. Codziennie. To Ty wybierasz, jak ono będzie wyglądało. Nikt inny. **To Ty jesteś odpowiedzialna za swoje życie.** Za każdy jego aspekt. Za każdy przeżyty dzień. Każdy zmarnowany albo wspaniały moment. Każdą wykorzystaną i niewykorzystaną okazję. Każdą szansę, każdą próbę – tę udaną i nieudaną.

Pomyślałaś, że nie masz CZASU na zastanawianie się nad sobą? Że to bezcelowe? Bez sensu?

Ale wiesz… myślę, że tak po cichu przyznasz, że brakuje Ci trochę ODWAGI, aby z dalszej, może ciut bardziej obiektywnej (choć nadal Twojej, subiektywnej) perspektywy popatrzeć na siebie i swoje życie. SZCZERZE. Bezpośrednio. Nawet nieco brutalnie. Zmyć makijaż – ten fizyczny i ten drugi – makijaż masek, pozorów, wizerunków, ten, który utrzymujesz dla celów autoprezentacyjnych w pracy, wśród koleżanek, dla dzieci, męża. Bo trzeba przecież zagryźć zęby i czasem nic nie pokazywać, prawda? Bo nie można się rozpłakać? Bo trzeba być twardą? Silną? Bo nie można pokazać, że Cię ruszyło? Trzeba udawać, że nic się nie stało? OK. Masz do tego prawo. Masz prawo żyć swoim życiem. Własnym. Takim, jakie wybrałaś. Takim życiem, jakim chcesz. I jakie tworzysz. I żyjesz nim. Codziennie. Więc zmyj makijaż, stań przed lustrem i spójrz na siebie. Przyjrzyj się sobie. I jak? Z dnia na dzień coraz więcej zmarszczek? Cera nie taka? Odrosty już znów widać? Daj sobie chwilę. Obejrzyj całą swoją „fizyczność" – twarz, włosy, ciało. „Pojedź po sobie", a co tam. Większość z nas nie jest zadowolona z tego jak wygląda. Ma kompleksy, wady, skazy, fałdki itp. itd. Końca nie widać. Już?? Skończyłaś się nad sobą „użalać"? OK. To teraz spójrz w swoje oczy. Co wyrażają? Smutek? Zmęczenie? Melancholię? Złość? Radość? Akceptację siebie? Śmieją się, kiedy widzisz swoje odbicie w lustrze? Cieszysz się, że siebie widzisz? Uśmiechasz się do siebie? Nie? To spróbuj. **Tyle razy dziennie, ile widzisz swoje odbicie w lustrze – uśmiechnij się do siebie. BĄDŹ DLA SIEBIE DOBRA**. Jesteś w stanie to zrobić? Tak? Nie? Patrz na siebie i zaglądaj w głąb siebie. Poza fizyczność. Poza maski. Zaglądaj sobie w oczy, szczerze, otwarcie, ODWAŻNIE. Co możesz zobaczyć? To trudne? Łatwe? To Twoje życie. To Ty odpowiadasz za to, jak wygląda. I jakimi oczami patrzysz na świat, na innych ludzi, jak oceniasz to, co Ci się przytrafia, jak widzisz swoje zachowanie, interpretujesz swoje porażki, błędy, sukcesy.

Więc jak to jest z tym Twoim życiem? Jak oceniasz ten moment, w którym teraz jesteś? Jak się z tym czujesz? Pytaj siebie. Na głos, po cichu, ze łzami w oczach, jak wolisz. LUSTRO CI ODPOWIE. Nie spiesz się. Daj sobie czas.

Trzeba czasu, aby dotrzeć do sedna tego, co nas boli, uwiera, nie pasuje, co powoduje dyskomfort, irytację, smutek, melancholię, niezadowolenie z siebie, które czasem przerzucamy na innych, obwiniamy ich za swoje niespełnienie, obarczając odpowiedzialnością, za to że nasze życie wygląda właśnie tak, a nie inaczej, że nie czujesz się szczęśliwa. To „kawałek" nad którym możesz pracować. To jest właśnie to, co możesz zmienić, aby móc w pełni korzystać ze swojego potencjału – zdolności, umiejętności, wiedzy, by czerpać z życia tak, jak zawsze chciałaś. To ten „kawałek", który utrudnia Ci być sobą,

taką jaką chcesz być, taką, jaką jesteś, a inni, włączając Ciebie samą, tego nie widzą. Możesz nad tym pracować. Możesz to zmienić.

Pierwszym krokiem do zmiany jest wzrost Twojej samoświadomości. Świadomości tego, co się w Tobie dzieje. Obserwuj siebie. Pytaj siebie. Jeśli chcesz, to zapisuj w postaci listy. Jeśli chcesz, zacznij pisać pamiętnik. Jeśli wolisz, nagrywaj komórką videopamiętnik. Jeśli chcesz, przyklej na lustrze karteczki. To co, na nich zapiszesz to tak naprawdę **cel Twojej zmiany**.

Zmiana osobista ma prowadzić do lepszej jakości życia. Do poczucia szczęścia. Do pełniejszego przeżywania Twojej codzienności – zawodowej, osobistej, duchowej… Zmiana siebie jest wymagająca i trwa. Zmiana ma jakiś cel – chcesz rzucić palenie, w końcu skutecznie się odchudzić, odejść od toksycznego partnera, zejść się z partnerem po zdradzie, lepiej zarabiać, efektywniej pracować, znaleźć chłopaka/dziewczynę, pracę, nową miłość.. Cel jest ważny, ale najważniejsze, że to TWOJA ZMIANA. Dla Ciebie. Bo to TWOJE ŻYCIE. I to Ty ponosisz odpowiedzialność za tę zmianę.

Masz trudność w akceptacji siebie? Nie czujesz się wartościowa? Czujesz się niedoceniana? Niekochana? Niechciana? Niezrozumiana? Nie potrafisz czegoś? Uważasz, że jesteś za gruba? Zbyt mało atrakcyjna? Nieśmiała? Niepewna? Zagubiłaś siebie i swoją kobiecość realizując się jako mama? Czujesz się mało atrakcyjna dla swojego partnera? Chcesz rozwinąć swój biznes? Chcesz awansować? Nie dogadujesz się z dzieckiem, które przeżywa okres buntu? Masz już cel? Nawet kilka? Dobrze. Świetnie.

Myślisz, że można się zmienić? Myślisz, że dasz radę? Myślisz, że warto? Myślisz, że będzie lekko? Nie, nie będzie. Będzie pot, krew i łzy. Będzie ciężko. Będziesz ryczeć, krzyczeć, może przeklinać, zaciskać pięści i będziesz chciała wyżywać się na innych z bezsilności i frustracji. Będziesz upadać, potykać się, opadać na samo dno, będzie Ci czasem brakować motywacji, będą Ci mówić, żebyś sobie odpuściła, że myślisz tylko o sobie, że jesteś za stara, za młoda, za głupia, za mądra, że jesteś egoistką, że ten wysiłek może się w ogóle nie opłacić. Mówią tak często ci, którzy sami nie mają odwagi spróbować PRAWDZIWEJ ZMIANY. Jak nie spróbujesz zawalczyć o siebie, nigdy się nie dowiesz.

Jeśli przekonałam Cię, że warto się zmieniać, może warto zadać sobie pytanie: Dla kogo? Dla siebie? Dla innych? W imię czego ten ból, krew, pot i łzy, czas i wysiłek, energia i spadająca motywacja? DLA SIEBIE. Oczywiście, że dla siebie. Nie dla innych. Jeśli ktoś wymaga od Ciebie zmiany, jeśli sama chcesz spełnić czyjeś oczekiwania co do tego, jaka masz być.. hm.. czy warto? Sama sobie odpowiedz. Masz prawo żyć swoim życiem. Własnym. Takim, jakie wybrałaś. Takim życiem, jakim chcesz. I żyjesz nim. Codziennie.

Większość ludzi nie chce podejmować aż takiego wysiłku – intelektualnego, emocjonalnego, fizycznego, „duchowego" – aby na stałe zmienić siebie, swoje nawyki, postawy, zachowania, działania. Często robią to na chwilę (tak to właśnie jest z odchudzaniem, prawda?), a potem wracają do starych wzorców, nawyków, utartych schematów. Dlaczego tak się dzieje? Bo brak silnej woli, motywacji, samozaparcia, konsekwencji, systematyczności, czasu, bo pogoda nie taka, bo dziecko się rozchorowało, bo nie mam siły, bo „coś",… OK. Rozumiem to. Wierz mi. Jednak czy nie jest czasem i tak, że tworzymy sobie usprawiedliwienia, wymówki, bo boimy się tego bólu towarzyszącego zmianie, tego wysiłku, tych skrajnych nierzadko emocji, tego, że nie podołamy, że znów poniesiemy porażkę, a kolejnej już nie zniesiemy, bo ileż można?? Obecnie żyjemy konsumpcyjnie, nie lubimy się męczyć, tak fizycznie, jak i intelektualnie (oczywiście są wyjątki ;-)), na co dzień „lecimy na „autopilocie", bezrefleksyjnie i bez świadomości siebie, innych, swoich i ich uczuć czy marzeń. Bo goni nas czas, obowiązki, praca.

Dlaczego duża część kobiet odchudza się „od zewnątrz" – pigułki, catering dietetyczny, specyfiki medyczne i paramedyczne, naturalne, nienaturalne? Część przekonuje się do aktywności fizycznej, biega, zwłaszcza przed „sezonem bikini". Dlaczego nie zacząć „od wewnątrz"? Od zmiany nastawienia, postawy, obrazu siebie i pełnej akceptacji swoich zalet i tych słabszych stron też?

Przyznaj sobie kredyt zaufania, idź za głosem intuicji, jeśli czujesz, że to jest czas na Twoją zmianę. Jeśli CHCESZ.

Można? Można. Wiem to. Byłam tam. Dasz radę. Wierzę w Ciebie i Twoją zmianę na lepsze. W zmianę jakości życia.

Odpowiadając na pytania z początku artykułu: Czy człowiek POWINIEN się zmieniać? Czy takie mamy czasy, że TRZEBA się zmieniać? Czy WARTO się zmieniać? W końcu: Czy ludzie CHCĄ się zmieniać? Wszystko zależy od Ciebie – czy uważasz, że POWINNAŚ, że TRZEBA, że WARTO. A nade wszystko zależy od tego czy CHCESZ się zmienić.

Zmęczyłam Cię swoimi pytaniami? Dobrze. Czy choć jedno z nich do Ciebie trafiło na tyle, że skłoniło Cię do refleksji? Do tego, by na chwilkę przystanąć i się zastanowić? Albo myjąc zęby poświęciłaś 10 sekund na to, aby POMYŚLEĆ O SOBIE i mruknąć pod nosem :"Hm"? Albo uśmiechnęłaś się w końcu do siebie w lustrze? Świetnie.

To, co przeczytałaś to dla Ciebie tylko jakiś „psychobełkot", „pseudopsychologia" i „czary-mary"? Nie trafiło to do Ciebie zupełnie? Też super. Do Ciebie nie trafiło, ale może ktoś inny na tym skorzystał.

Przeczytałaś ten artykuł i już zapomniałaś co było na jego początku? Niech i tak będzie.

OK. Masz do tego prawo. Masz prawo żyć swoim życiem. Własnym. Takim, jakie wybrałaś. Takim życiem, jakim chcesz. I jakie tworzysz. I żyjesz nim. Codziennie.

Ale jak by co… Jestem tu. Czekam. Zapraszam.

Sama wciąż świadomie się zmieniam i pracuję nad sobą. Znam to i wiem o czym mówię. Mając wsparcie emocjonalne i merytoryczne w procesie zmiany jest łatwiej, szybciej i bezpieczniej.

Niniejszy artykuł jest kontynuacją serii artykułów inspirujących do zmiany osobistej i zachęcających do udziału w Akademii Zmiany – warsztatach rozwojowych. Akademia Zmiany obejmuje cykl 8 spotkań, które motywują do podjęcia wysiłku związanego z wprowadzeniem zmiany i osiąganiem celów osobistych, pozwalają zrozumieć, co nie udało się poprzednim razem i jak przejść zwycięsko przez wpadki, próby i porażki, by osiągnąć lepszą jakość życia. Każde spotkanie poświęcone jest innemu zagadnieniu związanemu bezpośrednio z procesem zmiany osobistej. Można uczestniczyć w jednym, dwóch spotkaniach lub też w całym programie Akademii Zmiany.

MAJA KORNEL - Trener zmiany osobistej, szkoleniowiec, wykładowca, doradca zawodowy, doradca psychospołeczny, doradca personalny, socjolog. Właścicielka firmy szkoleniowej oraz dyrektor Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego i Kształcenia Praktycznego ENTRENO. Autorka unikatowego programu nauczania kursu „Doradca zawodowy", realizowanego na platformie edukacyjnej ENTRENO, posiadającego Akredytację Kuratora Oświaty.

Od ponad 13 lat prowadzi szkolenia, kursy, treningi, warsztaty z zakresu umiejętności miękkich (m.in. komunikacji interpersonalnej, efektywnej współpracy w zespole, stresu i technik jego redukcji, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, autoprezentacji, asertywności) oraz zajęcia aktywizujące przygotowujące m.in. młodzież do wejścia rynek pracy oraz osoby dorosłe do zmiany zawodu lub charakteru pracy. Bada predyspozycje i preferencje zawodowe swoich Klientów, aby nauka oraz praca przynosiły jak największą satysfakcję i były realizacją ich pasji, talentów i umiejętności. Wspólnie z Klientami tworzy Indywidualne Plany Działania – ścieżki kariery zawodowej i ścieżki kształcenia. Prowadzi autorskie szkolenia i projekty edukacyjno-rozwojowe dla osób prywatnych oraz firm. Posiada

wieloletnie doświadczenie w projektowaniu, planowaniu, wdrażaniu i realizacji szkoleń, w tym w ramach projektów współfinansowanych przez Unię Europejską. W pracy zawodowej stara się być inspiracją do pozytywnej zmiany w życiu swoich Klientów, motorem do rozwoju oraz dawać im wsparcie oraz energię do działania i pracy nad sobą.

MAJA KORNEL
Trener zmiany osobistej

biuro@entreno.pl
www.entreno.pl
Tel. + 48 697 985 956

Wypalenie zawodowe – jako ważny aspekt indywidualny i społeczny

Tekst: Anna Rosiak

Praca zawodowa jest jedną z ważniejszych aktywności człowieka. Stanowi źródło dochodu, wyznacza jego pozycję społeczną, kształtuje tożsamość. Dzięki pracy człowiek zdobywamy nowe umiejętności, zaspakaja potrzeby takie jak: potrzebę przyjaźni, uznania, przynależności, potrzebę bezpieczeństwa czy samorealizacji. **Praca zawodowa strukturyzuje czas, kształtuje życie, dostarcza pozytywnych, ale i negatywnych doznań. Jest źródłem zadowolenia i sukcesów, jak również niezadowolenia, stresu i porażek, które prowadzą często do wypalenia zawodowego i związanych z nim kryzysów.**

W literaturze przedmiotu wiele mówi się o **wypaleniu zawodowym**. W dzisiejszej rzeczywistości, jest ono ważnym aspektem indywidualnym i społecznym, szczególnie może dotykać tych grup zawodowych, których działania, związane są z pracą na rzecz innych ludzi. **Wypalenie powodowane jest wieloma czynnikami i osłabia jednostkę, oraz środowisko, w którym ona funkcjonuje.**

Zjawisko wypalenia zawodowego może przybierać postać kryzysu. R.K. James, B.E. Gilliland definiują kryzys jako „osobiste trudności lub sytuacje, które odbierają ludziom zdolność działania i uniemożliwiają świadome kontrolowanie własnego życia (Belkin, 1984, s. 165)". Kryzys pojawia się w momencie negatywnej interpretacji, przez osobę, sytuacji w której się ona znalazła. Uniemożliwia on realizację postawionych celów, powoduje emocjonalne rozchwianie jednostki.

Kryzys jest zjawiskiem, które może przyjmować postać zagrożenia i przytłoczyć człowieka do tego stopnia, że nie widzi on możliwości działania i wyjścia z sytuacji. Może również przyjąć postać okazji do rozwoju, ponieważ „powodowane nim cierpienie zmusza człowieka do szukania pomocy na zewnątrz (Aguilera i Messik, 1982, s. 95)".

Tym samym zjawisko wypalenia zawodowego postrzegane jako kryzys aktywności zawodowej jednostki (Marsach), może stanowić dobry moment do jej rozwoju. Kryzys może być odskocznią do zweryfikowania przez jednostkę między innymi: jej umiejętności, zasobów, postaw i zachowań, sposobu myślenia, prowadząc do pozytywnych zmian w życiu osoby i uporania się z wypaleniem.

W obecnej pełnej napięć rzeczywistości wszyscy jesteśmy podatni na stres i wypalenie zawodowe. To codzienna, konsekwentna praca, związana z utrzymaniem „zdrowia psychicznego" po przez stosowanie technik obniżających napięcie, takich jak:

relaksacja, medytacja, ćwiczenia fizyczne, optymistyczne patrzenie na świat, utrzymywanie dobrych relacji z innymi ludźmi, zachowania asertywne, robienie rzeczy które się lubi, zdrowy sen, mogą nie tylko pomóc nam lepiej zrozumieć siebie, ale też radzić sobie z trudnościami dnia codziennego.

Życie człowieka jest procesem w którym „jedyną stałą rzeczą jest zmiana", jak powiedział starożytny myśliciel Heraklit z Efezu. Zmianom zawsze towarzyszyć będzie stres i napięcie, a my mamy nauczyć się radzić sobie z nimi tak, aby prowadziły do doświadczania poczucia zadowolenie i szczęścia.

Wypalenie zawodowe jest procesem i zawsze wiąże się ze stresem, który ujawnia się w sposobach postrzegania siebie i innych. Jego objawy występują u osób, wśród których nie stwierdzono wcześniej zaburzeń psychosomatycznych, dotyczą sfery psychicznej i zachowania, wiążą się z pracą zawodową, są następstwem negatywnych postaw i zachowań jednostki.

Jednym z czynników wypalenie zawodowego są czynniki indywidualne do których zaliczmy: brak poczucia pewności siebie, negatywne nastawienie do siebie i świata, pesymizm, zbytnia wrażliwość perfekcjonizm, brak cierpliwości, skupianie się na pracy, zapominając tym samym o przyjemnościach, odpoczynku i relaksie. Objawy wypalenia zawodowego dotyczą: brak satysfakcji z pracy co pociągają za sobą obniżenie jakości jej wykonywania, zmiany pracy, zwolnień i rezygnacji z pracy, obniżenia kondycji psychofizycznej, zaburzeń psychosomatycznych (Tucholska, s. 28).

Jak podkreśla P. Stawiarska wypalenie zawodowe ma charakter błędnego koła. **Osoba wyczerpana emocjonalnie negatywnie odnosi się do innych, tym samym odczuwa poczucie winy, co pociąga za sobą obniżenie wartości własnych osiągnięć i kompetencji. Pracuje z podwojoną siłą, jeszcze bardziej pozbywając siebie energii do działania. Trudno jej zauważyć u siebie objawy wypalenia zawodowego.** W konsekwencji takich zachowaniu osoby pojawiają się zaburzenia o charakterze psychosomatycznym, obniżenie nastroju itp.(P. Stawiarska, 2016, s.186).

Podkreślić należy, że wiedza dotycząca zjawiska stresu, z który nierozerwalnie wiąże się wypalenie zawodowe, a które prowadzi w linii prostej do kryzysów ma istotne znaczenie w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach zawodowych dnia codziennego. Znajomość siebie, świadomość tego „Kim jestem", jak reaguję na trudne sytuacje, świadomość strategii działania i możliwość ich zmiany, może stanowić swoistego rodzaju profilaktykę zapobiegającą wypaleniu zawodowemu. To uczenie się uważności, koncentracji,

utrzymywanie uwagi na tym co ważne, a nade wszystko kontakt ze swoim ciałem i emocjami są dla nas wyznacznikiem tego czy zmierzamy w dobrym kierunku.

Emocje pozytywne są dobrym sygnałem dokonujących się w nas zmian. Arystoteles powiedział, że „celem ludzkiego życia i ludzkiej egzystencji jest doświadczanie poczucia szczęścia". Wypalenie zawodowe w takim ujęciu jest częścią naszego życia i jako takie ma doprowadzić do doświadczania poczucia szczęścia, choć trudno w to uwierzyć kiedy się go doświadcza.

Bibliografia

1. R.K. James, B.E. Gilliland, Strategie interwencji kryzysowej, Wydawnictwo Edukacyjne, Parpamedia, Warszawa 2008;
2. E. Bilska Jak Feniks z popiołów czyli syndrom wypalenia zawodowego, w „Niebieska linia" Nr 4, 2004, w http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/779-jak-feniks-z-popiolow-czyli-syndrom-wypalenia-zawodowego.html;
3. Seredyńska A., Profilaktyka wypalenia zawodowego kandydatów na pedagogów w świetle teorii psychodynamicznej, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012;
4. P. Hreciński, Wypalenie zawodowe nauczycieli, Wyd. Delfin, Warszawa 2016;
5. P. Stawiarska, Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata, Delfin S.A., Warszawa 2016.

Netografia

http://www.sukcesnaszpilkach.pl/zycieosobisteazawodowe/stres/cechyindywidualnejakoprzyczynywypaleniazawodowegoartykul242

ANNA ROSIAK - Ukończyła WSP TWP w Warszawie na kierunku pedagogika o specjalności doradztwa zawodowego i pedagogiki pracy. Posiada certyfikat coacha ACC ICF, certyfikat coacha kryzysowego i coacha kryzysowego w biznesie. Absolwentka Międzynarodowej Akademii Marketingu i Zarządzania „Intercollege" w Moskwie. Obecnie studiuje na studiach doktoranckich US na wydziale Nauk Społecznych. Jest w trakcie kształcenia w Europejskim Studium Psychologii i Psychoterapii. Pracuje jako wykładowca w WSB na studiach magisterskich i podyplomowych. Jest ekspertem WSB w zakresie tematyki coachingu

i rozwoju zawodowego. Specjalizuje się w coachingu kryzysowym, prowadzi sesje i spotkania indywidualne w zakresie coachingu, coachingu kryzysowego i doradztwa zawodowego. Prowadzi spotkania i pisze artykuły dla kobiet w ramach projektu „Z Sukcesem Ci do twarzy". Współpracuje z Kołem Pomocy Dzieciom ADHD w Szczecinie. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Coachingu Kryzysowego. 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.

Jak słuchać, żeby usłyszeć

Tekst: Anna Szajewska

Ona: Ty mnie w ogóle nie słuchasz
On: Słucham, słucham…
Ona: Ty mnie już nie kochasz ☹
On: Oj kocham, kocham

Znacie takie rozmowy? A może znacie tego typu?

Sprzedawca: Ten produkt jest najlepszym produktem we wszystkich szerokościach geograficznych, lepszego Pan nigdzie nie znajdzie!
Klient: To ja się jeszcze zastanowię…
Sprzedawca: Widzi Pan on ma tu taki przełącznik do zatrzymywania czasu, a tutaj taki specjalny mechanizm uwalniający spadanie liści z drzew. Będzie Pan zadowolony, to jest to czego Pan szuka!
Klient: Za chwilę mam kolejne spotkanie, także zadzwoni Pan za …..

Znacie? A jak myślicie co się pod tymi słowami kryje? Pozwolę sobie zabawić się w tłumacza:

Przykład I:

Ona: Ty mnie w ogóle nie słuchasz
Tłum.: Mężu czuję się NIEZAUWAŻONA!!! Opowiadam ci o moim dniu, a ty oglądasz tv i w ogóle nie zwróciłeś uwagi, a jest mi ciężko i potrzebuję twojego wsparcia, potrzebuję z tobą porozmawiać.
On: Słucham, słucham…
Tłum.: Daj mi spokój kobieto, miałem ciężki dzień, więc potrzebuję się zrelaksować przed tv
Ona: Ty mnie już nie kochasz ☹
Tłum.: Zauważ mnie, przytul, pocałuj, dostrzeż....
On: Oj kocham, kocham
Tłum.: Nie zawracaj mi głowy, film leci.

Przykład II:

Sprzedawca: Ten produkt jest najlepszym produktem we wszystkich szerokościach geograficznych, lepszego Pan nigdzie nie znajdzie!
Tłum.: Kup pan to badziewie, bo mi brakuje do końca miesiąca jeszcze 4 sztuk, inaczej nie dostanę premii.
Klient: To ja się jeszcze zastanowię.
Tłum.: Nic od ciebie nie kupię, bo nawet cię nie obchodziło czego potrzebuję.

Sprzedawca: Widzi Pan on ma tu taki przełącznik do zatrzymywania czasu, a tutaj taki specjalny mechanizm uwalniający spadanie liści z drzew. Będzie Pan zadowolony, to jest to czego Pan szuka!
Tłum.: Kurczę, muszę mieć tą premię, bo obiecałem żonie wakacje.
Klient: Za chwilę mam kolejne spotkanie także zadzwoni Pan za …..
Tłum.: Idź już i nie wracaj i nawet nie dzwoń więcej!

A jakby mogły wyglądać inaczej takie rozmowy?
No właśnie...

Długo się zastanawiałam jak napisać ten artykuł, co Wam przekazać, jakimi słowami i nic konkretnego nie przychodziło mi do głowy. Jedynym pewnikiem było to, że ma być o SŁUCHANIU.

A czym właściwie jest to SŁUCHANIE?
Już teraz wiem, że jest to towar luksusowy, pożądany w każdym środowisku i przedziale wiekowym, a jego cena ciągle rośnie. Nawet pokuszę się o stwierdzenie, że jest BEZCENNY!

Obdarowując kogoś "SŁUCHANIEM" dajemy największy prezent nieprzeliczalny na żadne materialne dobra.
Równolegle trzeba zwrócić uwagę, że jest to produkt deficytowy, prawie jak Yeti, każdy o nim słyszał, ale nikt nie widział. Krążą o nim plotki, jest mu umniejszane, padają zdania "Ja potrafię słuchać!" - być może to prawda, jednak z doświadczenia wiem, że niewielu włada taką mocą.

Czym ONO jest? Jakie są różnice między słuchaniem a słyszeniem? Jakie korzyści daje słuchanie słuchaczowi i słuchanemu? Po co w ogóle słuchać? No i jak to robić?

Spróbuję odpowiedzieć na te pytania, jednak mam świadomość, że przekazanie tego w takiej formie jakbym chciała jest w zasadzie niemożliwe. Każdy z nas bowiem na wszelkie słyszane słowa, zdania, treści nakłada sobie własne, znane tylko jemu MAPY. Mapy to nic innego jak system wgrywany w dzieciństwie, utrwalany i aktualizowany przez całe życie. Każdy ma swój unikatowy i on tworzy nam sieć współrzędnych, na której umieszczamy każdą nową rzecz i staramy się dopasować do czegoś co już znamy, więc praktycznie

niemożliwym jest rozumienie jednego zdania. Ba! nawet słowa w jednakowy sposób. Dam wam przykład: pomyślcie sobie o czymś brązowym, a ja spróbuję odgadnąć co macie na myśli. Już? Wymyśliliście?
Brązowy jak? ..... Ok, zgaduję- to jest mięciutkie, puchate i można się do tego przytulić! Prawda, że pomyśleliście o MISIU? Nie? A o czym?
Oczywiście, pewnie część czytających pomyślała właśnie o puchatej przytulance, jednak większość o czymkolwiek innym np. czekoladzie, kasztanie, ziemi, drzewie itd.
A my zgadujemy poprzez swoje systemy map, co autor miał na myśli. Mało tego, niejednokrotnie rozumiejąc co innego odpowiadamy według własnego pojmowania, co nijak ma się do całości i powstaje KŁÓTNIA.
Bo ty powiedziałeś że....., a ty powiedziałaś że..... bo ty nie rozumiesz..... bo ty jesteś głupi(a) itd...
Kochani nikt tu nie jest głupi, to tylko „błąd" systemu, a w zasadzie systemów, ponieważ są różne.
Nie chcę was zanudzić, ale mogłabym o tym mówić i mówić, pisać i pisać.

Jednak wracając czym jest to słuchanie?
Słuchanie jest dopiero wtedy możliwe, jeśli pozwolimy sobie na odłożenie na bok swojego systemu, czyli swojego "WIEM" i oddamy się swojemu rozmówcy, dopytując co jest tym jego BRĄZOWYM.
To jest ten moment, kiedy poza twoim rozmówcą nie liczy się nic. Kiedy zaczynasz słuchać sercem, z pełną uważnością tego co zawiera się w słowach i tego co niewypowiedziane. Kiedy na to niewypowiedziane dajesz przestrzeń aby wybrzmiało. W tym miejscu dzieje się MAGIA… Tam kończą się słowa... bo są po prostu zbędne…

Myślę, że już sami sobie odpowiedzieliście na pytanie jakie są różnice między słuchaniem a słyszeniem a jeśli nie, to wiem, że jesteście w stanie to zrobić.

Korzyści? Nieprzeliczalne.... To udane związki, wierni klienci, oddani przyjaciele. To możliwość poznania siebie, tego prawdziwego w środku, po co jest, dokąd zmierza, co lubi i co zawsze chciał zrobić a nie zrobił, czemu robi to co robi i wreszcie co jest dla niego ważne? To oczywiście tylko część, bo o korzyściach można napisać książkę, jednak jeśli doświadczysz słuchania wtedy sam(a) poznasz swoje.

Po co słuchać?
Dla mnie od momentu kiedy "usłyszałam" zaczęło się nowe życie, tak jakbym się dopiero urodziła. Z każdym dniem odkrywam kolejne powody i cieszę się, że jest mi dane kroczyć tą drogą.

A Ty po co miałbyś słuchać?
Myślę, że sam(a) wiesz to najlepiej!

No ale jak to robić?
To najtrudniejsze zadanie, jednak jestem przekonana, że kiedy pojawi się mocne "po co" to automatycznie pojawi się również „jak". Wtedy dasz radę odłożyć na półkę swoje "WIEM" i swoje rozwiązania problemów, swoje sugestie i rady. Wierzę, że dasz radę zrezygnować z tego i wsłuchasz się w nią, w niego jak w bicie serduszka swojego nowo narodzonego dziecka...
Niby tylko bum... bum... bum... a pod nim kryje się wszystko, całe życie. Radość, łzy, chwile wzruszeń i rozpaczy, sukcesy i porażki, szczęście i smutek. I życzę wam, aby więcej było tych pozytywnych chwil, jednak te drugie też są ważne i potrzebne, to dzięki nim się uczymy i wzrastamy.

Na koniec chcę wam życzyć wielu chwil wzruszeń a wiem, że takie nastąpią jak już "usłyszycie".
Zapraszam Was również na doświadczenie słuchania podczas spotkania ze mną.
Szczegóły na fanpage „Szkoła Słuchania".

Z serca zapraszam

ANNA SZAJEWSKA - Jestem sprzedawcą, od kiedy pamiętam. Pierwsze kroki w akwizycji stawiałam w wieku lat 13 i zawsze się zastanawiałam dlaczego ludzie ode mnie kupują lub nie, teraz to wiem. Był taki czas gdy zaczęłam tracić nadzieję na spotkanie uczciwego człowieka sprzedaży i wtedy, a dokładnie w 2015 roku pojawił się na mojej drodze Tomasz Zieliński. To właśnie on pokazał mi, że MOGĘ. Pokazał mi świat sprzedaży z innej perspektywy, z takiej, której podświadomie poszukiwałam. Mówią że jak jest uczeń gotowy to nauczyciel się znajdzie

i dokładnie tak się zadziało. To czego nauczył mnie Tomasz Zieliński oraz czego doświadczyłam, ma tak ogromną MOC, że nie śmiem tego opisać żadnymi słowami. To wszystko nadało sens moim kolejnym poczynaniom. Poczułam, że mam ponieść tą wiedzę dalej i niosę. Przekazuję, dzielę się i szukam kolejnych osób które też będą na tyle szalone aby także zarażać swoich rozmówców. Zapraszam serdecznie do Szkoły Słuchania gdzie uczę słuchać, zauważać, dostrzegać Twojego wyjątkowego rozmówcę....

Kobieta i jej droga do szczęścia

Zdrowy egoizm

Tekst: Małgorzata Jacyna-Witt

Fajne to moje życie. Lubię to, co robię i robię to, co lubię. Zawsze tak było, bo kierowałam się w życiu „zdrowym egoizmem”. To takie moje pojęcie ukute specjalnie na określenie mojej filozofii życiowej. **Wychodzę z założenia, że jak będę szczęśliwa, to moim szczęściem obdzielę wszystkich wkoło. Z nieszczęściem byłoby tak samo, więc lepiej dla wszystkich, abym była szczęśliwa.** Na przykład pozbywam się przedmiotów, które moim zdaniem są niepotrzebne a angażowałyby mój czas i energię. Do takich przedmiotów zaliczam na przykład firanki i różne inne ozdoby wieszane na okna. Oraz tak zwane „durnostojki”, czyli bezużyteczne przedmioty porozstawiane po meblach. Co jakiś czas trzeba to zdjąć, wyprać, umyć, wymienić, a więc zmarnować swój cenny czas na zajęcia praktycznie bezproduktywne. Podobnie jest z dobieraniem pościeli – ważne jest, żeby łatwo się zdejmowała (zamki błyskawiczne zamiast guzików!) oraz żeby nie trzeba było jej prasować. Nie mówiąc o zmorze lat młodzieńczych – wyciąganiu i maglowaniu. – Małgosiu, chodź powyciągamy poszewki! – Mamo, czytam, nie chce mi się! – Proszę nie dyskutować, tylko wyciągać! Po takiej wymianie zdań następowała czynność, którą do dzisiaj pamiętam jako wyjątkowo bezsensowną, a następnie zmuszona byłam do zaniesienia oraz odebrania wielkiego i ciężkiego tobołka z pościelą do i z magla. Brrrr… Wrrr….. Od dłuższego czasu staram się kupować ciuchy, których nie trzeba prasować. Nie mówiąc o tym, że nigdy, ale to przenigdy nie kupuję ubrań, które trzeba oddawać do czyszczenia. A nawet jeżeli w stanie permanentnego zauroczenia jakąś kiecką, nabędę ją nie sprawdzając metki, na której napisane jest „czyścić chemicznie” to i tak po zdjęciu z siebie wrzucam ją do pralki. Albo ona, albo ja! Przy urządzaniu domu na chwilę zarzuciłam filozofię „zdrowego egoizmu” i uległam własnemu małżonkowi w wyborze materiału na podłogę. Ja wymyśliłam sobie kafle, a on uparł się przy desce olejowanej. Cholernej desce olejowanej w kolorze „merbau”, na której widać każdy pyłek, każdy koci kudeł, każdy ślad od buta!!! Umycie brudnych kafli, to prosta czynność zajmująca niewiele czasu. Zmycie podłogi olejowanej, to skomplikowana czynność wymagająca czasu i specjalistycznego sprzętu oraz środków. Jeden pożytek z tej drewnianej podłogi jest taki, że przy każdej okazji mogę ją wytykać mężowi: - Ty już lepiej nic nie

wymyślaj, bo jak wymyślisz, to będzie jak z tą podłogą…. Podział obowiązków domowych z mężem doprowadziłam do perfekcji: ja wrzucam ciuchy do pralki, on wywiesza. Zdejmujemy każdy swoje. Ja robię coś do jedzenia, on ogarnia kuchnię. Lub odwrotnie. Każdy wkłada swoje naczynia do zmywarki. Wyjmowanie naczyń ze zmywarki to czynność, z którą mamy pewien problem, ale ja staram się nie zauważać. To znaczy nie zauważać, że zmywarka przestała pracować. Następuje wojna nerwów – kto kogo przetrzyma. Ale ja silna jestem! Nie segreguję odpadów. Przyznaję się do tego publicznie, zdając sobie sprawę, że jest to niepoprawne politycznie, ale uważam, że segregowaniem powinny zajmować się firmy, którym się za to płaci. Wyobrażam sobie, jak dużo czasu zajmowałoby mi zastanawianie się, co do którego worka wrzucić? Wolę więcej zapłacić, ale nie zawracać tym sobie głowy i nie tracić czasu. Niech robią to fachowcy. **Co robię z zaoszczędzonym czasem? Absolutnie przeznaczam na to co lubię! Mam czas na politykę, sport, czytanie książek, dyskusje internetowe, spotkania. Dzięki temu jestem szczęśliwa. I to jest właśnie „zdrowy egoizm”.**

MAŁGORZATA JACYNA-WITT – Przedsiębiorca, polityk samorządowy. Szczecinianka od zawsze. Menedżer w dużych przedsiębiorstwach, od 15 lat prowadzi własną działalność gospodarczą. Członek rady nadzorczej SM Gryfia. Radna Rady Miasta Szczecin oraz sejmiku zachodniopomorskiego łącznie od 14 lat. Z pasją gra w golfa, jeździ na nartach i rowerze.

Miałam być zakonnicą a zostałam blogerką modową

Tekst: Małgorzata Jastrzębowska

Witam serdecznie wszystkie panie czytające magazyn z „Z Sukcesem Ci do twarzy". **Jestem kobietą sukcesu.** Mam wykształcenie odzieżowe. Biznes nie jest mi obcy. Na działalność gospodarczą poświęciłam prawie 30 lat swojego życia. Urodziłam się w znaku Byka, jestem osobą szczególnie wrażliwą na cudze kłopoty i wspaniałomyślną. Jestem śmiała, aktywna, spostrzegawcza i mam zdolność w zdobywaniu wiedzy i doświadczeń. Dzięki temu łatwo osiągam sukcesy, żyję na wysokim poziomie za małe pieniądze, a co za tym idzie, otrzymuję od życia to, co chcę. Najważniejsze jest dla mnie poczucie bezpieczeństwa i miłość. Jestem optymistką, kobietą przedsiębiorczą, mam świadomość od zawsze, że jestem stworzona, by szczęśliwie żyć i uszczęśliwiać innych. Nieustannie tryskam energią, mam poczucie humoru, jestem radosna i łatwo nawiązuję kontakty. **Śmiech jest moim przyjacielem. Nie pozwalam jednak, by optymizm przesłonił mi rzeczywistość panującą nade mną**, wszystkimi uczuciami i emocjami, rzadko pozwalam sobie na ekstrawagancję. Mam doskonałą pamięć, która czyni mnie niekiedy zgryźliwą i opryskliwą. Wierzę w duchy, byłam na seansie spirytystycznym. Wierze w przeznaczenie, mam prorocze sny, zdolność przewidywania, instynkt. **Potrafię słuchać innych**.

Moje życie dlatego tak wygląda, bo pochodzę z rodziny kupieckiej, czyli prywaciarzy. Tak nazywał Polskich biznesmenów, z pogardą w głosie Władysław Gomułka, polski polityk komunistyczny i sekretarz KC PZPR. Od dziecka są mi znane domiary, naloty, rewizje niespodziewane na dom, w którym się wychowywałam, zafundowane przez Urząd Skarbowy. Prywaciarz z góry był traktowany jak oszust. Przy pierwszym moim otwartym biznesie, również to przechodziłam. Mój dziadek ze strony ojca wraz ze swoją żoną Martą prowadził sklep z artykułami dekoracyjnymi na ul. Mariana Buczka, obecna ul. Piłsudskiego. Po kilku latach tak mieli dosyć kontroli skarbowych, że sprzedali sklep i kupili dom na wsi w Pilchowie. W tym domu ja się urodziłam i wychowywałam. W otoczeniu lasu, na świeżym powietrzu, w cudownym ogrodzie pełnym kwiatów, na ekologicznym jedzeniu, otoczona miłością, wiodłam sobie bezstresowe dzieciństwo.

Dziadek przy domu otworzył pasiekę, potem była ferma lisów. Tata mój pracował w zakładzie złotniczym u państwa Budziaków i tam zdobył papiery czeladnicze i mistrzowskie. **Kobiety w naszej rodzinie były po to, by zajmować się domem,**

wychowywać dzieci, stroić się, pachnieć, doradzać w biznesach i zabawiać swoich panów.

Moja babcia ze strony mamy była skromna, zawsze uśmiechnięta, a przy tym bardzo, bardzo pracowita. Po śmierci męża babcia bardzo zbliżyła się do kościoła, ale nie afiszowała się z tym. Babcia pomagała w codziennych czynnościach mojej mamie, zabierała mnie do kościoła, nauczyła mnie modlitwy, życia w skromności, miłości, wzajemnym zaufaniu, wybaczaniu, pomaganiu innym, szacunku dla ludzi. Ta cudowna kobieta w każdą sobotę, odbywała pielgrzymkę pokutną w inne miejsce Polski, do innej parafii.

W tak w sielankowej atmosferze dorosłam do 14 lat i wtedy babcia powiedziała - Małgosiu już jesteś gotowa - wyjęła kamień z ostatniej pielgrzymki i kazała powiedzieć, co w nim widzę. Nic nie widziałam, kamień jak kamień. I babcia powiedziała wtedy, zakonnicą nie będziesz, przynajmniej nie teraz. Dopiero po śmierci babci, dowiedzieliśmy się, że była zakonnicą świecką.

Po tym, jak się okazało, że na zakonnicę się nie nadaje, zaczęło się moje piękne rozrywkowe życie. Próbowałam wszystkiego. Alkohol cudowny nektar nadaje odwagi, pewności siebie, pobudza wyobraźnię. Papierosy idealny dodatek do niego, towarzystwo męskie lepsze niż kobiece. Dyskoteki fajniejsze niż kino lub teatr. A szkoła jaka nudna, szkoda na nią czasu, tyle niepotrzebnych rzeczy trzeba się nauczyć, ta matematyka taka trudna, no i ta dysleksja, teraz powszechnie znana. W moich czasach na dysleksje mówili, że jestem po prostu głąbem. I tym sposobem dostałam się do liceum z najniższą średnią. Tam to dopiero zaczął się horror edukacyjny, na odrobienie lekcji potrzebowałam ze trzy dni. Kujonki nie chciały mi pomóc w brakach, a na klasówkach barykadowały się przede mną książkami, abym przypadkiem od nich nie ściągnęła. Nauczyciele z liceum mieli ze mną poważny problem, raziło ich to, że byłam doskonale ubrana w kolorowe ciuchy ze zgniłego zachodu, na palcach i uszach połyskiwała mi złota biżuteria, pod pachą kożuch, bo szatnia nie przyjmowała takich luksusów. Kazali mi wszystko zdjąć, co ich raziło, dopiero mogłam wejść na lekcje. No i tym sposobem stałam się na pełnym etacie wagarowiczką. Na świadectwie pały od góry do dołu i zachowanie nieodpowiednie. Wywalili mnie z Liceum Ogólnokształcącego nr 9 w Szczecinie na zbity pysk. W tej sytuacji mamusia zapytała, co chcę robić w życiu?, odpowiedziałam, jak to co, chcę przyjść do was do zakładu i uczyć się zawodu złotnika. Niestety, dla mnie nie było miejsca. Do wyboru dostałam, szkoła odzieżowa, albo gastronomiczna. Oczywiście wybrałam gastronomiczną. A, mamusia powiedziała, na kelnerkę, żeby cię po dupie klepali, pójdziesz do odzieżowej. I taki był mój wybór zawodu na przyszłość. Od razu odnalazłam się w tej szkole, ponieważ od dziecka,

szyłam, robiłam na drutach, szydełkowałam, wyszywałam i w swoje dzieła przebierałam lalki. Wybór szkoły przez mamę był idealny, ponieważ okazało się, że w tej dziedzinie jestem talentem. W tych ciężkich czasach kryzysu szyłam piękne kreacje dzienne i wieczorowe, które chętnie pożyczały i kupowały moje koleżanki, przyjaciółki. Moje wierne fanki przetrwały do dziś.

Z takim talentem, pasją, otworzyłam firmę odzieżową. W małej kawalerce, z dzieckiem przy sobie, zaczęłam, pełna optymizmu, swoje podboje odzieżowe. W dzień kroiłam, zajmowałam się dzieckiem, domem, a w nocy szyłam. Szybko zorientowałam się, że tak się nie da. To do współpracy zaprosiłam chałupników, a potem to już poszło. Wynajęłam pomieszczenia, zawodu nauczyłam męża i firma się rozwijała. Zawaliłam sprawę, na swojej drodze uczuciowej spotkałam miłość swojego życia. Narobił się bałagan, zrezygnowałam z firmy odzieżowej, przesiadłam się z luksusowego auta, do rozsypującego się malucha. Zaczęłam wszystko od początku.

Tak uwielbiałam życie nocne w dyskotekach, że skorzystałam z propozycji prowadzenia kwiaciarni nocnej w Night Club Babylon. Ład i wtedy zaczęło się życie. Okazało się, że jestem talentem w układaniu kwiatów. Zorientowałam się również szybko, że jestem piękna, zgrabna i atrakcyjna dla panów robiących duże biznesy. Kwiaty schodziły jak świeże bułeczki, a ja za zgrabne nogi, urodę i inteligencję dostawałam hojne napiwki. Panowie biznesmeni, aby okazać swoją zasobność portfela, wykupowali dla mnie i innych koleżanek z pracy, również urodziwych, wszystkie kwiaty z kwiaciarni. Zdarzały się również niemoralne propozycje, lecz ja nie byłam do zdobycia za żadne pieniądze. Miłość mojego życia, w Babylonie, był moim aniołem stróżem.

W tym cudownym okresie mojego życia wyszłam za mąż i szybko urodziłam owoc naszej miłości. Z upływem czasu Babylon i moja kwiaciarnia straciły blask, i ja zrezygnowałam i zajęłam się domem i bezstresowym wychowywaniem naszego syna. Pielęgnowałam ogród, urządzałam dom, upiększałam wszystko, co nas otaczało. Wtedy się okazało, że mam talent do urządzania wnętrz i ogrodów.

W tym czasie dużo podróżowaliśmy w najdalsze zakątki świata, a ja marzyłam z tęsknotą do kwiatów, o kwiaciarni. Takiej kwiaciarni z prawdziwego zdarzenia, pełnej kwiatów, bibelotów, miejscem, w którym każdy dzień jest tworzeniem, urządzonej jak mój dom z dzieciństwa w antyki, z pięknymi bajecznymi wystawami, przyjaznej ludziom. **Spełniłam swoje marzenie i powstało Studio Kwiatowe Elite**. Cudowny okres mojego życia, praca z pasją, twórcza i nagradzana uznaniem. Uznanie zdobyłam nie tylko u klientów, ale również w Szczecińskiej telewizji**. Swoją pracę, bukiety, kompozycje mogłam**

pokazywać w cyklicznym programie „Zielonym do góry" prowadzonym przez cudowną kobietę Ewe Karśnicką. W tym czasie równorzędnie otworzyłam drugą kwiaciarnię, ale szybko się zorientowałam, że to już nie praca z pasją, tylko zwykła harówa. Pozbyłam się jej szybko. W międzyczasie nawiązałam wieloletnią współpracę z Pocztą Kwiatową. I tak przez wiele lat tworzyłam piękne bukiety, wykonywałam nietuzinkowe dekoracje. Pracowałam z rozmachem, przywiązując wagę do szczegółów. Potrafiłam czarować kwiatami, wyciskając łzy moich klientów.

Czasy się zmieniły, wyrosły Galerie handlowe, supermarkety. Cudowni klienci, którzy doceniali moje bukiety od serca, powyjeżdżali za granice. Zrobiło się jakoś niefajnie, ludzie, którzy zostali, przeliczali wszystko na pieniądze, próbowali się targować, przychodzili ze swoimi kwiatami, żeby zrobić im bukiet. Za bardzo się cenie, aby do tego poziomu się dopasować. **Pod dużym naciskiem męża, zamknęłam swoją ukochaną kwiaciarnię**.

Poczułam wolność, jakie piękne życie, ja już nic nie muszę. **Wróciłam do beztroskiego, towarzyskiego, rozrywkowego życia. Wyprawiłam sobie huczną 50-tkę w restauracji**, zaprosiłam rodzinę, tę bliską i tę ze świata, wszystkich znajomych, którzy zaistnieli w moim życiu. **Tak szalałam i imprezowałam, że złamałam rękę**. Okazało się, że ze złamaną ręką nic nie można robić. Tak mnie powaliło, że położyłam się na cały miesiąc do łóżka**. Dużo czytałam i oglądałam telewizję, a ukochany mąż dostarczał mi jedzenie. I stało się, w telewizji śniadaniowej zobaczyłam blogerkę modową Macademian Girl. Po rocznych przygotowaniach i przemyśleniach zostałam blogerką modową.**

Ten biznes okazał się najtrudniejszym biznesem, jakiego w życiu się podjęłam. Nie znałam pracy na komputerze, nie znałam facebook, google+, hootsuite, twitter, nie umiałam pisać na komputerze. Do tej pory nie było mi to w życiu potrzebne. Bez pomocy mojego starszego syna, mój blog by nie istniał. Syn prowadzi firmę Bunny United, która zajmuje się strategią marketingową firm. Mimo takich trudności idę pewna siebie z koroną na głowie, pełna optymizmu, pomysłów, energii, doświadczeń zawodowych i życiowych, wiary w przyjaciół, **podjęłam wyzwanie, zaczęłam robić coś, co nie do końca dla wszystkich było zrozumiałe. Nie wytrzymałam krytyki, braku wsparcia od osób, od których tego oczekiwałam, potknęłam się, korona się przekrzywiła, zaszyłam się w domu,** zniknęły marzenia, plany na przyszłość, zniknęły nawet wspomnienia..... Wracam wspomnieniami do tego okresu, bo właśnie wtedy zobaczyłam, kto mnie szczerze kocha, kto jest moim przyjacielem. Jestem dumna, że mam takie osoby przy sobie blisko i dzięki nim się **podniosłam, poprawiłam koronę i idę dalej**. **Otworzyłam się na współpracę i na ludzi, zostałam freelancerem, wróciłam do swoich ukochanych kwiatów**. Współpracuję

z firmami zajmującymi się dekoracjami ślubnymi i z kwiaciarniami potrzebującymi okresowego wsparcia florysty z wieloletnim doświadczeniem. Współpracuję i wspieram firmę mojego syna Bunny United, zajmującą się strategią marketingową firm. **Współpracuje z Atelier Mody Kasia Hubinska, prowadziłam prelekcje na temat blogowania i biznesu dla studentów Socjologi mody w Wyższej Szkole Humanistycznej. Zajmuje się kierowaniem wizerunku, współpracuję jako osobisty stylista.** Należę do Klubu Kobiet Przedsiębiorczych w Poznaniu. Zorganizowałam i poprowadziłam swój własny event „Spotkanie z Muchą fashion". Napisałam i opublikowałam 100 artykułów na blogu. Moim wielkim wsparciem w prowadzeniu bloga jest mój ukochany mąż, który mimo upływającego czasu, widzi mnie piękną. Bez niego blog mój by nie istniał, jest moim osobistym fotografem, partnerem biznesowym, przyjacielem, aniołem stróżem.

Podsumowując moje blogowanie, **wszystko to o czym pisałam w tym artykule, znajdziecie na moim blogu. Blog mój jest o tym, że moda to nie tylko ubrania, jest cząstką mojego życia. W każdym nowym artykule znajduje się cząstka mnie, moich doświadczeń, moich przygód, mojej pasji.**

Jestem kobietą biznesu, która ma pozytywne nastawienie do życia, mam swoje pasje, interesuje się modą, urodą, podróżami, sportem, kocham kwiaty i dostrzegam piękno, jakie mnie otacza. Od trzech lat spełniam swoje marzenie, pomieszkuje na Wyspach Szczęśliwych w Puerto de la Cruz. Uczę się języka hiszpańskiego. Maluje obrazy, pisze mowy pogrzebowe i gratulacje urodzinowe.

Całe swoje życie pracuje z pasją dla innych i kontynuuje to nadal. **Zapraszam na mojego bloga modowego Mucha fashion.**

Foto: Kuba Hajduk

MAŁGORZATA JASTRZĘBOWSKA - Jestem kobietą sukcesu. Mam wykształcenie odzieżowe. Biznes nie jest mi obcy. Pochodzę z rodziny dla której, biznes był chlebem powszednim. Urodziłam się w znaku Byka. Na działalność gospodarczą poświęciłam prawie 30 lat swojego życia. Firma odzieżowa była moim początkiem. Przez większość lat prowadziłam różne kwiaciarnie. Mam za sobą wieloletnią współpracę z Pocztą Kwiatową. Współpracowałam z firmą „Centrum". Obecnie prowadzę bloga modowego, który jest o tym, że moda to nie tylko ubrania. Blog jest cząstką mojego życia, w każdym nowym artykule znajduje się cząstka mnie, moich doświadczeń, moich przygód, mojej pasji. Przy prowadzeniu bloga otworzyłam się na ludzi i na współpracę. Jestem freelancerem. Współpracuję z firmami zajmującymi się dekoracjami ślubnymi i z kwiaciarniami potrzebującymi okresowego wsparcia florysty z wieloletnim doświadczeniem. Współpracuję i wspieram firmę mojego syna Bunny United, zajmującą się strategią marketingową firm. Współpracuję z Atelier Mody Kasia Hubinska, prowadziłam prelekcje na temat blogowania i biznesu dla studentów Socjologii mody w Wyższej Szkole Humanistycznej. Zajmuje się kreowaniem wizerunku, współpracuje jako osobisty stylista. Należę do Klubu Kobiet Przedsiębiorczych w Poznaniu. Zorganizowałam i poprowadziłam swój własny event „Spotkanie z Muchą fashion". Napisałam i opublikowałam 100 artykułów na swoim blogu. Moim największym partnerem biznesowym i doradcą jest mój mąż, jest moim osobistym fotografem. Jestem kobietą biznesu, która ma pozytywne nastawienie do życia, mam swoje pasje, interesuj się modą, urodą, podróżami, sportem, kocham kwiaty, dostrzegam piękno, jaki mnie otacza. Od trzech lat spełniam swoje marzenia, pomieszkuję na wyspach szczęśliwych w Puerto de la Cruz. Uczę się języka hiszpańskiego. Maluje obrazy. Piszę mowy pogrzebowe i gratulacje urodzinowe. Całe swoje życie pracuje z pasją dla innych i kontynuuje to nadal. Zapraszam na mojego bloga modowego Mucha fashion.

Obudź Siebie

Tekst: Grażyna Nowicka

Siedząc w pociągu bardzo często mam chwile dla siebie, dla własnych myśli. **Dużo podróżuję po Polsce z racji wykonywanego zawodu, kiedyś tego nie było. Bałam się wyjechać zrobić coś szalonego i dla siebie.** Pociąg pędzi od stacji do stacji a ja wracam nerwowo myślami do punktu kiedy zmieniło się moje życie……

Ryzyko

Miałam pracę do której chodziłam, zarabiałam jakieś tam pieniądze. Życie przepływało między palcami i **nagle zwolnienia, utrata pracy i stanęłam przed dylematem co dalej, co robić … jestem kobietą już w dojrzałym wieku i co teraz?**

Pomyślałam odpocznę znajdę pracę i ruszę do przodu, a jednak tak się nie stało. Zadałam sobie mnóstwo pytań, czy nadal tak chcę żyć, czy już mnie nie stać na coś więcej, nie umiałam jeszcze wtedy sprecyzować co to ma być. Natomiast dobrze wiedziałam, że to co jest to nie to! **Krzyk wydobywał się ze mnie, zacznij żyć, zacznij oddychać, zrób do cholery krok w tył, aby pójść do przodu.**

Byłam z zawodu ekonomistą, a zapragnęłam zostać szkoleniowcem, trenerem. Musiałam w tym celu nauczyć się masy nowych rzeczy. Zdobyć wiedzę ekspercką i nauczyć się jej używać w pracy z ludźmi, przedkładać na ćwiczenia czy treningi. Skończyłam zatem kursy trenerskie, zdobyłam certyfikat trenera i dalej idę do przodu po wiedzę. Bezcenne okazały się doświadczenia zdobyte wcześniej: umiejętność samodyscypliny, analiza, komunikacja z ludźmi i nawet wiedza z kursów pisania na maszynie. Wszystko to sprawiło, że odnalazłam się w zupełnie nowej pracy. Mojej wymarzonej, upragnionej nie wymuszonej, nie narzuconej. **Umiejętności, które zdobywamy dzięki nieustannemu rozwojowi, stają się buforem, kiedy wypadamy z pędzącego pociągu. Co więcej - są nim nawet wtedy, kiedy wygodnie w nim siedzimy.**

Na zakręcie

W latach dziewięćdziesiątych kobieta mająca 40 lat oznaczało coś innego niż dziś. Wtedy czterdziestoletnie kobiety nie były dziewczynami. Przypisywano im rolę matki, za parę lat emerytki i wiedziały, że już tak będzie. Za chwilę wnuki i nie ma co się wygłupiać

i robić coś dla siebie. Życie wielu kobiet tak wyglądało, stabilna praca, blisko dom; w domu mąż, dzieci….. Nasz kraj się zmienił i tak samo zmieniły się kobiety – one mówią teraz albo nigdy, bo za chwilę będę za stara na zmiany**. Zacznij działać, zrób coś ze swoim życiem, to co zawsze chciałaś, o czym marzyłaś, czego pragnęłaś.**

Przystanek

Zatem nowe umiejętności, nowa rola, inna perspektywa. Wciąż coś do zrobienia, daje mi to wiarę, że nadal wiele mogę. **Cieszę się, że nie jestem gorsza od młodych ludzi. Oni może szybciej się uczą, ale ja mogę za to podzielić się swoim doświadczeniem**. **Często o kobietach w moim wieku mówi się, że są przeźroczyste. Ja w ogóle tak nie czuję, pragnę działać, doświadczać, eksperymentować i doznawać.**

Stacja

Drzwi pociągu się otworzyły, wysiadam zmęczona, ale szczęśliwa. Ta chwila w pociągu była tylko moja, przemyślam dużo spraw, przeczytałam książkę i porozmawiałam z pięknymi ludźmi.

Wniosek jest jeden - wciąż jeszcze w Polsce myślimy, że emeryt to osoba, która ma się położyć i czekać na śmierć. Ewentualnie skupić się na pomaganiu innym, najlepiej dzieciom w opiece nad ich dziećmi. Ja mówię NIE – uczenie się, poza wszystkim innym, ma wymiar społeczny – daje okazję do nawiązania nowych kontaktów, budowania więzi, oddala ryzyko samotności. Najważniejsze jest to aby nie zasklepić się w tym, co już się osiągnęło.

GRAŻYA NOWICKA – Akredytowany Coach ICF ACC, właścicielka firmy, szkoleniowiec. Kobieta uśmiechnięta, empatyczna, z szeroko otwartymi oczami na świat, kobieta po przejściach, kobieta z przyszłością.. Z ogromnym zaangażowaniem wspieram ludzi a szczególnie kobiety 50 + w budowaniu poczucia własnej wartości, rozwijaniu przedsiębiorczości i osiągania celów zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, ponieważ uważam, że każdy zasługuje na to, by być szczęśliwym. To co mnie charakteryzuje to uśmiech, życzliwa osobowość i pełna energii postawa. W mojej pracy najważniejsze jest dla mnie zbudowanie zaufania i całkowite otwarcie się na drugiego człowieka, na jego sprawy. Dlatego nie chwytam się tzw. sprawdzonych schematów, a poszukuję takich narzędzi, które są niezwykle twórcze podczas

pracy nad własną osobowością. Posiadam na swoim koncie m.in. realizację szkoleń dla grup „50+”, jak również prowadzę projekt „KOBIETA DOJRZAŁA KOBIATA MĄDRA”

Kim dzisiaj jestem to tylko moja zasługa – chciałam zrobiłam dobrnęłam.

Bycie coachem to moje marzenie które się spełniło w pasję i ogromną przyjemność. To praca nad sobą, wewnętrzny rozwój i pragnienie bycia towarzyszem w podróżach innych ludzi. Moją misją jest pokazać kobietom, że przybywa nam lat, ale one są naszym doświadczeniem którym możemy się dzielić.

Porozmawiajmy o Finansach

Tajemnice budżetu osobistego

Tekst: Justyna Dec

Zastanawiałam się jak w najprostszy sposób napisać, przekazać czy zapoznać Was drogie Panie, z dziedziną, którą się zajmuję. Co w tym jest tak bardzo ważne, że zdecydowałam się tym podzielić i napisać artykuł. Jest to temat popularnie znany, jednakże nieomawiany od podstaw (fundamentów) mających kluczowe znaczenia dla nas podczas dnia codziennego tylko od dachu, filarów czy też elementów scalających system globalnie.

Chcę Panie zapoznać z tematem finansów osobistych, nie szeroko pojętych finansów krajowych, międzynarodowych, tematem długu publicznego czy systemem monetarnym a nawet nie systemem zarządzania przedsiębiorstwem. Mnie interesują elementy codzienne - **co robimy z pieniędzmi, które zarabiamy, jak nimi zarządzamy, by wystarczyło przysłowiowo od pierwsze do pierwszego, a co więcej - co zrobić, by mieć coś więcej z dochodów przeznaczając to wyłącznie dla siebie a nie tylko na opłaty.**

Zacznijmy jednak od początku, czym są finanse osobiste. Według definicji jest to układ naczyń połączonych ze sobą pięciu elementów:

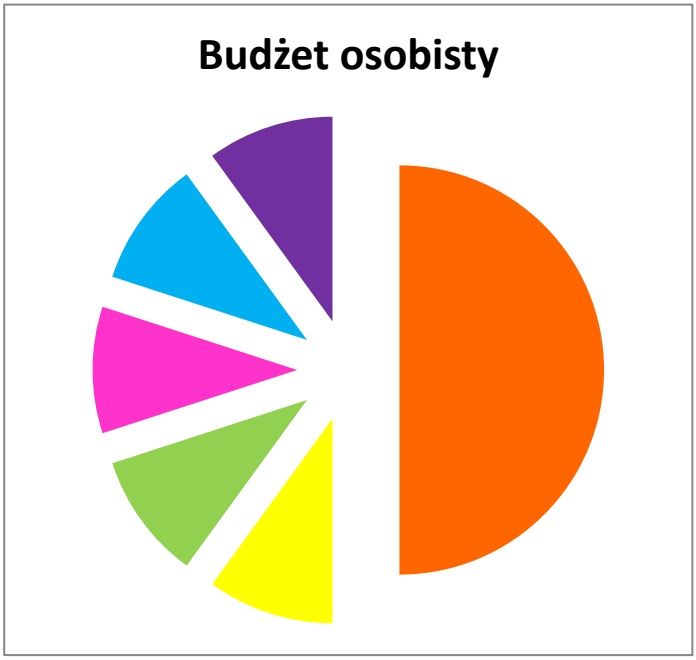
1. Pracy – jest to najważniejsze źródło naszych zarobków, bez których nie mamy tak naprawdę za co żyć, jak funkcjonować,
2. Wydatków – tutaj nie muszę zapewne nic wyjaśniać, każda z Pań wie, gdzie odpływają zarobione przez nas pieniądze,
3. Zdarzeń losowych – nieprzewidzianych wydarzeń w naszym życiu, gdzie musimy wydać pieniądze np. popsuty czajnik, nowe buty dla dziecka bo po zimie zdążyło wyrosnąć z sandałów,
4. Oszczędności – przygotowywane pieniądze na tzw. przyszłość, składamy na coś konkretnego co byśmy chciały sobie kupić lub odkładamy na przyszłość np. emeryturę,
5. Inwestycji – niezależne możliwe do wydania pieniądze, obłożone ryzykiem, z myślą o ich pomnożeniu by się wzbogacić.

Teraz znając już definicje zastanówmy się czy naprawdę byliśmy z nią kiedykolwiek zapoznani, lub kto nas z nią zapoznał i kiedy? Podejrzewam, że podobnie jak u mnie,

zderzenie teorii z praktyką było dziwne by nie powiedzieć szokujące. **W domu, jak i na studiach ekonomicznych spotkałam się z dwoma pojęciami: oszczędzaniem i „życiem chwilą."**

Pierwsze podejście związane z oszczędzaniem, czyli gromadzeniem kapitału na przyszłość: na inwestycje czy na emeryturę, zbieraniem drobniaków do skarbonki czy po prostu zwykłym wyuczonym skąpstwem, którego zazwyczaj byliśmy uczeni przez naszych dziadków. **Drugim – „życia chwilą"**, czyli roztrwanianiem majątku, wszelkich zaskórniaków, środków płatniczych ze względu na ich małość lub brak przekonania co jest dla nas przyszłościowe, kluczowe, a nie najlepsze teraz, w chwili obecnej - odrobina przyjemności, przecież i tak później będziemy musieli pracować na pożytek naszych szefów, rodziny i emerytury, ale to jeszcze nie teraz. Oba podejścia wnoszą coś wartościowego do naszego życia, uczą nas dokonywania wyborów, odnalezienia własnej ścieżki życiowej oraz osiągnięcia własnej stabilności. **Osobiście rekomenduje „złoty środek" – balans pomiędzy jednym podejściem a drugim.** Wyciągnijmy osobiste wnioski, a następnie przygotujmy się, sprawdźmy i zapiszmy na co przeznaczamy nasze ciężko, comiesięcznie wypracowane dochody.

Przygotujmy osobisty plan zarządzania własnym bogactwem, dla każdego będzie on nieco inny, w zależności od dochodów, sytuacji życiowej i zgromadzonych przez lata nawyków, doświadczenia. Ale od czego zacząć by nie błądzić? Jak prawidłowo powinien wyglądać mądrze stworzony budżet osobisty? Jakie obrać wytyczne/ parametry? Na co zwrócić uwagę, by przejąć kontrolę nad własnymi finansami?



Zarządzanie finansami osobistymi można rozpocząć od podzielenia całości wydatków na 6 istotnych elementów, które poprzez konsekwentną realizację mogą przysporzyć nam niesamowitych korzyści.

Pierwszy element obejmuje 50% uzyskanych przez nas dochodów. Są to potrzeby życiowe, nieodłączny element naszego funkcjonowania w społeczeństwie, a nawet obowiązek. Jest to zakup produktów spożywczych, opłacanie rachunków za prąd, gaz, Internet, wodę, czynsz, zakup kosmetyków, suplementów i witamin, produktów do prania i czyszczenia, ubrań, wszystkiego niezbędnego do normalnego, swobodnego funkcjonowania. Często zdarza się tak, że wysokość owych opłat przewyższa 50% dochodów. Dzieje się tak ze względu na ciągłą gonitwę nad chwilowym poprawianiem sobie życia bądź niekontrolowane, nieświadome działanie wynikające z naszych nawyków. Jednakże kiedy się poważnie zastanowimy nad dokonywanymi zakupami może okazać się, że kupiliśmy produkt niepotrzebny, niewydajny lub kompletnie bezużyteczny. Jesteśmy w stanie to zmienić analizując jakość, cenę i przyszłe korzyści zakupowanych produktów oraz zmieniając nasze nawyki zakupowe.

Drugim elementem są re-inwestycje, czyli 10% naszych dochodów. To tutaj mamy możliwość podjęcia ryzyka inwestycji, spróbowania czegoś nowego, by nasz dochód wzrósł, a przynajmniej byśmy nie zubożeli przez zdarzenia losowe. To właśnie tutaj zalecałabym dokonania ubezpieczenia na życie, składki na OC, AC czy ubezpieczenia mieszkania. Chociaż często jest to jedyna, niezbędna część do pokrycia zdarzeń losowych – popsutej pralki, wyższego rachunku za gaz, naprawy samochodu zdarza się, że lokujemy te pieniądze często okładając je dodatkowym ryzykiem poniesienia straty jak chociażby gry losowe, zakup akcji, obligacji czy innych produktów inżynierii finansowej myśląc o ich powiększeniu.

Trzecia część – 10% dochodu - związana jest z kapitałem rezerwowym. Elementem kojarzonym z „czarną godziną" czy starością i emeryturą, nie zaś ze środkami na tak zwaną „złota przyszłość". Część, którą powinniśmy odkładać/inwestować/zabezpieczać w trwałych wartościach na przestrzeni lat, wieków czy pokoleń i nie sięgać po nie niezależnie od tego co się dzieje i jak wygląda nasza obecna sytuacja. Bo jak wiemy po każdej burzy, przyjdzie słońce.

Te dwa elementy są często przez nas zapominane albo specjalnie omijane za sprawą niskich dochodów osobistych czy braku nawyków oszczędzania lecz najczęściej w ostatnim okresie czasu dzięki zaciągniętemu kredytowi hipotecznemu czy pożyczce, które to wysysają z naszych dochodów 20% i więcej niż się spodziewaliśmy. Pamiętajmy, iż warunki zawarte z bankiem, pożyczkodawcą zawsze można ponownie negocjować a pracę zmienić na inną lepiej płatną.

W ferworze walki z codziennymi problemami zapominamy o tym, że to wy drogie Panie poświęcacie się na zorganizowanie/ zdobycie dochodu. **Dlatego comiesięcznie zachęcam, by 10% uszczknąć na zwykłe przyjemności. Może być to wyjście do kina, masaż czy mała kawa w domowym zaciszu. Pamiętajcie, żeby najpierw płacić sobie!**

Pójdźmy o krok dalej, pomówmy o **piątym elemencie budżetu osobistego – o edukacji.** Same wiemy, że w życiu istotna jest również praca nad sobą, rozwój osobisty, zdobywanie wiedzy. Może być on w różnej formie - wyjściu na spotkanie biznesowe, udzielanie się społecznie i nawiązując nowe kontakty pomagające osiągać cele, przybliżające nas do podwyższania wartości przedsiębiorstw a także nas samych.

Szóstą częścią jest 10 % przeznaczone na pomoc innym, charytatywność. Rozumiem, że na początku przygotowań do wdrażania planu, jest to najmniej istotny element, dlatego proponuję zamienić go na pomoc sobie lub pomoc innym w innej formie. Postawmy siebie na pierwszym miejscu, by ułożyć swoje finanse osobiste i zapragnąć poprawy własnego życia oraz budżetu.

Mam nadzieję, że tym artykułem wzbudziłam ciekawość Pań do wykonania pierwszego kroku na drodze do ŚWIADOMEGO ZARZĄDZANIA WŁASNYM BOGACTWEM, rozpoczęcia swojej przygody z budżetem osobistym.

Zachęcam również do uczestnictwa w wydarzeniach społecznych i biznesowych czy też rozmowach, gdzie przedstawiamy pojęcie nie tylko budżetu osobistego, 5 Złotych Zasad Zarządzania Finansami Osobistymi czy podwyższania własnej wartości mówimy również o rozsądnym budowaniu majątku, sztuce tworzenia przepływu pieniężnego czy suwerenności, wolności i niezależności rodziny.

Zapraszam też na strony naszych marek oraz do indywidualnych rozmów o wszystkim.

JUSTYNA DEC: Prywatnie pasjonat świadomego zarządzania własnym bogactwem, rozwojem i zarządzaniem zespołami ludzkimi, wielbicielka typów osobowości. Współwłaściciel firmy rodzinnej DEC i Partnerzy Sp. z o.o., twórca marki Domowe Złoto, organizator Investor Club Szczecin oraz innych spotkań mających na celu edukację i rozwój społeczeństwa. Zawodowo wykwalifikowany specjalista w dziedzinie zarządzania, gospodarowania kapitałem ludzkim oraz budowaniem majątku osobistego. Studiowała na Zachodniopomorski Uniwersytecie Technologicznym na kierunku Zarządzanie ze specjalnością Zarządzanie Zasobami Ludzkimi, a później na kierunku Ekonomii.

Zmiany w zakresie Doradztwa Finansowego czyli co wniesie Ustawa o kredycie hipotecznym oraz nadzorze nad Pośrednikami Kredytu Hipotecznego i Agentami

Tekst: Małgorzata Romancio, Emilia Taraszkiewicz
A&M ADVICE Usługi Finansowe, pośrednictwo

W dzisiejszym artykule postanowiłyśmy troszkę zaszokować naszych czytelników. To będzie doskonałe tło i wyjaśni powód dla którego poruszamy właśnie ten temat.

Na początek odwołamy się do naszego artykułu, który ukazał się w nr 1 w kwietniu 2016 naszego czasopisma *Z sukcesem Ci do Twarzy* . Postawiłyśmy tam pytanie: *czy wiesz kim jest Doradca Finansowy?* Wyjaśniłyśmy kim jest ten człowiek, jaką ma lub powinien mieć wiedzę i jak ważną jest postacią w życiu każdego człowieka. Napisałyśmy czym powinien się charakteryzować, jakimi umiejętnościami powinien się legitymować, co go wyróżnia i jak sprawdzić czy aby na pewno jestem Klientem właściwego Doradcy.

Realia pracy Pośrednika Finansowego są bardzo trudne. Do dziś każdy mógł być Doradcą Finansowym i nie musiał spełniać żadnych kryteriów ustawowych czy edukacyjnych. Po prostu zakładał działalność gospodarczą i mógł pracować. To od Jego odpowiedzialności i umiejętności zależało czy Klienci którzy korzystali z takich usług mieli korzyść czy też stratę. To Jego przekonania i osobista etyka decydowały o jakości świadczonych usług. Stąd tak wiele rozbieżnych ocen na rynku pośrednictwa w zakresie pracy Pośrednika.

Banki czy inne instytucje finansowe nigdy nie kontrolowały jakości Pośrednika Finansowego i traktowały wszystkich tak samo. Nigdy też nie sprawdzały wiedzy czy doświadczenia zawodowego swoich partnerów świadczących usługi Pośrednictwa. To wszystko doprowadziło do tego, że dziś kredytami hipotecznymi zajmują się wszyscy: agenci ubezpieczeniowi, pośrednicy obrotu nieruchomościami, restauratorzy, sprzedawcy w sklepikach na straganach, robotnicy na budowie czy developerzy, którzy niejednokrotnie uzależniają sprzedaż nieruchomości od realizacji w ich firmie kredytu mieszkaniowego!! **Szok!!**

Nadmienię tylko, że mówimy o długoterminowym finansowaniu dla niejednokrotnie transakcji życia Klienta i Jego finansach osobistych.

Często trafiają do nas Klienci z ofertowani właśnie w taki sposób, że na dzień dobry obniżamy całkowity koszt kredytu nawet o 20 tys. zł!! I co? Klienci często nie wierzą, pytają jak to przecież ten Pan/Pani tak pięknie opowiadał i mówił, że mamy taką trudną sytuacje bo umowa o pracę jest na czas określony i że Bank podniesie koszty z uwagi na ryzyko jakie poniesie itd… Niektórzy nawet chcą takie informacje na piśmie, biorą od nas telefon do banku i potwierdzają te informacje osobiście. I pół biedy jak Klient trafi z taką ofertę przed złożeniem wniosku do banku. Wtedy możemy pomóc. Później bywa już różnie.

Taka postawa Pośrednika Finansowego pokazuje różnicę między **profesjonalistą** a amatorem w finansach. **Profesjonalista wie m.in., że:**

1. Klient ma prawo zawsze wszystko sprawdzić.
2. Klient ma prawo zweryfikować moją ofertę u innego Doradcy.
3. Klient ma prawo oczekiwać oferty takiej samej jak w ofercie banku i powiem więcej ma prawo taką ofertę otrzymać.
4. Etyka zawodowa w pracy i lojalność wobec swojego Klienta są nadrzędne.

Amator niestety kieruje się głównie własną korzyścią materialną lub po prostu niewiedzą.

Tak więc sami Państwo widzą jak ważnego tematu dziś będziemy dotykać.

Wejście Polski do Unii Europejskiej to dla jednych krok w przód dla innych krok w tył. Nie mniej to właśnie dyrektywa unijna uporządkowała rynek pośrednictwa kredytowego w Polsce. To właśnie badania wykonane w Europie pokazały, że wiedza społeczeństw europejskich w kwestii kredytu hipotecznego, umiejętności Pośredników i chęć banków/instytucji finansowych do przekazywania prawidłowych informacji są na tak niskim poziomie, że Konsumenta trzeba chronić a rynek pośrednictwa trzeba zdecydowanie uregulować. Dyrektywa nakazuje regulację pośrednictwa w zakresie kredytu hipotecznego i zezwala na rozszerzenie na inne produkty finansowe.

Na bazie tej rekomendacji została uchwalona w dniu 23 marca 2017 r. **Ustawa o kredycie hipotecznym oraz o nadzorze nad pośrednikami kredytu hipotecznego i agentami** (Dz.U. z 2017 r. poz. 819) i wejdzie w życie w lipcu 2017 roku. Okres przejściowy trwa 6 miesięcy, co oznacza, że w tym czasie wszyscy muszą spełnić wymogi Ustawy.

Czekałyśmy na tę ustawę bardzo cierpliwie, wspólnie z naszymi kolegami i koleżankami z branży walczyliśmy o zapisanie nie tylko praw naszych Klientów, ale i również zachowanie naszych praw jako Doradców. Część rzeczy zapisano, część pominięto.

Tak czy inaczej **to pierwsza w Polsce ustawa regulująca rynek pośrednictwa kredytowego! I to jest wielkie wydarzenie, bardzo ważne dla każdego uczestnika rynku!**

Ustawa stworzyła dwa działy: **dział pierwszy** obejmuje kredyty mieszkaniowe, **dział drugi** kredyty gotówkowe. Obecne regulacje obejmują wyłącznie rynek pośrednika kredytu mieszkaniowego ale jak wskazuje dział drugi za chwilę ureguluje się rynek kredytów konsumpcyjnych.

Oczywiście początki są zawsze trudne i w Ustawie są przepisy korzystne i mniej korzystne dla obu zainteresowanych stron. Nie mniej uważamy, że Ustawa jest dobra a zapisy, nazwijmy je trudne, będzie można zmienić w czasie po konfrontacji z potrzebami i możliwościami rynku finansowego.

Co ureguluje Ustawa?

Przede wszystkim tworzy rejestr Pośredników Kredytu Hipotecznego i Agentów, a co za tym idzie każdy Klient będzie mógł zweryfikować z kim współpracuje oraz będzie miał silny organ odwoławczy czy reklamacyjny w postaci Komisji Nadzoru Finansów. Każdy kto chce być Pośrednikiem Kredytu Hipotecznego/Agentem musi być wpisany do takiego rejestru. Aby znaleźć się na tej liście trzeba odbyć szkolenie branżowe, zdać egzamin przed Komisją, być osobą niekaraną, posiadać min. wykształcenie średnie. Wszystkie dokumenty składa się do KNF i tam następuje ostateczna decyzja czy daną osobę można wpisać czy też nie do rejestru, a tym samym czy nadać jej uprawnienia zezwalające na prowadzenie działalności Pośrednika czy Agenta.

Ustawa dokładnie opisuje status, formę i rodzaj uczestników rynku określając ich prawa i obowiązki. Uczestnikami rynku są:

- Kredytodawca – ten co udziela kredytu
- osoby podejmujące czynności związane z pozyskaniem finansowania za wynagrodzeniem. Są to:
    - - Pośrednik Kredytu Hipotecznego
    - - Pośrednik powiązany
    - - Agent
    - - Personel Kredytodawcy/Pośrednika/Agenta
- Konsument – czyli ten który uzyskuje finansowanie
- Doradca Finansowy – odrębny podmiot

Określono dokładnie czym są czynności pośrednictwa kredytu hipotecznego, kto i kiedy podlega ustawie.

Tak więc dookreślono bardzo dokładnie kto co może robić oraz kto i za co odpowiada i jak jest forma wynagrodzenia uczestnika rynku.

Równocześnie ustawa doprecyzowała formę i zakres reklam kredytu hipotecznego, stosowane nazewnictwo, np.: słowa doradca, niezależny doradca są zakazane, jako wprowadzające w błąd. Ustawodawca bowiem rozdziela usługi Pośrednictwa Kredytu Hipotecznego od Usług Doradczych. Każdy kto świadczy Usługi Doradcze nie może oczekiwać zapłaty z ramienia banku a wyłącznie od Klienta oraz ma większą odpowiedzialność i musi objąć te usługi podatkiem VAT w stawce 23%. Pośrednik Kredytu Hipotecznego/Agent ma określony zakres czynności do wykonania zapisany w Ustawie i w ramach tych czynności może otrzymać wynagrodzenie z banku czy instytucji finansowej.

Ustawa bardzo mocno rozszerza obowiązki informacyjne które spoczywają na wszystkich uczestnikach rynku. W każdym czasie Klient ma prawo otrzymać na trwałym nośniku danych:

- informacje o statusie Pośrednika/Agenta Kredytu Hipotecznego (art.17)
- informacje ogólne dot. umowy o kredyt (Art. 10)
- ofertę–regulowana jest forma przedstawia oferty, tzw. formularza ESIS (art. 11)
- informacje dot. decyzji kredytowej (art. 14)
- informacje i wyjaśnienia z zakresu umowy kredytowej (art. 18)

Ustawa reguluje również terminy realizacji transakcji kredytowych:

- ważność złożonej oferty – 14 dni
- termin wydania decyzji kredytowej – 21 dni
- ważność decyzji kredytowej - 14 dni

Bardzo istotną rzeczą zapisaną w Ustawie dla Kredytobiorców jest wprowadzenie całkowitego zakazu tzw. sprzedaży wiązanej co oznacza, że żaden Pośrednik Kredytu Hipotecznego/Agent/Personel nie może uzależnić udzielenia kredytu od skorzystania z innej jego usługi jako koniecznej. Jednocześnie Kredytodawcy mogę oferować produkt kredytowy np. z ubezpieczeniem z zastrzeżeniem, że równolegle muszą przedstawić ofertę tego samego kredytu bez tego ubezpieczenia. Tak więc Banki czy instytucje finansowe nadal będą mogły tworzyć oferty tzw. pakietowe uzależniające cenę kredytu od skorzystania z innych produktów oferowanych przez daną instytucję finansową. Natomiast Pośrednik Kredytu Hipotecznego/Agent/Personel nie będzie mógł powiedzieć: zrobimy ten kredyt jeżeli skorzysta Pan/Pani z naszej innej oferty.

Ponadto Ustawa reguluje formę i sposób prowadzenia restrukturyzacji kredytu hipotecznego w sytuacji gdy Kredytobiorca będzie miał trudności z jego terminową spłatą.

Oprócz rzeczy nazwijmy to technicznych Ustawodawca nie zapomniał o obowiązku posiadania polisy ubezpieczenia OC zawodowego Pośrednika Kredytu Hipotecznego z sumą ubezpieczenia nie niższą niż 460.000,00 EURO/760.000,00 EURO.

Ustawodawca również nie zapomniał o karach dla nieuczciwych Pośredników:

- działanie jako Kredytodawca bez zezwolenie, w tym również członkowie zarządów lub osoby uprawnione do reprezentacji – kara finansowa 5 mln zł
- działanie Pośrednika bez zezwolenia, w tym członkowie zarządu i osoby uprawnione do reprezentacji - kara finansowa 100 tys. zł lub 2 lata więzienia
- za świadczenie usług dodatkowych przez Pośrednika, w tym członków zarządu i osób uprawnionych do reprezentacji – kara finansowa 50 tys. zł lub 2 lata więzienia
- Kara dla Pośrednika za łamanie Ustawy do 500 tys. zł

Wysokość i formę kary nalicza i zarządza Komisja Nadzoru Finansów.

Jak sami Państwo widzą Ustawa obejmuje odpowiedzialnością bardzo szeroki zakres zarówno w dziedzinie działania Kredytodawców jak i działania Pośrednika/Agentakredytu hipotecznego. Wysokość kar oraz wysokość sumy ubezpieczenia OC pokazuje jak ważną pracę wykonuje Pośrednik i jak ważna jest Jego rola. Ta Ustawa nie jest jedynie regulatorem rynku ale jest również narzędziem chroniącym Konsumenta i jednocześnie podnoszącym rangę zawodu Pośrednika/Agentakredytu hipotecznego. Doprecyzowane zasady, dostępne dla wszystkich Uczestników Rynku i jasny system kar i nagród pozwoli bezpiecznie i rzetelnie wykonać pracę na rzecz naszych Klientów, którzy również będą mogli kontrolować co dzieje ważnego w ich finansach osobistych.

Uważamy, że ta ustawa to światło w tunelu, czekamy na otwarcie rejestru w KNF i jesteśmy gotowi do uzyskania zezwolenia. Z uwagi na doświadczenie zawodowe, jakość świadczonych usług oraz pracę przy dystrybucji kredytu hipotecznego powyżej 5 lat (m. in. analizy kredytowe, podpisywanie umów kredytowych, praca w banku, itp.), Ustawodawca przewidział możliwość nadania uprawnień w sposób wyjątkowy

i utrzymanie ich ważności do 03.2019. W naszym Biurze Małgorzata Romancio spełnia ten wymóg już dziś! Pozostałe osoby w naszym Biurze już oczekują na szkolenie i egzamin.

Tak więc uzyskaliśmy potwierdzenie, że świadczone przez nas usługi Pośrednictwa Kredytowego zawsze szły w parze z naszym Klientem. Przyjdź i zapytaj nas o więcej!

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 Certeficate for Business Competence.

EMILIA TARASZKIEWICZ-MICHALSKA – 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 Prawo

Dlaczego umowy są ważne? I dlaczego my, kobiety, mamy problem z ich negocjowaniem, zawieraniem i egzekwowaniem?

Tekst: Agata Klima-Nowak

Moim klientom zawsze powtarzam, że zawieranie umowy jest jak robienie dżemu. Podobnie jak dżem przygotowujemy wtedy, gdy wokół jest pełno owoców, żeby go zjeść, gdy przyjdzie zima i wszystko przykryje śnieg, tak i umowę zawieramy wtedy, gdy jest dobrze i spokojnie, na wypadek, gdyby przestało tak być.

Skoro zatem mamy mieć dżem na zimę, to musi on być dobrze zrobiony, żeby się nie pokrył kożuszkiem, był smaczny i miał witaminy.

I dziś chciałabym napisać kilka słów o tym, jak przygotować dobry dżem… przepraszam! dobrą umowę. I jeśli myślisz, że Ty przecież nie zawierasz żadnych umów, to bardzo się mylisz. Zawierasz ich codziennie co najmniej kilka.

Najlepiej na piśmie

Przede wszystkim, gorąco zachęcam do zawierania umów na piśmie. Oczywiście, jeśli kupujesz osiem bułek wrocławskich w pobliskim kiosku, możesz się bez tego obejść, ale wierzę, że zawarcie umowy w formie pisemnej ma szczególne znaczenie.

Po pierwsze, wierzę w magiczną moc podpisu. Dzięki złożeniu podpisu, wiemy, że „to już!" Potem nie będzie odwrotu, daremnych żali, zastanawiania się.

Po drugie, zauważyłam również, że póki nie musimy czegoś sformułować na piśmie (niekoniecznie w tradycyjnej formie papierowej, również w mailu lub formularzu na stronie www), często nie zastanawiamy się, o co nam tak naprawdę chodzi, nie precyzujemy naszych oczekiwań, a w naszej głowie plączą się niejasne wizje i luźne skojarzenia. Dopiero konieczność zapisania pewnych kwestii zmusza nas do ich gruntownego przemyślenia i sprecyzowania naszych oczekiwań. Czy coś ma być zrobione „szybko", czy w konkretnym terminie? Ma to być zrobione „dobrze", czy w konkretny sposób i w konkretnych rozmiarach? Dlaczego to musi być akurat wtedy i akurat takie, i co mi grozi, jeśli takie nie

będzie? Nad tym wszystkim nie zastanawiamy się dopóki, dopóty nie musimy tego napisać i podpisać.

Po trzecie, spisana umowa stanowi instrukcję jej wykonania. Zapomniałam, do kiedy trzeba zapłacić? No to lecę, zaglądam w papiery i już wiem. Jakimi partiami dostarczać? Bach, na piątej stronie stoi. W jakich rozmiarach ma być ta maszyna? O, proszę, tutaj w paragrafie dziewiątym jest napisane. Słowa ulatują na wietrze, a po pewnym czasie albo nikt ich nie pamięta, albo każdy pamięta inaczej.

Po czwarte, dla zachowania ważności czasami konieczne jest spisanie i własnoręczne podpisanie umowy, są bowiem takie stosunki prawne, które dla swego powstania potrzebują kartki i tuszu. Wymóg taki może wynikać wprost z ustawy.

Po piąte, jeśli słysząc „umowa pisemna", wyobrażasz sobie plik papierów zapisanych maczkiem, jest to częściowo zgodne z rzeczywistością, ale umowę można również zawrzeć na serwetce w restauracji i może ona mieć trzy zdania. To też jest wiążąca, legalna umowa, która zobowiązuje strony do określonych świadczeń, które z kolei mogą być dochodzone przed sądem.

Wiesz już zatem, dlaczego zawarcie umowy, jej treść i forma to ważne sprawy. Zastanówmy się teraz, jak zabrać się do pracy, żeby zawrzeć korzystną umowę. Zwracam uwagę, ze nie będę opisywać treści poszczególnych postanowień, bo jest to wiedza zdecydowanie wykraczająca poza objętość artykułu. Chodzi mi raczej o taki techniczny aspekt, jakim jest proces zawierania umowy.

Jak się do tego zabrać?

Zacznę może od tego, że przed jej zawarciem musisz ją przeczytać i zrozumieć. I jeśli w tej chwili przewróciłaś oczami i pomyślałaś z przekąsem, że jestem szalenie odkrywcza, to wiedz, że wiele osób albo nie rozumie, co podpisuje, albo w ogóle tego nie czyta („Po co? Przecież i tak nie zrozumiem"). Nie popełniaj tego błędu!

Zastanów się, co ta umowa Ci daje, jakie Twoje potrzeby zaspokaja, jakie problemy rozwiązuje, co chcesz osiągnąć, jakim kosztem, za jaką cenę.

Zawsze oceniaj umowę przez pryzmat jej długofalowych skutków, a nie tylko doraźnych korzyści. To, że dziś połasisz się na nowego iPhona, będzie miało swoje konsekwencje przez dwa lata trwania umowy z operatorem. Po przeczytaniu postaraj się wyobrazić sobie możliwie najgorszy dla Ciebie przebieg wydarzeń i sprawdź, co na taki wypadek przewidziano w Twojej umowie.

Negocjuj. Zawsze warto spróbować. Nawet w drobnych punktach usługowych, nawet w nietypowych sytuacjach.

Daj sobie czas na czytanie projektu. Jeśli trzeba, zaplanuj to sobie i zaznacz w kalendarzu. Zrób sobie kawkę, wyłącz telefon. To, że się kurierowi spieszy i puka palcami w twoją futrynę, to nie Twój problem.

Kolejny punkt mogę zatytułować „Co dwie głowy to nie jedna" i można go – całkiem słusznie – rozumieć dwojako. Po pierwsze, **zawsze warto dać komuś projekt do przeczytania i sprawdzenia,** to oczywiste. Po drugie, przy szczególnie długich i skomplikowanych umowach, zawierających wiele wewnętrznych odniesień, warto wydrukować sobie dwa egzemplarze i robić to tak: jedna osoba czyta na głos treść („jak leci"), gdy dochodzi to słów w stylu „z zastrzeżeniem § 2 ust. 3 lit. b niniejszej umowy", to druga osoba szybciutko leci do tego paragrafu i czyta jego treść ze swojego egzemplarza, potem pierwsza osoba kontynuuje czytanie bez przewracania kartek, bez szukania, gdzie skończyła, bez gubienia wątku…

Jeśli nie rozumiesz, zapytaj prawnika. Czy muszę wyjaśniać dlaczego?

Sprawdź kontrahenta. Wyszukaj jego dokładne dane. Jeśli to jednoosobowy przedsiębiorca, to wpisz do umowy także jego adres zamieszkania, którego nie ma w żadnym rejestrze, a będzie Ci potrzeby w wypadku sporu sądowego. Sprawdź też, czy osoba, która podpisuje umowę w imieniu jakiegoś przedsiębiorstwa lub instytucji, jest do tego rzeczywiście uprawniona – jest członkiem zarządu? Ma pełnomocnictwo? Czy oświadczenia tej osoby wiążą kontrahenta? To, że ktoś napisał do Ciebie z adresu andrzej@prezydent.pl, nie znaczy, że zawarłaś umowę z głową państwa.

Zachowaj egzemplarz umowy. Bo przecież jeśli ma Ci służyć jako instrukcja, to chyba dobrze by było ją mieć pod ręką, aż do czasu całkowitego wykonania umowy przez wszystkie strony. A potem jeszcze minimum trzy lata.

Czerwona lampka alarmowa

1. Wystrzegaj się osób, które:
2. bagatelizują wagę Twojego podpisu. Pamiętaj, jesteś bardzo ważną osobą, a więc i Twój podpis jest bardzo ważny i ma wielką moc. Każdy, kto twierdzi inaczej, powinien zostać poszczuty psem;
3. popędzają Cię;

4. twierdzą, że w rzeczywistości będzie inaczej niż zapisano w umowie. „To się potem zmieni", „To akurat pani nie dotyczy", „Tak naprawdę to robimy to inaczej." Taaaak? Naprawdę? To po co wpisaliście to do MOJEJ umowy?!
5. nie umieją lub nie chcą wytłumaczyć, na czym ma polegać wykonanie umowy, lub co oznaczają jej poszczególne postanowienia.

Dlaczego kobiety mają problem?

A teraz niejako dla wzmocnienia tego, co już napisałam, chciałabym przejść do „kobiecej" części tematu, przy czym chciałabym zaznaczyć, że ta część zawiera moje przemyślenia i ma raczej charakter rozmowy z przyjaciółką niż porady od prawnika. Przemyśl jednak i Ty to, co napisałam, bo nasze głęboko zakorzenione postawy i podświadome reakcje przekładają się na naszą „pracę i kasę" niemal bezpośrednio.

Zawieranie umowy niewątpliwie obejmuje zdefiniowanie potrzeb, interesów i oczekiwań każdej ze stron, a następnie ich wpisanie w treść umowy poprzez negocjacje i odpowiednie sformułowane postanowienia.

W mojej pracy zauważyłam, że wiele kobiet ma problem z zawieraniem umów i jest to problem – proszę się nie obrażać – psychiczny, wcale nie związany z wiedzą lub jej brakiem.

Na początku myślałam, że dotyczy to kobiet nie obeznanych z materią, onieśmielonych paragrafami, negocjacjami, itp. Dopiero po przeczytaniu książki Sheryl Sandberg „Lean In" zrozumiałam, że wszystkie kobiety (nawet te wymieniane w pierwszej setce najbardziej wpływowych kobiet Ameryki, jak sama Sheryl) mają problem z umowami dotyczącymi ich własnych interesów.

Dlaczego tak się dzieje?

Powód w mojej ocenie jest jeden: WYCHOWANIE. Wychowanie dziewczynek nie zmieniło się zasadniczo od czasów, gdy kobieta dorastała pod opieką ojca, żyła pod opieką męża, a starzała się pod opieką syna.

Wciąż uczy się nas, że:

1. mamy być miłe i skromne,
2. mamy czekać na księcia (najlepiej ładnie wyglądając i pięknie śpiewając),
3. mamy nie sprawiać kłopotów,
4. ktoś o nas zadba,
5. to grzech chcieć lub – nie daj Boże – żądać czegoś dla siebie,

6. nikt nie lubi „kłótliwych jędz” (przy czym żeby zostać „kłótliwą jędzą”, wystarczy nie pozwolić, aby ktoś wepchnął się w kolejkę do kasy).

To z kolei prowadzi do tego, że mamy trudność z jasnym komunikowaniem, o co nam chodzi, lub też z wyrażeniem sprzeciwu wobec tego, co się nam narzuca. Przy zawieraniu umów, to może mieć fatalne skutki!

I co teraz?

Nie jestem terapeutą, więc nie będę wchodzić dalej w ten temat, ale na potrzeby związane z zawieraniem umów pamiętaj, że:

1. Nie musisz być lubiana przez wszystkich, a już na pewno nie musisz być lubiana przez tego konkretnego doradcę kredytowego, którego nigdy wcześniej nie widziałaś i który nie pamięta Twojego nazwiska, Ty zresztą jego też nie.
2. Nie musisz być „grzeczną dziewczynką”.
3. Nie musisz zawierać tej umowy! (Ktoś poświecił Ci dużo czasu? Ktoś czeka? Ktoś tego potrzebuje? Ktoś oczekuje? NO I CO Z TEGO?!)
4. Chcąc czegoś dla siebie nie jesteś samolubna. Pamiętaj proszę, że za Tobą stoją interesy Twojej rodziny, Twojej firmy i pracowników, Twojej społeczności. Jeśli zawrzesz niekorzystną umowę, to nie Ty stracisz pieniądze, to Twoje dzieci stracą aparat ortodontyczny, obóz taneczny, czy wreszcie – co najgorsze - czas spędzony z mamą, który Ty poświęcisz na odrabianie strat.
5. Możesz nad sobą pracować – zrób ćwiczenie. To ćwiczenia z książki Tima Ferrissa „Czterogodzinny tydzień pracy”. Autor kieruje je do wszystkich, którzy chcieliby porzucić etat, ale to w gruncie rzeczy **trening stanowczości** – kobietom taki trening szczególnie by się przydał.
    a) **Znów bądź upiornym dwulatkiem** (dwa dni). Przez dwa dni mów „nie” na wszystkie prośby. Nie wymyślaj skomplikowanych wyjaśnień – „Naprawdę nie mogę, przepraszam” wystarczy.
    b) **Proponuj** (dwa dni). Wychodź z inicjatywą, wysuwaj propozycje, podejmuj decyzje. Przykładowo, na pytanie „co dziś robimy?” nie odpowiadaj „a ty, co chcesz robić?” tylko „idziemy na spacer!”, albo na pytanie „na kiedy to będzie zrobione?”, nie dopytuj „a na kiedy pan potrzebuje?”, tylko od razu mów „za dwa dni!”
6. Są też proste, doraźne metody, choć to raczej obchodzenie problemu, niż rozwiązywanie. Przykładowo, jeśli stanowcze „nie” nie może Ci przejść przez gardło, powołuj się na

obowiązki wobec innych osób – męża, szefa, ojca, księgowej, prawnika, itd. Wygląda to mniej więcej tak: „Ja to bym panu od razu podpisała, ale mój stary będzie się czepiał, więc nie mogę”. Dodatkowo – jakkolwiek dziwnie by to nie brzmiało – uśmiechaj się. To, że stawiasz na swoim, nie znaczy, że nie możesz być miła. Kierowanie się swoim interesem (choć jak już przeczytałaś, Twój interes nie jest tak naprawdę tylko Twój) nie odbiera Ci przecież kobiecości, uprzejmości i wrażliwości. Nie daj sobie wmówić, że jest inaczej.

I na koniec

Przypominam, że nie musisz zawierać umowy, która jest dla Ciebie – chociażby potencjalnie – niekorzystna. Nie kieruj się cudzym interesem – tylko własnym. Masz do tego pełne prawo!

Odmienne podejście spowoduje tylko straty i frustrację, a tego Ci nie życzę.

AGATA KLIMA-NOWAK - Jestem adwokatem, który zajmuje się rozwiązywaniem problemów ludzi i firm – pomagam im bezpiecznie i korzystnie zarządzać ich majątkiem, w szczególności zawierać umowy, prowadzić działalność gospodarczą, sprzedać lub kupić nieruchomość czy egzekwować należności. Prowadzę blog dla małych i średnich przedsiębiorców „Prawo dla Przedsiębiorczych”. Prywatnie jestem żoną, mamą i entuzjastką rowerowego stylu życia – rower jest moim środkiem transportu również w pracy, co często budzi zdziwienie.

AKN

KANCELARIA ADWOKACKA

AGATA KLIMA-NOWAK

Kobieta i Nauka

Porażka drogą do sukcesu

Tekst: Ewa Budynkiewicz

Żyjemy w społeczeństwie, gdzie każdy musi być perfekcyjny we wszystkim, co robi. Idealna matka, żona, kobieta pracująca. Czy jest to możliwe? Czy jest to możliwe, by zawsze we wszystkim być najlepszym? **Nie przyznajemy się do błędów i porażek, bo boimy się ośmieszenia, odrzucenia, bo znajdzie się ktoś lepszy. Jako lektor często widzę związane z tym problemy w procesie nauki języka obcego.** Boimy się cokolwiek powiedzieć z obawy przed popełnieniem błędów. I co z tego, że użyjemy nie tego czasu, co trzeba? Czy ma to większy wpływ na nasze życie? Nie. Tylko popełniając błędy nauczymy się języka, nauczymy się mówić.

Podobnie jest z każdą inną dziedziną naszego życia. Próbując coś robić, uczymy się czegoś nowego. A jak się okazuje, **to porażki sprawiają, że osiągamy sukces. Ściślej mówiąc – wnioski wyciągnięte z porażek.** Sukces, owszem jest przyjemny, ale nie skłania nas do zmian. Istnieje także niebezpieczeństwo tego, że osiądziemy na laurach. I często tylko smak porażki może nas zmotywować do tego, by próbować, by starać się być lepszym cokolwiek robimy. Tylko porażka może nam pomóc zmienić nasze nastawienie, nawyki, schematy. Gdyby J.K. Rowling, Walt Disney lub pułkownik Sanders poddali się po pierwszych niepowodzeniach, nie znalibyśmy dziś Harry'ego Pottera, Myszki Miki czy chrupiących kawałków kurczaka KFC. **Wielu znanym osobom nie udawało się na początku. Jednak dzięki swojej determinacji i pracy doszli do upragnionego celu**. Czy wiecie, że J.K. Rowling była samotną matką bez pracy, cierpiała na depresję i chciała popełnić samobójstwo? Zajęła się tym, co było jej pasją i w czym była najlepsza – pisaniem. Jednak dwanaście wydawnictw odmówiło wydania pierwszego tomu Harry'ego Pottera. Dopiero kolejne zgodziło się na współpracę. Dziś Rowling jest jedną z najbogatszych kobiet w Wielkiej Brytanii. Szkoda, że **gdy mówimy o sukcesach, rzadko wspominamy właśnie o tej krętej ścieżce na szczyt, ile było po drodze łez, zwątpień i poświęceń. Zobaczyłybyśmy wówczas, że ci ludzie z pierwszych stron gazet są tacy, jak my, zaczynali tak, jak my**. Mogą więc być inspiracją dla nas do działania. Oczywiście sukces dla każdej z nas może znaczyć coś innego. To nie muszą być pieniądze, stanowisko, rozgłos.

To także rodzina, przyjaciele, pasje. Nieważne, co to jest. Ważne, żeby próbować, a z niepowodzeń wyciągać wnioski. Przypomnijcie sobie, jak dzieci uczą się chodzić. Upadają, wstają i idą dalej. Nie siadają na podłodze po pierwszym upadku z myślą, że już nie ma co próbować, bo przecież się nie uda. Wstają, próbują dalej, czasami innymi sposobami. Dlaczego więc jako dorośli tak szybko się poddajemy?

Ostatnio znalazłam w Internecie ciekawą myśl. **Po angielsku „porażka" to FAIL. Możemy jednak spojrzeć na ten sam wyraz inaczej. Może on tworzyć skrótowiec od pierwszych liter słów First Attempt In Learning, czyli pierwsza próba w uczeniu się.** I tego właśnie Wam życzę, by traktować porażkę, jako lekcję. Próbujcie, popełniajcie błędy i nie poddawajcie się!

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.

Kim jestem i jakie są moje możliwości

Tekst: Małgorzata Knop

Droga Czytelniczko,

Czy zadawałaś sobie kiedykolwiek pytanie: Kim jesteś? Co chciałabyś w swoim życiu robić? Gdzie jest Twoja moc? Co sprawia Ci przyjemność? Przy czym nie liczysz czasu, który mija niepostrzeżenie? W czym jesteś tak po prostu dobra, pomimo tego, że niespecjalnie w tym obszarze się uczyłaś, a rozwiązania przychodzą Ci tak po prostu?

Ja do tych pytań wiele lat poszukiwałam odpowiedzi. Zgłębiałam różne dziedziny nauki oraz życia, próbowałam naprawdę wielu rzeczy. Jedne mi się podobały bardziej, inne mniej, a jeszcze inne w ogóle. I tak rok po roku, odkrywałam siebie, to co lubię, w czym jestem dobra. Zawsze mając niedosyt i pewną dozę niepewności, czy aby na pewno tak jest, czy tylko mi się wydaje??

Aż pewnego przedpołudnia będąc managerem w nowopowstałym Coworku trafiłam na Śniadanie Biznesowe. Celem spotkania miał być networking, poznawanie potencjalnych klientów i reklamowanie przestrzeni biurowych. I okazało się, że tam spotkałam człowieka, był nim Piotr Ciesielski, właściciel firmy InGenium, który z pasją opowiadał o Badaniach Charakteru i o tym, że mogą mi pomóc poskładać moje puzzle odkrywania siebie i mojego potencjału. Słuchałam go z zapartym tchem, niedowierzając że jedno badanie może tyle dziedzin naszego charakteru zgłębić i to tak szczegółowo. Moja ciekawość była tak ogromna, że zdecydowałam się zrobić to badanie...

I tak zaczęła się moja nowa podróż w życiu… już ta właściwa…

Znalazłam swoją ścieżkę, po której każdego dnia kroczę pewnie, z poczuciem spełnienia. Już nie po omacku. Już nie zastanawiam się Kim jestem, bo znalazłam odpowiedzi. Rano budzę się i wiem co będę robić dziś i jutro. Znam swoje silne i słabe strony, swoje talenty, kompetencje i pasje. Wiem co sprawiam mi przyjemność i przy czym czas umyka mi niepostrzeżenie. Znam też swoje wartości i wiem jak i kiedy będą się zmieniać w czasie. Moje puzzle zostały poukładane i wreszcie zajmuję się w życiu tym co lubię i w czym jestem tak po prostu dobra. Nie tracę już czasu na poszukiwania, ale na właściwe działanie, dające mi poczucie sprawczości i spełnienia. Przestałam zgadywać, bo już dokładnie wiem w co „GÓRA" mnie wyposażyła wysyłając na ten „ŚWIAT". Otrzymałam mapę z drogowskazami swoich potencjałów nie tylko zawodowych ale i życiowych. I od

tamtej pory, a niedługo miną trzy lata, pasjonuję się Badaniami Charakteru, nauką psychocybernetyczną i możliwościami nas – ludzi. Pomagam innym odkryć siebie i swoje możliwości poprzez Badania Charakteru OPTIMAX System.

Komu dziś pomagam?

Obecnie pracuję, jako część zespołu, ze studentami, którym pomagamy odkryć potencjał ich charakteru i stworzyć plany rozwoju kariery zawodowej w oparciu o ich silne strony.

I wiesz co jest w tym piękne?

To, że oni dostają te swoje mapy z drogowskazami już dzisiaj, mając 22 lub 24 lata. To co z ta mapą zrobią to już ich odpowiedzialność, ale cudownie jest patrzeć w ich oczy i widzieć tą iskrę, często spokój albo ulgę. Ten wzrok mówiący „nareszcie wiem co dalej".

Pracuję również z przedsiębiorcami, którym pomagam poznać swoich pracowników, ich potencjał i możliwości w codziennych zadaniach. Poukładać od początku poprawnie komunikację, aby stawali się na nowo zgranymi i efektywnymi zespołami. **Pomagam nowym pracownikom wejść „miękko" w nowe środowisko.** A pracodawcy dostarczam informacji czy ten nowo wybrany pracownik jest właściwy na to dane stanowisko pracy.

Pracuję również z indywidualnymi osobami, które poszukują siebie. I zadają sobie pytania, które ja przez wiele lat zadawałam sobie.

Po prostu pomagam na co dzień innym ludziom odkrywać siebie i swój charakter - to kim są i jakie są ich możliwości.

Jeśli poszukujesz odpowiedzi na te pytania, to zapraszam Cię do ich odkrycia, abyś mogła się wreszcie wybrać w tą właściwą podróż swoje życia….

Do zobaczenia na ścieżce…

MAŁGORZATA KNOP – z wykształcenia prawniczka, z zamiłowania licencjonowana psychocybernetyczka OPTIMAX System. Na co dzień pomaga ludziom odkryć to Kim są i jakie są ich możliwości poprzez Badania Charakteru. Współpracuje jako konsultant z firmą InGenium HP. Współautorka cyklu konferencji „Jak słuchać i w jaki sposób słyszymy". Prywatnie szczęśliwa mama dwójki dzieci oraz żona.

Nasze Zdrowie i Uroda

Rola wody i jej pozytywny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu

Tekst: Ewa Anna Andruszko

Nasza planeta z kosmosu dostrzegana jest jako niebieska plamka. Przyglądając się mapie widzimy zdecydowanie dominację błękitnego koloru. **Dzieci w przedszkolu są w stanie stwierdzić, że Ziemia w ok 70% pokryta jest wodą.** To właśnie woda kształtuje wygląd naszej kuli ziemskiej i jest niezbędna do powstania i przetrwania wszystkich prymitywnych form życia w tym człowieka. **Analogicznie, organizm człowieka składa się z ok 60% -70% wody.** Organizm noworodka zawiera aż 80% wody w organizmie. **Stanowimy taką małą planetę, w której jest życie, cały czas jest wykonywana ciężka praca i wszelkie zaburzenia w jej funkcjonowaniu może prowadzić do odwracalnych lub/i nieodwracalnych skutków.** Niedobór wody rzędu 10% masy ciała, powoduje całkowitą niezdolność do wykonywania podstawowego wysiłku fizycznego. Dodatkowe, 10% - 12% ubytku wody w organiźmie człowieka, oznacza śmierć.

Skoro coś tak ogromnego jak nasza planeta Ziemia, składa się w ponad połowie z wody, bez której nie istniałyby żadne mechanizmy życiowe, łatwo wywnioskować jak fundamentalnym i obligatoryjnym czynnikiem dla naszej egzystencji jest to źródło życia.

Tak jak woda dla Ziemi, tak i woda dla naszego, indywidualnego przetrwania jest niezbędna. **Woda stanowi drugie miejsce zaraz po powietrzu, jako bezwzględne zapotrzebowanie.**

Aby w naszym organiźmie wszystkie procesy warunkujące jej poprawne funkcjonowanie, mogły działać bez zastrzeżeń, absolutną koniecznością jest jej regularne uzupełnianie. **Niestety, woda w naszym ustroju nia ma zdolności magazynowania, tworzenia rezerw, które byłyby uruchamiane w warunkach jej niedoboru, stąd należy ją systematycznie uzupełniać.** Każdego dnia tracimy około 4 litrów wody w procesach oddychania, trawienia, wzmożonego wysiłku fizycznego, czy też warunków atmosferycznych. Przez sam układ krwionośny przepływa dziennie od 5 do 9,5 tyś litrów wody?! Od razu nasuwa się pytanie – jak to możliwe? Proszę sobie wyobrazić, że gdy rozciągniemy w jednej prostej lini naczynia krwionośnie dorosłego człowieka, miałaby ona długość 100 000 kilometrów. Dla porównania – równik kuli ziemskiej wynosi 40 075 km.

Nasze absolutne minimum wynosi 2 litry wody na dobę. Jednak ta ilość jest

uwarunkowywana naszym stylem życia, wykonywaną pracą i może sięgać nawet do 5 litrów (bardzo intensywny sport, ciężka praca fizyczna). Człowiek bez wody jest w stanie przeżyć od 3-7 dni, gdzie w 3-4 dniu zaczyna się kompletna apatia, zwidy, paraliż i w rezultacie śmierć. Najważniejszą rzeczą jest, nie dopuszczać do sytuacji kiedy czujemy, że chce nam się pić. Pierwszym sygnałem, że nasze ciało woła o krople wody jest sucha skóra, która po uszczypnięciu pozostaje zmarszczona, i nie wraca do swojego pierwotnego stanu. Kolejne sygnały to senność, osłabienie, spadek ciśnienia tętniczego, bóle mięśni. Czerwonym sygnałem jest suchość w ustach, który informuje nas, że organizmowi kończą się rezerwy i należy jak najszybciej uzupełnić braki.

Woda jest najbardziej naturalnym i w zasadzie jedynym potrzebnym płynem niezbędnym do życia. **Wypicie na czczo min 0,6 litra ciepłej wody, jest jak posprzątanie po dobrej imprezie – eliminujemy sustancje toksyczne, których organizm już nie potrzebuje. Woda o poranku stymuluje do pracy układ limfatyczny, krwionośny i pokarmowy, dzięki czemu utrzymujemy odpowiedni poziom kortyzolu i chronimy się przed niespodziewanymi infekcjami. Jest to pierwszy milowy krok aby zapobiec rozwojowi wielu chorób. Ponado, aktywujemy i regulujemy procesy metaboliczne, które przygotowują nasz organizm do pracy podczas całego dnia.** Szklanka wody na czczo neutralizuje szkodliwe działanie używek; alkoholu, tytoniu czy nagromadzonych po zjedzeniu fast foodów "śmieci". Większości z nas są już znane niepożądane skutki tego typu posiłków – problemy z nadwagą, zmiany skórne, choroby, zawał serca, stres (wahania poziomu insuliny we krwi). Dlatego tak ważne jest jak najszybsze wykurzenie tego typu pozostałości w naszym organizmie.

Woda jest również najwierniejszym przyjacielem wyglądu naszej skóry. Abyśmy mogły długo cieszyć się młodą, świeżą skórą musimy dbać o systematycznie nawadnianie. Wypicie dwóch szklanek ciepłej wody na czczo, pomaga w utrzymaniu naszej skóry sprężystej, elastycznej, a przede wszystkim spowalniamy procesy powstawnia zmarszczek i przedwczesnego starzenia.

Jednym z najbardziej przekonujących argumentów do regularnego picia wody jest jej dobroczynny wpływ na naszą sylwetkę a w rezultacie zrzuceniu paru kilogramów. **Woda powstrzymuje apetyt, pomaga spalić niepotrzebne tłuszcze i kalorie. Wypicie szklanki wody na pół godziny przed posiłkem sprawia, że mamy poczucie pełnego żołądka, dzięki czemu zjemy dużo mniej niż zazwyczaj.** Bardzo często zdarza nam się, że mylimy poczucie głodu z poczuciem pragnienia i dużo prościej jest nam sięgnąć po coś do schrupania. Warto w tej sytuacji przez chwilę zastanowić się, czy aby napewno jesteśmy głodne.

Doprowadzenie do odwodnienia w rezultacie powoduje spadek wydajności i wytrzymałości organizmu. Osoby trenujące, bądź pracujące fizycznie przy nie dostarczaniu odpowiedniej ilości wody, doprowadzają do spadku ciśnienia krwi, w następstwie osłabienia, wzrostu temperatury ciała wywołującego dyskomfort. Aby skutecznie poprawić efektywność naszego organizmu bezwzględnie należy nawadniać ustrój przed i w trakcie treningu/pracy. Ponadto, woda nasmarowuje stawy dzięki czemu unikamy ewentalnych kontuzji.

Poza wymienionymi powyżej fizycznymi zaletami picia wody, należy wspomnieć o zaletach psychicznych. Jak wspomniałam na początku, organizm człowieka składa się z 70% wody. Sam mózg stanowi 85%. **Badania potwierdzają, że reguralne nawadnianie poprawia funkcjonowanie mózgu co za tym idzie, zdolność do lepszego myślenia.** Ogromnym cywilizacyjnym problemem jest nasze mechaniczne sięganie po farmaceutyki, kiedy tylko boli nas głowa. Tymczasem okazuje się, że wypicie odpowiedniej ilości wody niweluje bóle głowy, poprawia pamięć i koncentrację.

Wnioski nasuwają się same. Woda pełni decydującą rolę w rozwiązywaniu wielu zdrowotnych problemów. Należy jednak bacznie zwrócić uwagę jaką wodę wybrać, która byłaby odpowiednia do naszego stylu życia. Pierwsza myśl to oczywiście woda mineralna, która nawodni nasz organizm i dostarczy niezbędnych mikroelemnów. Należy jednak przyjżeć się zawartości sodu w butelce wody. Odpowiednia ilość pierwiastka w danej wodzie uzależniona jest od naszego stylu życia, więc uważnie czytajmy etykiety. W dbaniu o własne zdrowie nawet w przypadku picia wody ważny jest umiar.

Konkluzja: ranno na czczo ok 0,6 litra (najlepiej) ciepłej wody. Po czym w ciągu całego dnia wyrabiamy w sobie nawyk wypicia dodatkowych 2 litrów. Zdaję sobie sprawę, że Wasza torebka idąc do pracy jest już obładowana dokumentami i całą masą niezbędnych/WAŻNYCH :-) rzeczy i niewyobrażacie sobie wrzucenia do niej dodatkowo 1,5 litrowej butelki wody – kupujcie małe wody. W tej chwil na półkach sklepowych jest dostępny szeroki wachlarz wielkości butelek wód. Albo kupcie zapas małych, wrzucie do auta w nogach pasażera – stojąc w korku śmiało można sięgnąć po małą buteleczkę.

Aby być zdrową, szczęśliwą i spełnioną Kobietą Sukcesu doskonale wiecie jak ważna jest przede wszystkim praca nad swoimi słabościami. Już samo uświadomienie sobie, jak ważnym aspektem w naszym codziennym życiu jest dostarczenie odpowiedniej ilości wody, pozwoli Wam szybko wyrobić w sobie tak pozytywny nawyk jakim jest picie dostatecznej ilości wody.

A jak powtarzały nasze babcie mądre przysłowia: "dobra woda zdrowia doda", a ja od siebie dodam, że dobra woda zdrowia i ...urody doda :-)

EWA ANNA ANDRUSZKO - Absolwentka Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie. Skończyła Studia podyplomowe z zakresu psychologii w biznesie, oraz szereg kursów managerskich pozwalających na płynne poruszanie się w tym nieprzewidywalnym świecie. W życiu zawodowym kieruje sie zasadą akceptowania indywidualności, propagowaniem przynależności, a przede wszystkim realizacji zadań w poczuciu misji. Od 20 lat czynna pasjonatka fitnessu – od typowych zajęć aerobikowych, poprzez zajęcia boksu/kicboxingu, a kończąc na mentalnych formach pilatesu, yogi. Posługuje się czterema językami obcymi. Kocha zwierzęta. Ulubiony cytat zawodowy: "Działaj na rzecz autonomi i częściowej partycypacji".

Żyj Dłużej - Jedz Zdrowiej dbając o różnorodność spożywanych produktów

Tekst: Elżbieta Jaroszewska-Piecha

Odpowiednio dobrane odżywianie jest bardzo istotne dla prawidłowego rozwoju i zachowania dobrego zdrowia. Dobrze skomponowane posiłki podnoszą naszą sprawność intelektualną i fizyczną. Właśnie dlatego powinniśmy zwraca uwagę na składniki oraz czas spożywania posiłków. Czasem trudno wybrać, jak powinniśmy ułożyć swój dzienny program odżywiania. Należy pamiętać że posiłki każdego dnia powinny być tak skomponowane, aby nie przeczyły zasadom zdrowego odżywiania. Zadaniem racjonalnego żywienia jest dostarczenie organizmowi odpowiednich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach.

Do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania nasz organizm potrzebuje pokarmów, które są źródłem :

- energii,
- białek,
- tłuszczów,
- cukrów,
- witamin i minerałów

Wymienione wyżej składniki pokarmowe pełnią różne funkcję:

Tłuszcze – to materiał zapasowy,

Białko - jest przede wszystkim składnikiem budulcowym komórek ciała,

Sole mineralne i witaminy - odgrywają rolę jako regulatory procesów życiowych.

Zapotrzebowanie organizmu na wyżej wymienione składniki zależy od różnych czynników, np. płci, rodzaju wykonywanej pracy, wieku, stanu fizjologicznego, pory roku, stanu zdrowia.

Składniki pokarmowe w pożywieniu są źródłem energii, jak jest niezbędna człowiekowi do wszystkich procesów życiowych. Stwierdzono już dawno, że niedobór poszczególnych składników jest niekorzystny, a nawet szkodliwy. Prowadzić to może do zaburzeń funkcjonowania organizmu, a także do wywołania lub pogłębienia stanów chorobowych. Nadmiar składników odżywczych również jest niepożądany, ponieważ prowadzi do otyłości, która z kolei jest przyczyną różnych ciężkich schorzeń np. układu krążenia, chorób stawów itd.

Nie ma produktu ani też grupy produktów, które zawierałyby wszystkie potrzebne człowiekowi składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i proporcjach. Dlatego mało urozmaicone pożywienie może powodować niedobory niektórych składników pokarmowych.

Jest to bardzo ważne, aby codziennie spożywać produkty zbożowe, wysokobiałkowe, warzywa i owoce. Nie tylko dzienna ale też i jednorazowa porcja jedzenia powinna być urozmaicona.

Nie znam nikogo, kto nie chciałby być szczupły. Większość osób marzy o sylwetce modelki. Jedni o tym mówią otwarcie, a inni ukrywają to nawet przed sobą, skrycie o tym myśląc. Ale też **większość z nas ma trudności z osiągnięciem i utrzymaniem prawidłowej masy ciała**, nie mówią już o sylwetce modela.

Większość ludzi może schudnąć, jeżeli tylko chce. Może pozbyć się tłuszczu na brzuchu, pośladkach i udach. Wymaga to jednak od nich wiele poświęcenia, pracy nad samym sobą i swoimi nawykami żywieniowymi. By zachować odpowiednią wagę ciała i zdrowie, należy dopasować ilość i rodzaj spożywanych produktów do trybu życia. Tak więc należy radykalnie zmienić dotychczasowy styl życia, który doprowadził nas do nadwagi.

Zmiana stylu życia poprzez zmianę nawyków żywieniowych to proces. Długotrwałe utrzymanie odpowiedniej masy ciała jest o wiele ważniejsze i trudniejsze niż pierwsze sukcesy w odchudzaniu. Wiele osób po uzyskaniu zamierzonej wagi powraca do złych nawyków żywieniowych. W taki sposób następuje powrót do poprzedniej lub jeszcze większej masy ciała tzw. efekt jojo.

Istnieje wiele diet – cud, wszystkie są cudownym środkiem na schudniecie, ale czy te metody są skutecznym sposobem na trwałe utrzymanie wymarzonej wagi.

W krajach Trzeciego Świata największym problemem żywieniowym jest głód. Natomiast **w krajach wysoko rozwiniętych największym problemem jest nadmiar spożywanych pokarmów obfitujących w tłuszcz. Tkanka tłuszczowa odkładająca się nadmiernie w organizmie powstaje właśnie na skutek spożywania nadmiernej ilości wysokokalorycznych pokarmów oraz siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej**.

Najczęściej stajemy przed lustrem i mówimy, mam nadwagę. Ale sam wygląd o tym nie świadczy, nie wiemy czy to nadwaga czy to już otyłość. Nadwaga to już krok do otyłości. Aby wiedzieć czy mamy nadwagę czy to już otyłość należy zrobić sobie analizę składu ciała. Z analizy dowiemy się o ogólnym tłuszczu w naszym organizmie, jaka jest jego skala a jaka powinna być stosownie do wieku i płci, oraz dowiemy się także o tłuszczu wewnętrznym tzw. trzewnym niewidocznym gołym okiem. Analizator wskaże nam także nawodnienie naszego organizmu które jest dla nas bardzo ważne a większość z nas nie zdaje sobie z tego sprawy.

Dowiemy się także o masie mięśniowej i wieku metabolicznym naszego organizmu czyli rzeczywistym wieku naszego organizmu.

Otyłość nie tylko upośledza stan zdrowia i obniża jakość życia, ale też może skracać życie. Im dłużej trwa otyłość tym większe jest zagrożenie dla zdrowia i życia. Tak więc otyłość to nie tylko dyskomfort psychiczny związany z naszym wyglądem, ale to przede wszystkim groźba poważnych chorób.

Jeżeli pojawi się nadwaga lub otyłość podejmij niezwłocznie działania profilaktyczne. Po prostu powiedz stop objadaniu się i złym nawykom żywieniowym i walcz o swoje zdrowie.

Przecież nie ma nic cenniejszego niż Twoje zdrowie. Coraz częściej my sami lub ktoś bliski z naszej rodziny ma problem z otyłością lub nadwagą. Należy podjąć wyzwanie zmiany nawyków żywieniowych dla siebie oraz dla najbliższych. **Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła, że otyłość jest chorobą cywilizacyjną nawet groźniejszą niż AIDS. Liczba ludzi otyłych mieszkających na naszej planecie przekracza 300 milionów. Liczba ta ciągle wzrasta**.

Aby być zdrowym i uniknąć wielu poważnych chorób, zacznij zmieniać nawyki żywieniowe. Najczęściej zastanawiamy się, jaką dietę wybrać, aby skutecznie schudnąć i utrzymać tą wagę do końca życia. Czy zastosować metodę babci, siostry czy przyjaciółki. Jest tak wiele diet ze trudno to ogarnąć.

Aby osiągnąć sukces niezbędna jest analiza składu ciała a następnie zmiana nawyków żywieniowych oparta na zdrowych zasadach odżywiania. Zacznij więc od ZASAD.

Kolejny artykuł będzie omawiał zasady i taktyki w zmianie odżywiania.

ELŻBIETA JAROSZEWSKA-PIECHA - Trener Wellness, Instruktor Dietetyki i Suplementacji.

Centrum Promocji Zdrowia"ESCUELLA" Tel. 533 777 163

Doradztwo w zakresie:

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

VIII Spotkanie

Nasze VIII spotkanie rozwojowo-networkingowe dla Kobiet w Szczecinie

Bardzo dziękuję wszystkim Paniom za Wasze liczne przybycie i pełne entuzjazmu uczestnictwo w organizowanym przeze mnie VIII spotkaniu rozwojowo-networkingowym dla Kobiet "Z Sukcesem Ci do Twarzy - Networking Kobiet", które odbyło się 2 marca 2017 r. na WNEiZ Uniwersytetu Szczecińskiego. Jeszcze raz dziękuję zaproszonym Prelegentkom: MAŁGORZATA JACYNA-WITT (Przedsiębiorca, radna niezależna w Radzie Miasta Szczecin), MARTA CILSDORF (Trenerka personalna, sportowiec, Instruktorka fitness), JULIA SŁABY (Inspiratorka, założycielka globalnej firmy usług rozwojowych Points Of You w Polsce), MAJA KORNEL (Trener zmiany osobistej, dyrektor Entreno)- niestety tym razem wystąpienie nie doszło skutku, ale czekamy na Twój warsztat podczas kolejnego naszego IX spotkania!. Dziękuję Irenie Stefania za zdjęcia z naszego spotkania, Eli Piwcewicz za wsparcie nas swoją mobilną kawiarnią Rubicon Family Szczecin oraz dr Katarzynie Kazojć i Studentkom z Koła Naukowego Biznes Innowacje Networking za pomoc i zaangażowanie w organizację spotkania. Te spotkania utwierdzają nas w przekonaniu, że kobieca współpraca to najlepsza droga do naszego sukcesu!

EWELINA BOREK – Pomysłodawczyni i właścicielka Z Sukcesem Ci do Twarzy – Networking Kobiet. Autorka i współrealizatorka projektów rozwojowo-szkoleniowych dla kobiet, biznesu i środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym, współfinansowanych z funduszy europejskich. Project manager, certyfikowany Trener/wykładowca z zakresu psychologii biznesu, warsztatów aktywizujących osoby zagrożone, Train the Trainer.

Temat: „Chwal się, a będziesz silniejsza". Nowy IV numer Magazynu internetowego „Z Sukcesem Ci do twarzy".

MAŁGORZATA JACYNA-WITT – Przedsiębiorca w branży budowlanej. Od wielu lat prowadzi własną spółkę „Twoje Okna". Radna niezależna w Radzie Miasta Szczecin. Kandydowała na prezydenta miasta. Była także radną Sejmiku Samorządowego Województwa oraz wiceprzewodniczącą Europejskiej Unii Kobiet w województwie zachodniopomorskim.

Temat: „Kobieta, polityka i biznes. Plusy i minusy.

JULIA SŁABY – Podróżniczka, inspiratorka, właściciel firmy Leader In You, międzynarodowy trener biznesu, założyciel globalnej firmy usług rozwojowych Points of You w Polsce, certyfikowany facylitator Team Coaching International, konsultant biznesowy

Temat: „Otwórz się na nowe!" O Kobietach, wyborach, pragnieniach, marzeniach.

MARTA CILSDORF – Trenerka personalna, Instruktorka fitness, Sportowiec, Manager Souvre, Coach rozwoju osobistego ACSTH, pasjonatka zdrowego stylu życia. Zawodowo mgr inż. Budownictwa.

Temat: „ Wiele oblicz Mojego - Naszego Sukcesu - Zdrowie, Uroda, Sport, Pielęgnacja i Emocje"

MAJA KORNEL – Trener zmiany osobistej, szkoleniowiec, wykładowca, doradca zawodowy, doradca psychospołeczny, doradca personalny, socjolog. Właścicielka firmy szkoleniowej oraz dyrektor Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego i Kształcenia Praktycznego ENTRENO

Temat: – „Moja podróż”

IrenaStefania PhotoGraphy

Z Sukcesem Ci do twarzy
Networking Kobiet
IrenaStefania PhotoGraphy

IrenaStefania PhotoGraphy

IrenaStefania PhotoGraphy

IrenaStefania Photography

IrenaStefania PhotoGraphy

IrenaStefania PhotoGraphy

KOŁO NAUKOWE
Biznes
Innowacje
Networking
IrenaStrefania PhotoGraphy