

Nr 6 marzec 2018

ISSN 2451-165X

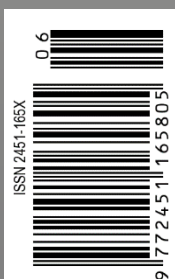
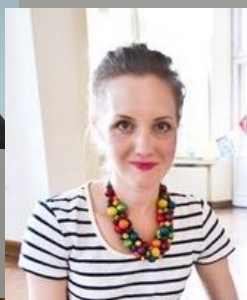
Sukcesem Ci do twarzy

Networking Kobiet

Internetowy Magazyn dla Kobiet Przedsiębiorczych

NSK

Kobiety i ich Pasje, Praca, Biznes, Nauka



Z sukcesem Ci do twarzy

Networking kobiet

Internetowy Magazyn dla Kobiet Przedsiębiorczych

Redakcja:

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

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

Skład i opracowanie
graficzne:
ART.BOR

Partnerzy merytoryczni:
Autorki artykułów

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

Partner:



Szczecińska
Agencja
Artystyczna

Spis treści

Od Redakcji.....	3
Kobieta i Rozwój	5
Ewelina Borek Kobiety i networking	5
Maja Kornel Samoświadomość - Jak zmieniać siebie z sukcesem? Część 2	10
Anna Rosiak Czas jest ważny – czas się liczy	16
Monika Różycka Kobieta, sukces i stereotyp	19
Kobieta i jej droga do szczęścia	23
Anna Grydziusko Nowy początek po rozwodzie	23
Anna Maria Dębowska Projekt Amputacja.....	26
Pola Szarwiło-Węgielska Nowy rok 2018 - a ja UWAGA! Tworze się!.....	29
Porozmawiajmy o Finansach	32
Justyna Dec Podstawowe Elementy Finansów czy Złote Zasady?	32
Kobieta i Nauka	36
Maria Bartniczak Kobięcy głos – kobieca moc. Czy możesz mówić, tak jak chcesz?.....	36
Anna Kuca Czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał... czyli o tym, czy na naukę może być za późno?	40
Emilia Taraszkiewicz-Michalska Nauka Jazdy ALIEN to jedyne co potrzebujesz, aby zostać kierowcą.....	43

Nasze Zdrowie i Uroda	45
Elżbieta Jaroszewska-Piecha	
Taktyka w diecie	45
IX Spotkanie.....	50
Nasze VIII spotkanie rozwojowo-networkingowe dla Kobiet w Szczecinie.	50

Sukcesem Ci do twarzy

Od Redakcji



Drogie Panie. Zapraszam do lektury VI 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- 1.04.2016; V- 20.05.2016; VI- 12.10.2016; VII- 8.12.2016; VIII – 2.03.2017; IX- odbędzie się 1.03.2018 – powrót po urlopie macierzyńskim☺) 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, studiujące... 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. Ciągłe wiele z nas uważa, że wystarczy tylko bardzo dobrze wykonywać swoją pracę i nie wypada prezentować szerszemu gronu odbiorców swoich osiągnięć. Nic bardziej mylnego!:) Dlatego też, *Z Sukcesem Ci do Twarzy- Networking Kobiet* to strefa gdzie możemy rozwijać te umiejętności.

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

Ewelina Borek

Pomysłodawczyni i Założycielka

Z Sukcesem Ci do twarzy – Networking Kobiet

Kobieta i Rozwój

Kobiety i networking

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 wydobędzie 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 !

Networking...ostatnio bardzo modne słowo i często używane przy okazji różnych konferencji i spotkań w większym zawodowym gronie. Jak rozumieć to pojęcie?

- Networking to nawiązywanie kontaktów w celach służbowych i rozwoju własnej kariery.
(G.Turniak „Profesjonalny networking”)
- To kontaktowanie ludzi z ludźmi. Łączenie idei z zasobami! (j.w)
- Pomóż innym osiągnąć sukces, a również Ty go osiągniesz.(j.w)

Posiadanie sieci kontaktów jest bardzo ważne przy tworzeniu jakichkolwiek działań zawodowych, rozwoju naszego biznesu, realizacji projektów. Nie stawiamy znaku równości pomiędzy networkingiem a tzw. „układami”. W pierwszym przypadku mówimy wyłącznie o działaniach profesjonalnych, potrzebnych i wartościowych. **Potrzebujemy promocji, rekomendacji, a i my takich udzielamy innym. Na tym opiera się wzajemność i współpraca, z której każda ze stron będzie wygraną.** Jacek Santorski, psycholog biznesu podkreśla, że: „Bycie obecnym w tego typu siatkach rzeczywiście ułatwia znalezienie potrzebnych kontaktów i osób o odpowiednich kwalifikacjach. To naturalne, że w poszukiwaniu zaufanych współpracowników ludzie posiłkują się znajomymi, którzy mogą im kogoś polecić. Natomiast zupełnie odmienną sytuacją jest powierzanie komuś stanowiska tylko ze względu na pokrewieństwo lub bliską znajomość”.

Jednak kobiety pomimo tego, że bardzo często są świetnie wykształcone, kreatywne i pracowite posiadają duże braki w tzw. „kapitale relacyjnym” polegającym właśnie na umiejętności budowania i ciągłego odnawiania rozbudowanej sieci kontaktów. Ciągłe wiele z nas uważa, że wystarczy tylko bardzo dobrze wykonywać swoją pracę i nie wypada prezentować szerszemu gronu odbiorców swoich osiągnięć. Nic bardziej mylnego! **Bierz udział w różnych spotkaniach zawodowych, konferencjach, targach itp. Nawiązuj znajomości, uważnie słuchaj co inni mają do powiedzenia na temat swojej pracy i szukaj w tym możliwości dla siebie i również tego, co Ty możesz zaoferować swojemu rozmówcy. Jakie czekają Cię wtedy korzyści?**

- Przede wszystkim zaznaczasz swoją obecność na rynku! Jesteś widoczna i kojarzona.
- Nawet nie musisz ponosić dużych kosztów na reklamę. Poznane w ten sposób osoby zapewnią Ci lepsze rekomendacje, co objawi się np. w zwiększeniu zleceń dla Twojej firmy.
- Jeżeli pracujesz na etacie masz wielką szansę na otrzymanie lepszej dla Ciebie propozycji. Przecież większość rekrutacji to tzw. rekrutacje ukryte (bez ogłoszeń o naborze) opierające się na poleceniu danego kandydata.

Jak zacząć budować sieć swoich kontaktów?

- - Uporządkuj swoje dotychczasowe znajomości: koledzy ze studiów, pracy, trenerzy/wykladowcy, klienci, partnerzy biznesowi, prywatni znajomi itp.
- W jakiej branży działasz? co Cię interesuje? co chcesz robić? Wybieraj zgodne z tym konferencje, eventy, szkolenia.
- Zbieraj wizytówki (możesz na nich robić krótkie notki przybliżające Ci tę osobę), załóż/uaktualniaj swoje profile zawodowe na kontach społecznościowych (np. Golden Line, LinkedIn)
- Uczestnicz w tematycznych grupach na portalach społecznościowych, forach internetowych.
- Naucz się mówić o tym czym się zajmujesz w max. dwóch zdaniach.
- Słuchaj swoich rozmówców. Szukaj w tym co mówią o swojej pracy powiązań z tym, co Ty robisz, co chcesz robić, w czym możecie sobie wzajemnie pomóc.
- Przełam się. Jeśli idziesz np. na konferencję nie stój samotnie w kącie, nie rozmawiaj tylko z osobami Ci już znajomymi. Poznawaj ludzi. Zagadaj o tematyce konferencji, zapytaj czym się twój rozmówca zajmuje. Wymień się z nim wizytówkami, numerami telefonów. W ciągu trzech dni od spotkania wyślij maila tej osobie, przypomnij się, zaprosz do grona

znajomych na kontaktach społecznościowych. Jeżeli jako kobieta masz opory przed inicjowaniem rozmowy z obcymi mężczyznami, inicjuj rozmowy z innymi kobietami!

- Tak samo uważnie słuchaj, rozmawiaj kiedy jesteś u fryzjera, kosmetyczki, na prywatnych imprezach u znajomych.
- Kiedy masz ustalony swój cel zawodowy, przemyśl swoje kontakty pod kątem tego, która z tych osób i w jaki sposób może Ci pomóc w realizacji tego celu i co Ty masz do zaoferowania tej osobie.

Wyjdź do ludzi, mów dobrze o sobie i innych, wspieraj innych i sama pozwalaj sobie pomagać☺

Networking ma swoje początki już w XIXw. w klubach biznesowych angielskich dżentelmenów, którzy jako pierwsi wiedzieli, że liczy się kogo znasz z towarzystwa i kto może wyciągnąć po ciebie rękę w dół. Za jego guru uważa się dr. Ivana R. Misnera, który w 1985 r. założył pierwszą na świecie organizację referencyjną Business Network International (BNI). Obecnie ma ona przedstawicielstwa (kluby networkingowe) w ponad 40 krajach świata. Grupy te działają na zasadzie zespołu handlowców, którzy spotykają się w celu wymiany informacji, kontaktów i rekomendacji (wzajemnych usług, produktów, sprawdzonych podwykonawców itd.). Oprócz dzielenia się know-how, kluby umożliwiają jego członkom dostęp do szkoleń, konferencji, warsztatów i targów.



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 12 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 9-letniej Weroniki i półrocznej Wiktorii, żoną i po prostu kobietą ze swoimi planami i marzeniami ☺

Samoświadomość - Jak zmieniać siebie z sukcesem? Część 2

Tekst: Maja Kornel

Dzisiejszy człowiek, niezależnie jaką aktualnie w życiu pełni rolę, żyje albo bardzo świadomie albo niemal całkiem nieświadomie. Tak przynajmniej wynika z moich obserwacji, prowadzonych konsultacji, zasłyszanych konwersacji, pośrednio opisanych rozmów, opowiedzianych kłótni i sprzeczek. **Co to znaczy ŻYĆ ŚWIADOMIE? Co to znaczy być ŚWIADOMYM SIEBIE?** Może odpowiesz, że wiesz, a może nie wiesz. Według mnie Twoja intuicyjna odpowiedź mogłaby brzmieć następująco: żyć świadomie to wiedzieć, co się dzieje wewnątrz siebie i „na zewnątrz siebie”. To określona zdolność obserwacji siebie w pewnych sytuacjach, zastanawiania się nad przyczynami swojego postępowania, zachowania innych ludzi i ich motywów. To wiedzieć, co się robi, dlaczego się robi, co jest źródłem, podstawą, wartością.

Terminem „samoświadomość” określa się **umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, wiedzę o własnych uczuciach, wartościach, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych**. To swoista świadomość emocjonalna. Wiedziałaś o tym? Tak? Nie? To już wiesz.

Właśnie. WIEDZA. Wiesz dokładnie, co się teraz, w tej minucie w Tobie dzieje? Jak nazwiesz emocję, która aktualnie Tobą „rządzi”? Co czujesz, kiedy czytasz ten artykuł? Jakim słowem opiszesz swój dzisiejszy nastrój? **W jakim jesteś stanie emocjonalnym?** Jaka dziś jesteś? Tylko proszę, nie używaj słów: „masakra”, „foch” lub „dół”. Jest tak wiele innych, pięknych i bardziej konkretnych przymiotników, które mogą opisać to, co czuje człowiek. Jaka więc dziś jesteś? Zła, poirytowana, podminowana, zdenerwowana, zgaszona, szczęśliwa, pozytywnie nastawiona do wszystkich i wszystkiego, podekscytowana, zniecierpliwiona, zaskoczona, zaintrygowana czymś, zmęczona, nadąsana, zaniepokojona, figlarna, pobudzona, spokojna, zrelaksowana, zamknięta w sobie, pogodna, zbulwersowana, zgorszona, zniechęcona, zachwycona, rozmarzona, rozleniwiona, jest Ci błogo, ekstatycznie, dobrze, źle? Zachęcam Cię do nazywania swoich stanów emocjonalnych jak największą ilością słów. Dlaczego? Dlatego, że powoli (młódzież znacznie szybciej) zatracamy zdolność dokładnego nazywania tego, co się w nas dzieje. Idziemy na skróty – „Ale dół”, „Ale masakra”, „Znów ma focha”. Co tak naprawdę „zawiera w sobie” ten nasz „foch”? Zastanawiałaś się nad tym kiedyś?

Skoro samoświadomość to umiejętność to czy można się jej nauczyć? Tak. I nawet powinnaś się jej nauczyć i ją rozwijać, jeśli chcesz wejść na ścieżkę zmiany osobistej, jeśli chcesz

osiągać coraz więcej, coraz lepiej, rozwijać siebie i swój biznes. Warto znać siebie. Bo kto inny może poznać Ciebie lepiej niż Ty sama? Słowa, gesty często nie oddadzą tego, co dzieje się w Twoim wnętrzu, by móc zakomunikować swój stan emocjonalny otoczeniu. Mimo, że czasem trudno jest opisać i zwerbalizować ten natłok emocji, który się w Tobie kotłuje, warto próbować. Im częściej będziesz nazywać swoje emocje tym lepiej. Tym bardziej świadoma się stajesz. Spytasz po co Ci bycie świadomą? Po to, żeby poznać swoje uczucia, wartości, preferencje czy możliwości. Żeby pomagać sobie osiągać cele, być przyjacielem dla siebie samej.

Wolisz być nieświadoma? Masz obawę przed odkrywaniem siebie? 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.

Jeśli jednak chcesz nad sobą nieco popracować zadam Ci pytanie: Wiesz (nie - czujesz, nie - myślisz, ale właśnie wiesz na 100%), JAKA JESTEŚ? Jak opiszesz siebie używając co najmniej dziesięciu przymiotników? Myślisz, że to proste? Proszę weź teraz, w tej chwili kartkę i spróbuj. Najłatwiej wymienić trzy pierwsze przymiotniki, prawda? A co z kolejnymi siedmioma? Spróbuj, sprawdź, napisz te dziesięć przymiotników. Ile czasu zajęło Ci zastanowienie się nad sobą? Pięć minut? 30 minut? Jeden dzień? To dużo? Mało? Łatwo poszło? Trudniej? **Jak dobrze znasz siebie samą?**

To proste ćwiczenie pomaga Ci uświadomić sobie jak postrzegasz samą siebie. To, co sama o sobie myślisz ma istotne znaczenie dla Twojej drogi życiowej i zawodowej. To, jaką siebie widzisz albo pomaga albo przeszkadza Ci w osiągnięciu celów życiowych i zawodowych lub też w pewnym wymiarze utrudnia Ci funkcjonowanie i sprawia, że intuicyjnie czujesz, że mogłoby być lepiej, a nie jest.

Warto zastanowić się, skąd bierze się taki, a nie inny obraz Twojej osoby. Jak myślisz – oceniasz siebie bardziej krytycznie czy pobłażasz sobie? To adekwatna ocena? Czy kiedyś (3, 5, 10 lat temu) opisałaś siebie inaczej? Jakich słów byś użyła? Pomyśl, co sprawiło, że inaczej widzisz siebie dziś, a inną widziałaś siebie 5 lat temu? Jakkolwiek byś nie odpowiedziała na to pytanie - Bądź dla siebie dobra. . Nie musisz być tą samą osobą, jaką byłaś trzy lata temu, miesiąc temu, nawet 30 minut temu. Wybaczaj sobie błędy, akceptuj porażki. To już było. Jest już za Tobą. Ukształtowało Cię. Nauczyło jak żyć, co w życiu doceniać. Albo i nie nauczyło. Ale - BYŁO, a nie - JEST. Nie pozwól, by przeszłość wpływała na Twoją teraźniejszość w destrukcyjny sposób. Zresztą, może być i tak, że pewne zdarzenia z Twojego życia i to jak się wtedy zachowałaś, jaka byłaś, tylko Ty sama oceniasz w pewien określony (często niestety negatywny) sposób. Nie rozpaczaj, że coś się skończyło, ale doceniaj, że w ogóle się wydarzyło.

Zastanawiałaś się kiedyś, **jak postrzegają Cię inni?** W jaki sposób oni by Cię opisali? Jakich słów, by użyli? Jakich stwierdzeń? Czy inaczej opisaliby Cię współpracownicy? Inaczej –

domownicy, bliższa lub dalsza rodzina? Inaczej Ci, który znają Cię rok, a inaczej Ci, z którymi relacje budujesz od 3, 5 lat? Jak opisaliby Cię rodzice, rodzeństwo, szef, koleżanka, przyjaciółka? Wiesz? Nie wiesz? To spytaj. Teraz. Zaraz. Jutro? Napisz, zadzwoń i poproś o pomoc w opisanu siebie/Ciebie w pięciu przymiotnikach. Możesz powiedzieć, że jest Ci to potrzebne do samorozwoju, możesz powiedzieć, że to quiz, zabawa, możesz powiedzieć, że potrzebne Ci to do napisania listu motywacyjnego, CV.... Właściwie, to nie musisz nic tłumaczyć. Po prostu poproś i powiedz, że to dla Ciebie ważne. Wyniki mogą Cię zaskoczyć. Wierz mi. Byłam tam i ja. Mogą mieć słodko-gorzki smak. Bo czym innym jest to, jak i jaką widzisz siebie Ty sama, a co innego, w jaki sposób opiszą, postrzegają Cię inni. Czy ocena otoczenia jest obiektywna? Nie, nie jest, bo oni też patrzą na świat i Ciebie przez pryzmat własnych doświadczeń, emocji, postaw, wartości, priorytetów i celów. Ale to inna perspektywa. Cenna perspektywa. To wartościowa informacja zwrotna, o ile Ci, których poprosiłaś/poprosisz o pomoc w opisanu Ciebie zrobią to rzetelnie, nie oszczędzając czasem i słów konstruktywnej krytyki. Nie obrażaj się. Nie zaprzeczaj. Nie buntuj się. Inni ludzie mają prawo widzieć Ciebie w odmienny sposób. W sposób inny niż Ty sama nawet chciałybyś być postrzegana. Niż Ty czujesz, że jesteś. Niż myślisz, że jesteś.

Co zrobić z tak zgromadzoną wiedzą o sobie samej? Kiedy porównasz wizerunek, który otrzymałaś poprzez swój własny opis i wizerunek, który powstał w wyniku opisywania Ciebie przez otoczenie masz szansę zastanowić się nad tym, **jak chcesz być postrzegana**. Jak chcesz, żeby odbierało Cię otoczenie? Bliscy? Dalsi znajomi? Współpracownicy? Pracownicy?

Jak już określisz:

- jaką siebie sama widzisz,
- jak postrzegają Cię inni,
- a jak chcesz być postrzegana przez innych

możesz znaleźć obszar, w którym chcesz się rozwijać, „kawałek” do pracy nad sobą, do poprawy, do pracy nad jakością swojego życia w jakimś aspekcie. Lub choćby do zastanowienia się, przyjrzenia.

Nie musisz tego robić. Masz do tego prawo. Masz prawo żyć swoim życiem. Własnym. Takim, jakie wybrałaś. Takim życiem, jakim chcesz. I jakie tworzysz. I jakim żyjesz.

Jeśli jednak **CHCESZ NAD SOBĄ PRACOWAĆ**, dla samej siebie, dla lepszej jakości własnego życia warto być świadomym nie tylko własnych emocji, tych, które się w nas budzą każdego dnia, nie tylko tego, jak widzą nas inni, a jak widzimy siebie same, ale również warto poznać, **nazwać wartości, jakimi na co dzień się w życiu kierujemy**. Kiedyś mówiło się: „Bóg, honor, ojczyzna”. A teraz? Czym się kierujesz dokonując życiowych wyborów? Co jest dla Ciebie ważne a co ważniejsze? Rodzina? Szczęście? Wiara? Pieniądze? Szczerłość? Poczucie spełnienia? Miłość? Przyjaźń? Praca? Sex? Bezpieczeństwo? Awans? Przyznaj się tak szczerze sama przed

sobą. Nie chodzi o to, żeby deklarować pewne wartości, ale żeby faktycznie się nimi kierować w codziennym życiu, podejmując ważne decyzje, wychowując dzieci. Czy to źle, że pieniądze są dla Ciebie ważne? Że lubisz markowe ciuchy, szpilki i torebki? Kto bogatemu zabroni ;-). Ważne, żeby być w tym szczerym z sobą. To Twoje życie i to Ty decydujesz co jest dla Ciebie istotne. Innym ludziom nic do tego. Albo zaakceptują Cię taką, jaka jesteś albo nie. Nie wszyscy muszą zresztą Cię lubić. Choć chciałoby się, prawda?

Każda z wartości, które wyznajesz może być istotna w Twoim życiu w różnym lub w równym stopniu. To tak, jak byś narysowała koło i miała podzielić je na kawałki tortu. Pół koła może stanowić rodzina, a drugie pół może zapełnić dziesięć innych wartości. Spróbuj narysować takie koło. Poproś o to swojego partnera. Porównajcie koła. Więcej jest różnic czy podobieństw? Czy wiele wartości cenicie w takim samym stopniu? Co z tego wynika dla Waszego związku? Zobaczysz, to będzie świetna jakościowo rozmowa.

Idąc drogą ku większej samoświadomości zgłębiłaś już własne emocje, nazwałaś je, popatrzyłaś na siebie własnymi oczyma i oczyma otoczenia, jaki masz wizerunek, jak Cię postrzegają inni. Zastanowiłaś się nad wartościami, którymi się w życiu kierujesz, a o których tylko mówisz, że się kierujesz, a tak naprawdę coś innego może okazało się dla Ciebie istotniejsze. Czas na pytanie siebie o to, do czego jesteś zdolna?. Co dała Ci biologia, genetyka po rodzicach, co dały Ci ćwiczenia konkretnych umiejętności – słowem, do czego masz predyspozycje? Co przychodzi Ci z łatwością? Z czego masz frajdę? Czemu potrafisz się poświęcić bez reszty? Co pochłania Cię tak, że tracisz poczucie czasu, miejsca, świat wokół przestaje istnieć? Wiesz już? Ok. Jeśli nie, to pomyśl co robiłaś z zamiłowaniem w czasie wolnym kiedy byłaś nastolatką? W co lubiłaś się bawić jako dziecko? Często cofnięcie się wstecz o kilka, kilkanaście czy nawet kilkadziesiąt lat pozwala przywołać uśmiech. Wszywałaś? Uprawiałaś sport? Sklejałaś modele? Z pewnością było w Twojej przeszłości coś, co mogłabyś nazwać swoją pasją? Miłością? Hobby? Czy w tych czynnościach wykorzystywałaś sprawność manualną? Ciało? Czy bardziej umysł? Może koordynację ruchową? Śpiewałaś? Malowałaś? Pisałaś wiersze? Grałaś na jakimś instrumencie? Im więcej sobie przypomnisz, tym lepiej. Bo to czemu najczęściej oddajemy się całym sobą potwierdza, że mamy w tym zakresie pewne określone predyspozycje. Można je wykorzystać w życiu zawodowym, jak i realizując je w czasie wolnym. Spokojnie, daj sobie czas. Zastanów się i wróć na chwilę do czasów dzieciństwa. Miło, prawda? Jakie teraz czujesz emocje? Jaki masz nastrój?

Kiedy jesteś pełna pozytywnych, miłych myśli wydaje Ci się, że możesz wszystko. Możesz podbijać świat. Natomiast negatywne nastawienie i myślenie nie sprzyja utrzymaniu motywacji do działania, czy też wzmożonemu wysiłkowi, wydatkowaniu energii. Ktoś kiedyś powiedział - Jeśli myślisz, że nic nie możesz, zmień myślenie. Zgadzasz się z tym? Jeśli tak -

dla czego? Jeśli nie – dla czego? Czy dokładnie wiesz, na co Cię stać? Znasz dogłębnie swoje możliwości? Może odpowiesz, że tak. Może stwierdzisz, że o tym można przekonać się dopiero w podbramkowej sytuacji. Jasne. Z takim stwierdzeniem można się w pewnym stopniu zgodzić. Ale czy nie lepiej wiedzieć, na co Cię stać? Zawczasu. Czy ta wiedza może się przydać przy poszukiwaniu pracy? Projektowaniu swojego pomysłu na biznes? Wychowywaniu dzieci? Budowie/remontcie domu? Jeśli wiem co potrafię, wiem, czego jeszcze mogę się nauczyć, albo co scedować na kogoś innego.

Mówi się, że kobiety posiadają intuicję. Coś takiego, co jest nieuchwytnie, różnie definiowane, negowane, jako niesprawdzone, a jednak... czasem mówimy, że coś nam tam w środku, z tyłu głowy, na ramieniu, w sercu, w brzuchu podpowiada, że coś powinniśmy zrobić, za coś innego nie powinniśmy się brać. Intuicja podpowiada nam jakiś kierunek, podsuwa genialny pomysł, twórczą myśl. Czy to nieświadomość? Podświadomość? Czy to ważne? Być może istotniejsze jest to, że **czujesz intuicyjnie**, że coś jest dla Ciebie dobre, właściwe, słuszne, pozytywne,

Przeszłaś właśnie krótką drogę ku większej samoświadomości. Taki mały kamyczek, kroczonek, etap. Jeżeli Twoja intuicja podpowiada Ci, że warto podjąć pracę nad sobą, warto pomyśleć nad sobą, jeśli chcesz podoświadczać siebie, poznać siebie lepiej... Jeśli chcesz zwiększyć swoją samoświadomość... Zapraszam. Jeśli nie, w porządku. Masz do tego prawo. Masz prawo żyć swoim życiem. Własnym. Takim, jakie wybrałaś. Ale jak by co... Jestem tu. Czekam. Zapraszam.

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 osiągnięciem 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 Zmian.



MAJA KORNEL - Trener zmiany osobistej, certyfikowany trener FRIS®, trener biznesu, szkoleniowiec, wykładowca, doradca zawodowy, doradca psychospołeczny, doradca personalny, socjolog. Właścicielka ENTRENO Kursy Szkolenia Doradztwo zawodowe oraz dyrektor Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego i Kształcenia Praktycznego ENTRENO www.entreno.pl

Od ponad 14 lat prowadzi szkolenia, treningi, warsztaty z zakresu umiejętności miękkich (m.in. komunikacji interpersonalnej, współpracy w zespole, stresu i technik jego redukcji, autoprezentacji, asertywności) oraz zajęcia aktywizujące przygotowujące młodzież do wejścia na rynek pracy oraz dorosłych do zmiany zawodu lub charakteru pracy. Bada predyspozycje i preferencje zawodowe swoich Klientów, aby praca przynosiła jak największą satysfakcję i była realizacją ich pasji. Posiada wieloletnie doświadczenie w planowaniu, wdrażaniu i realizacji szkoleń, w tym w ramach projektów współfinansowanych przez Unię Europejską. Prowadzi autorskie szkolenia i projekty

edukacyjno-rozwojowe dla osób prywatnych oraz firm. W pracy zawodowej stara się być inspiracją do pozytywnej zmiany w życiu swoich Klientów, motorem do rozwoju oraz dawać im wsparcie i energię do działania i pracy nad sobą. Wciąż sama się uczy, ale i naucza z takim samym entuzjazmem.

Autorka unikatowego programu nauczania kursu on-line „Doradca zawodowy”, realizowanego na platformie edukacyjnej ENTRENO.

MAJA KORNEL

Trener zmiany osobistej



biuro@entreno.pl

www.entreno.pl

Tel. + 48 697 985 956

Czas jest ważny – czas się liczy

Tekst: Anna Rosiak

Badaniem zjawiska czasu i jego wpływu na życie człowieka zajmuje się od ponad 30 lat znany psycholog społeczny prof. P. Zimbardo.

W książce „Paradoks czasu” napisanej wspólnie z J. Boydem analizuje podejście do czasu w kontekście życia człowieka. Autorzy zwracają uwagę na ważność zrozumienia przez nas czasu i zachęcają do odkrywania własnego stosunku do niego. **Każdy z nas żyje we własnej perspektywie postrzegania czasu i tej, którą współdzielili z otaczającymi ludźmi, a która wywiera zasadniczy wpływ na naszą rzeczywistość oraz sposób przeżywania życia. Nie dostrzegamy jednak znaczenia tego wpływu.**

Autorzy zdefiniowali sześć sposobów postrzegania czasu: przeszłościowo-pozytywną, przeszłościowo-negatywną, terażniejszą fatalistyczną, terażniejszą-hedonistyczną, przyszłą i przyszłą transcendentną. Stworzyli również kwestionariusz perspektyw czasowych oparty na pytaniach, których odpowiedzi pozwalają na określanie osobistych perspektyw czasowych.

Jednym z paradoksów postrzegania czasu jak pisze F. Zimbardo i J. Boyd jest to : **”że nasza perspektywa postrzegania czasu głęboko oddziałuje na nasz świat i życie z czego rzadko zdajemy sobie sprawę.”** Innymi słowy **żyjemy w większości nieświadomie, nawykowo, bo tak działa nasz umysł. „Budzimy się” dopiero, kiedy pojawia się ból psychiczny czy fizyczny i... nawet wtedy opieramy się zmianom.** Żyjemy albo w negatywnej przeszłości, która przekłada się na terażniejszy fatalistyczny sposób myślenia czy skrajny hedonizm kreując w ten sposób negatywną przyszłość. Często zadajemy sobie pytanie „Dlaczego właśnie mnie „to” spotyka?”. Dlatego, że tak się nauczyłem, ukształtowałem jako człowiek własne wzorce i przekonania i postępuje zgodnie z nimi, choć często straciły one na wartości. **Zatem, aby mogło mnie spotykać coś innego, muszę zacząć uczyć się myśleć i postępować inaczej.** W tym tkwi cała tajemnica. Nie zmienimy ani samych siebie, ani innych to bardzo trudne. Ale możemy zmieniać sposób postrzegania i przeżywania życia, uczyć się, poznawać, zyskiwać nowe zasoby, i wzrastać, budować w sobie wewnętrzną mądrość. Amerykański ekonomista Peter F. Drucker pisze: „mądrość i wiedza nie zamieszkują w książkach, programach komputerowych czy Internecie. Tam są jedynie informacje. Mądrość i wiedza są zawsze ucieleśnione w człowieku, są zdobywane przez uczącą się osobę i przez nią wykorzystywane” .

Warto zatem rozpoznać własne perspektywy czasowe aby zmierzyć się z drugim paradoksem czasu który mówi o tym, że: „**umiarkowane nastawienie do przeszłości, terażniejszości i przyszłości jest oznaką zdrowia psychicznego, podczas, kiedy skrajne nastawienia generują takie skłonności, które prowadzą do niezdrowych wzorców postaw i zachowań. Kreują życie naznaczone bólem i cierpieniem**”. W swoim artykule chcę zwrócić szczególną uwagę na terażniejszość, dzięki której możemy przeinterpretować przeszłość na nowo, spojrzeć na nią bardziej optymistycznie.

W terażniejszości podejmując decyzje, rozwiązując problemy, możemy cieszyć się albo cierpieć. Tak budujemy przeszłość... na fundamencie terażniejszości. Dlatego podejście do niej jest takie ważne. **Moc ma zawsze nasze imię.** Tylko od nas zależy w jaki sposób myślimy i jak działamy *Tu i Teraz*, pamiętać jednak musimy, że mamy siłę przekształcania przeszłości z negatywnej na bardziej pozytywną, którą projektujemy na naszą przyszłość. Pozytywne postrzeganie przeszłości jest bardzo ważne, prowadzi do integralności naszego życia i nadaje mu sens. Jeśli np. odkryjemy, że jesteśmy uwięzieni w negatywnej perspektywie postrzegania czasu, zawsze możemy ją zmienić. Taka zmiana percepcji w terażniejszości spowoduje pojawienie się pozytywnych odczuć. Wróci wiarę w własne możliwości i da poczucie, że w przyszłości też sobie poradzimy.

F. Zimbardo pisze: **”Poczucie pozytywnej przeszłości daje ci korzenie. (...) daje ci oparcie, zapewnia poczucie ciągłości życia i pozwala ci czuć się złączonym z rodziną, tradycją i dziedzictwem kulturowym”.**

Ale możemy iść jeszcze dalej i terażniejszość postrzegać przez pryzmat obecności w danej chwili, bez nakładania filtru przeszłości i przyszłości. Po przez codzienną medytację możemy doświadczyć tego, że wszystko jest jednością, a co Zimbardo i Loyd nazywają terażniejszością holistyczną. Taką w której elementy przeszłe, terażniejsze i przyszłe są ściśle ze sobą powiązane w naszej osobie.

Klasyczny język używany w Indiach ujmuje holistyczne podejście do czasu w starożytnym powiedzeniu:

Dzień wczorajszy jest już sennym wspomnieniem

Dzień jutrzejszy jest jedynie wyobrażeniem

Ale dobrze przeżyć dzień dzisiejszy uczyni każde wczoraj snem o szczęściu,
a każde jutro wyobrażeniem pełnym nadziei.

Zatem życie możemy zaczynać co dzień na nowo, jeśli tylko pozostaniemy wystarczająco uważni i obecni *Tu i Teraz* i będziemy pamiętać o tym, że jesteśmy jego twórcami.

Bibliografia

1. Paradoxs czasu F. Zimbardo, J. Boyd, Wydawnictwo Naukowe PWU, W-wa 2009;



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 występów publicznych. Uczestniczka wielu szkoleń z zakresu rozwoju zawodowego i osobistego. Uczestniczka programów radiowych i telewizyjnych. Autorka artykułów dotyczących rozwoju ścieżki edukacyjno-zawodowej i coachingu.

Kobieta, sukces i stereotyp

Tekst: Monika Różycka

Pomimo, że przez ostatnich kilka lat wskazuje się na korzyści ze zwiększania udziału kobiet w procesach decyzyjnych w skali mikroekonomicznej – na poziomie firm oraz makroekonomicznej – na poziomie gospodarek, to aktualnie wśród większości firm w Polsce, wciąż jeszcze brakuje świadomości odnośnie wartości, jakie kobiety wnoszą do biznesu i na rynek pracy. Wyjątkiem są duże, korporacyjne przedsiębiorstwa, dążące do wysokich standardów w godzeniu ról zawodowych i rodzinnych. **Sytuacja kobiet w Polsce jest po prostu trudniejsza i przedstawia się mniej korzystnie niż dla mężczyzn.** W szczególności wśród właścicieli mikro, małych i średnich firm przeważają opinie, że zatrudnianie kobiet z ekonomicznego punktu widzenia się nie opłaca. Przede wszystkim z powodu obowiązków opiekuńczych, ewentualnych zwolnień czy związaną z tym koniecznością częstszego brania urlopów. W praktyce pracodawcy nadal preferują zatrudnianie kobiet już posiadających dzieci, najlepiej starsze. Fakt posiadania dzieci przez mężczyzn, nie jest postrzegany jako związany z obniżeniem ich dyspozycyjności jako pracowników.

Istnieją, oczywiście liderki i pewne siebie kobiety, które chcą podejmować ryzyko, wspinają się na szczyty organizacji biznesowych w wielu różnych branżach. Również część kobiet od razu weryfikuje swoje priorytety i uznając wyższość życia rodzinnego nad zawodowym, podejmuje decyzję o poświęceniu się pracy domowej i opiece nad nowo narodzonym dzieckiem lub dziećmi w domu. **Jednak realia polskiej rzeczywistości są takie, że ogromna, zdecydowanie przeważająca większość kobiet, na co dzień w elastyczny sposób zmuszona jest starać się godzić funkcje macierzyńskie, opiekuńcze i domowe, z rozwojem życia zawodowego.** Przy czym niewiele z nich ma wystarczające możliwości podjęcia satysfakcjonującej i zgodnej z posiadanym wykształceniem pracy lub realizację działań mających na celu założenie wymarzonego biznesu. U statystycznej kobiety prowadząca do spełnienia kariera, to często mniej inspirujące, a bardziej żmudne, monotonne czy odtwórcze zajęcia, które wykonuje często poniżej posiadanych kwalifikacji. Starając się być jednocześnie aktywna rodzinnie i zawodowo, ta właśnie grupa najbardziej zmagają się z nieustannym spectrum problemów, uwarunkowanych wielością przyczyn.

Sekwencję nierówności pomiędzy płciami potwierdzają niższe wskaźniki zatrudnienia i niższa wysokość emerytur kobiet. Także występowanie między innymi zjawiska luki płacowej, pionowej segregacji stanowiskowej (utrudnienia w dostępie do

awansów) czy bardzo istotne ograniczenia w dostępności kapitału na start lub podczas prowadzenia działalności gospodarczej. Generalnie w polskim biznesie z reguły także mniej stawia się na rozwój – i to nie tylko kobiet. Brakuje wdrażania systemowych rozwiązań i standardów w tym zakresie. Aktywne jednocześnie rodzinnie i zawodowo kobiety zmagają się z nieustannym spectrum problemów, uwarunkowanych wielością przyczyn, również kulturowo – społecznych, np. mozaiką stereotypów typu szklany sufit, lepka podłoga, efekt Matyldy etc.

Również na temat braku kobiecej solidarności krąży wiele mitów. Istnieją, oczywiście próby wytłumaczenia, dlaczego kobiety nadal nie potrafią bardziej utożsamiać się i dbać o pozytywny wizerunek własnej płci. Wśród przyczyn wskazywane są zarówno przesłanki historyczne, jak i psychologiczne. Niemniej jednak, nigdy nie ma za dużo przykładów na to, że może być inaczej i dlatego zostałam ambasadorką programu <https://sukcestoja.pl/> w Szczecinie. Jest to dla mnie kolejne doświadczenie, które dotyczy wsparcia kobiet, ponieważ wcześniej pełniłam funkcję koordynatorki w województwie zachodniopomorskim Dress for Success – międzynarodowej organizacji, która działa na rzecz niezależności finansowej kobiet czy przewodniczącej Klubu Kobiet Północnej Izby Gospodarczej.

Myślę, że warto pokazywać kobietom, że tak naprawdę bardzo rzadko w życiu spełnia się mit „od pucybuta do milionera”, i że aby odnieść sukces nie wystarczy „tylko chcieć”. Jest to proces, u którego podstaw leży ciężka praca, również nad sobą. Zostałam ambasadorką Sukces TO JA, aby kobiety przestały ulegać szkodliwym stereotypom, które ograniczają ich samorealizację i wywołują brak pewności siebie. Aby pomagać im odkrywać w sobie mocne strony kobiecości – zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Aby zrozumiały, że nie muszą naśladować mężczyzn, ponieważ kobiety reprezentują na rynku pracy i w biznesie cechy i talenty właściwe dla swojej płci. Co istotne, cechy te uznawane mogą być za sprzyjające sukcesowi w biznesie, stanowią pozytywną wartość i przyczyniać się mogą do rozwoju firm, wzrostu ich efektywności i skuteczności.

Kolejną z aktywności, do której chciałabym zachęcić Panie, jest uczestnictwo w Zachodniopomorskim Związku Przedsiębiorców i Pracodawców – czyli jednym z oddziałów ogólnopolskiego Związku Przedsiębiorców i Pracodawców, który działa na terenie północno-zachodniej Polski, reprezentując i wspierając na tym terenie ZPP, a także podejmując samodzielne działania na rzecz małych i średnich przedsiębiorstw. Cele ZZPP to przyczynianie się do rozwoju regionalnych firm, m.in. poprzez newslettery, stronę internetową oraz FB, a także organizowanie konferencji, szkoleń i spotkań konsultacyjnych.

Integrowanie społeczności przedsiębiorców, promowanie przedsiębiorców zrzeszonych w ZZPP, przekazywanie wyników badań i raportów opracowywanych przez ZPP przedsiębiorcom z Pomorza Zachodniego, tworzenie pozytywnego wizerunku przedsiębiorczości, przedsiębiorców i wolnego rynku, zachęcanie do powstawania nowych MŚP, w tym startupów, zbieranie uwag i pomysłów od przedsiębiorców zrzeszonych w ZZPP nt. polskiego prawa gospodarczego i przekazywanie ich do ZPP, celem realizowania wspólnych działań na rzecz wprowadzania odpowiednich zmian. Także współpraca z samorządowcami, w celu poprawy lokalnych i regionalnych warunków prowadzenia działalności gospodarczej. Ochrona firm przed skutkami przerośniętej biurokracji oraz przed absurdalnymi decyzjami urzędowymi. Również informowanie przedsiębiorców o działaniach/wyłudzeniach oszustów, którzy podają się za przedsiębiorców, etc.

Tak jak w przypadku programu SukcesToJa, nie ma tu żadnych opłat, nie oczekuje się również jakiegokolwiek specjalnej aktywności. Zapraszamy za to członkinie ZZPP na ciekawe i inspirujące spotkania i szkolenia. Udostępniamy Magazyn ZZPP, dostarczamy Biuletyn Prawo & Legislacja, zachęcamy firmy do promowania na platformie Biuro Dobrego Biznesu, etc. Jest sporo korzyści. Misją ZZPP jest poprawa warunków prowadzenia firm w Polsce. Więcej informacji o firmie jest na stronie zzpp.net.pl, a Panie, które są chętne, aby wstąpić do Związku, również zapraszam do kontaktu ze mną.

Jestem osobą, która często zupełnie nieświadomie inspiruje spotkanych na swojej drodze ludzi do zmian, do bycia lepszymi. Nieustannie łączę konieczność odnajdywania w sobie siły do sprostania wyzwaniom i ciężkiej pracy z momentami dziecięcego niemal zachwytu nad światem. Główną inspiracją dla mnie jest moja wspierająca i zgrana rodzina – mąż oraz dwie córki. Także samo życie – w nim zawarte są wszelkie uczucia, emocje i marzenia. Na przestrzeni lat zmieniały się moje zainteresowania zawodowe. Aktualnie zajmuję się badaniem różnic, podobieństw oraz różnorodności zachowań ekonomicznych i społecznych kobiet i mężczyzn. Moje cele osobiste to zdrowie i szczęście osób najbliższych. Również nieustanne poszukiwanie odpowiedzi na pytania z obrazu Paul'a Gauguin: „*D'où venons nous? Que sommes nous? Où allons nous*” - „*Skąd przyszliśmy? Kim jesteśmy? Dokąd zmierzamy?*” w odniesieniu do najważniejszych obszarów życia. Ważny dla mnie jest ciepły, otwarty dom i szczęśliwa rodzina. Natomiast w życiu zawodowym umiejętność sprostania wyzwaniom, nie zawsze tym pozytywnym. Stałe doskonalenie. Ciekawość świata, ludzi i reguł nimi rządzących. Również postępowanie na co dzień zgodne z wartościami, które są mi bliskie, czyli autentyczność w okazywaniu uczuć i emocji, pasja i zaangażowanie, życzliwość i wzajemność, lojalność, szacunek oraz odpowiedzialność.

Kiedy na mojej drodze pojawia się wyzwanie, to przypominam sobie tekst piosenki Boba Dylana „Love minus zero”: *“She knows there's no success like failure and that failure's no success at all”* - „Ona wie, że nie ma takiego sukcesu jak porażka I że porażka nie jest żadnym sukcesem”. Kiedy osiągam sukces w powszechnym tego słowa znaczeniu, czyli efektywnie realizuję wyznaczone cele, które przynoszą wymierne korzyści, to czuję satysfakcję i radość. Lubię obserwować zmiany na lepsze, jakich dzięki temu doświadczają ludzie, z którymi przebywam.

Moja osobista definicja sukcesu tak naprawdę nie jest chyba zbyt popularna, ponieważ sukces to dla mnie pokonywanie własnych, wewnętrznych ograniczeń. To umiejętność stawiania czoła okolicznościom, które leżą poza naszym zasięgiem, i na które czasem niekoniecznie możemy mieć wpływ. Czyli również wyjście z kryzysu, zwycięska walka z ciężką chorobą. To chwile poczucia harmonii, szczęścia, piękna i spełnienia. Umiejętność delektowania się w życiu każdą z takich chwil oraz odkrywania dobrych stron w tym wszystkim, co nam się w życiu przydarzy.



MONIKA RÓŻYCKA - Jakkolwiek z wykształcenia jestem prawnikiem, to posiadam tytuł Master of Business Administration (Manchester Metropolitan University & Uniwersytet Szczeciński), bogate, 16 letnie doświadczenie zawodowe jako ekspert, certyfikowany audytor wiodący (certyfikat IRCA). Jako doradca ekonomiczny, jestem autorką strategii dla firm oraz restrukturyzacji. Przeprowadzałam audyty i kontrole we współpracy z małymi, średnimi i dużymi przedsiębiorstwami w różnych branżach oraz organami administracji publicznej. Posiadam doświadczenie w nadzorze nad personelem, organizowaniu i prowadzeniu konferencji, szkoleń i warsztatów dla kadry zarządzającej. Jestem wykładowczynią i autorką licznych publikacji naukowych, między innymi z zakresu różnorodności ze względu na płeć w zarządzaniu kapitałem ludzkim. Aktualnie specjalizuję się w opracowywaniu autorskiego programu z dziedziny kapitału ludzkiego, zawierającego procedury

w zakresie równoważenia życia zawodowego i osobistego. Program przeznaczony jest dla wsparcia pracodawców, zainteresowanych podnoszeniem jakości życia swoich pracowników w kontekście dbałości o ich dobre samopoczucie i zadowolenie z pracy.

Kobieta i jej droga do szczęścia

Nowy początek po rozwodzie

Tekst: Anna Grydziusko

Dziś wiem, że wszystkie zdarzenia i napotkani ludzie pojawiają się w naszym życiu nie bez powodu.

Byłam zwykłą dziewczyną. Studiowałam ekonomię, jak większość maturzystów z rocznika 99. W tamtym czasie był to bardzo modny kierunek. Miałam plany, marzenia o świetnej pracy i kochającej się rodzinie.

Skończyłam studia i rozpoczęłam staż w Biurze Porad Obywatelskich. Znalazłam się w miejscu, do którego lubiłam przychodzić. Na co dzień pomagaliśmy ludziom w trudnych sytuacjach życiowych. Staż skończył się po 9 miesiącach i dostałam pracę w banku. Wyszłam za mąż, przekonana, że osiągnęłam wszystko to, o czym marzyłam. Z czasem okazało się, że praca nie spełnia moich oczekiwań, nie daje żadnej satysfakcji. Ciągłe podnoszona poprzeczka i presja ze strony przełożonych sprawiły, że przychodziłam tam jak za karę. Najgorsze, że nie widziałam żadnych możliwości rozwoju zawodowego.

Problem rozwiązał się sam - urodziłam syna i to jemu poświęciłam swój czas rezygnując z pracy w banku. Mój mąż miał własną firmę, więc zaczęłam pracować razem z nim. Do moich obowiązków należała praca biurowa. Przez 13 lat prowadziliśmy działalność gospodarczą. Czy lubiłam swoją pracę? Praca jak każda inna, kolejny obowiązek do którego podchodziłam zadaniowo.

I cóż do szczęścia więcej potrzeba? Z pozoru prowadziłam idealne życie. Urodziłam drugie dziecko, miałam pewną pracę, męża. Nikt się nawet nie domyślał, że byłam dalece nieszczęśliwą, niespełnioną żoną. Moje małżeństwo okazało się być „białym małżeństwem”. Walczyłam z problemami męża, jak z wiatrakami, szukając pomocy u różnych specjalistów. Po 6 latach ratowania tego związku poddałam się, a tak naprawdę wygrałam drugą szansę, lecz wtedy jeszcze o tym nie wiedziałam.

Kiedy odeszłam od męża, z dnia na dzień straciłam wszystko... pracę, dostęp do rachunków, samochód. **W jednej chwili świat zawalił mi się na głowę. Myślałam, że już nic dobrego mnie nie spotka i nie umiałam uwierzyć w lepsze jutro. Potrzebowałam kilku miesięcy, aby wyjść z załamania nerwowego i otworzyć umysł na kolejne wyzwania**

z ogromną nadzieją i wiarą, że wszystko się ułoży. Miałam dla kogo walczyć.

Rozwód, kolejne rozprawy nie ułatwiały nowego startu, jest to bardzo trudny okres dla każdej kobiety. Okazało się, że tak naprawdę nie ma miejsca, gdzie całościowo można by uzyskać pomoc. Kobieta, która musi przez to przejść jest pozostawiona sama sobie. Sama musi szukać psychologa, prawnika i po drodze może trafiać na osoby, które nie zawsze pomogą. Co najgorsze, rozwód weryfikuje przyjaciół. Przy mnie zostali nieliczni i to właśnie na ich pomoc mogłam liczyć.

Wspomniałam, że nie bez znaczenia są osoby, które pojawiają się w naszym życiu... Jedna z tych osób podarowała mi gazetę franchisingową. Szukałam pomysłu na siebie, chciałam zacząć wszystko od nowa, od zera. **Przeglądając gazetę natknęłam się na centrum „Kobieta i Rozwód”.** *To firma stworzona przez kobiety i dla kobiet, jedyne miejsce, w którym podczas rozwodu (i po nim) zapewniona jest kompleksowa pomoc ze strony wszystkich niezbędnych specjalistów – doradztwo prawnika, konsultacje u psychologa, mediatora, pomoc detektywa czy trenera personalnego - przeczytałam.* Od razu wiedziałam, że jest to strzał w dziesiątkę. Sama borykałam się z problemami okołorozwodowymi i wiem jakiej pomocy potrzebują kobiety w tym trudnym momencie życia. **Postanowiłam, że otworzę takie biuro w Szczecinie.** Po 2 tygodniach byłam już w Warszawie, gdzie mieści się siedziba firmy i miałam ogromną przyjemność rozmawiać z Krystyną Rek, pomysłodawczynią Centrum rozwodowego „Kobieta i Rozwód”. Po 6 miesiącach od pierwszego spotkania z Krystyną z uśmiechem na twarzy otwieram drzwi do własnego biura... miejsca, w którym jestem spełniona, w którym pomagam innym kobietom. **Przez 1 rok osiągnęłam więcej niż przez 13 lat małżeństwa. Moje doświadczenia są dobrym przykładem dla moich klientek - pokazuję im, że można rozpocząć nowe, lepsze życie po rozwodzie, zaważczyć o siebie i swoje marzenia.**

Biuro Kobieta i Rozwód Szczecin

604 316 710

szczecin@kobietairozwod.pl



ANNA GRYDZIUSZKO – Specjalistka rozwodowa. Główny Koordynator w Centrum Rozwodowym Kobieta i Rozwód w Szczecinie. Wykorzystała negatywne doświadczenia by przekuć je w sukces. Chce pokazać innym kobietom, że to jest możliwe. Uważa, że każda kobieta i jej historia jest inna, dlatego ważne jest dla niej indywidualne podejście do klientki. Oprócz zdjęcia dużej części ciężaru prowadzenia sprawy rozwodowej, stara się pomóc w odbudowaniu poczucia własnej wartości kobiet przechodzących

rozwód. Ma niezmiernie pokłady empatii i w pełni angażuje się w każdą sprawę. Prywatnie mama dwójki wspaniałych dzieci – Antona i Jagody.

Projekt Amputacja

Tekst: Anna Maria Dębowska

Wielu ludzi uważa, że równie wiele rzeczy dzieje się przypadkiem. Hmmmm... no cóż, ja nie wierzę w przypadki. Wierzę za to, że **odpowiedni ludzie pojawiają się w naszym życiu dokładnie wtedy, kiedy mają się pojawić i kiedy są nam niezbędni, abyśmy mogli pewne rzeczy zrozumieć, a innym razem żeby dać nam impuls do działania.** W te poglądy idealnie wpisuje się networking, o którym jeszcze nie tak dawno nie miałam szerszego pojęcia, ale pozwólcie, że opowiem Wam moją historię...

Moja historia zaczęła się 30 lat temu... Był rok 1987, chodziłam do drugiej klasy szkoły podstawowej. Mieszkaliśmy na wsi, więc drogę do i ze szkoły trzeba było pokonać autobusem. Feralnego dnia, 12 marca, wracałam ze szkoły i przechodząc przez jezdnię wpadłam pod samochód. W tej chwili już nie ważne, czyja była wina, moja, bo się zagapiłam czy kierowcy, który nie zastosował się do przepisów. **Wylądowałam w najbliższym szpitalu z siedemnastoma złamaniami i wstrząśnieniem mózgu.** Natomiast nieszczęście w tym szczęściu takie, że trafiłam do lekarza, który dyplom sobie chyba kupił, bo na pewno na niego nie zapracował (i wybaczcie, nie zamierzam za to stwierdzenie nikogo przeproszać). Ów lekarz poskładał mnie tak, że lewa ręka zaczęła się krzywo zrastać w nadgarstku, prawa ręka ze złamaniem całkowitym z przesunięciem kości miała założony gips do wysokości złamania, a lewą nogę z potrójnym wieloodłamkowym złamaniem, zamiast na wyciąg, włożył w gips. Skutek był taki, że noga spuchła, wdała się gangrena, i Po dwóch tygodniach pobytu w tym szpitalu, przetransportowano mnie do szpitala wojewódzkiego, gdzie trafiłam pod opiekę najwspanialszego ordynatora ortopedii, jaki mógł się wtedy trafić. Źle zrastającą się rękę złamano i złożono ponownie, drugą rękę również poskładano i zabezpieczono odpowiednio i zgodnie ze sztuką lekarską. Natomiast, żeby ratować lewą nogę, zdjęto mi skórę z prawego uda i zrobiono przeszczep. Jednak lekarze ostrzegali, że jeżeli się przeszczep nie przyjmie to grozi mi... amputacja...

Amputacja??!! Jak można powiedzieć dziewięcioletniemu dziecku, że utnie się mu nogę??? Trzy dni, trzy najdłuższe w moim dzieciństwie dni, trwało zanim lekarze orzekli, że przeszczep się przyjął i amputacja nie będzie konieczna. Gdybym nie była zagipsowana od szyi po pięty, to z radości skakałabym pod sufit. Noga niestety nie była już sprawna, ani zdrowa, bo była zablizniona i sparaliżowana od kolana w dół, ale moja. Nikt

jednak nie przewidział skutków długofalowych. Noga oczywiście od czasu do czasu dawała o sobie znać, a to bolała, a to spuchła lub była mocno i intensywnie zaczerwieniona, lekarze zrzucali to na karb tego, że jest jaka jest po wypadku, więc ja też niczego więcej się nie doszukiwałam. W ten błogi i nieświadomy sposób minęło 25 lat... Po czym wydarzenia z 1987 roku znów dały o sobie znać. Nie będę zagłębiać się w szczegóły... Summa summarum – po wielu, niekoniecznie sympatycznych przejściach – zdiagnozowano u mnie ostre zapalenie kości, spowodowane gronkowcem złocistym. Wszystko też znalazło się na odpowiednim miejscu, wszelkie dotychczasowe objawy, których nie można było powiązać z niczym innym, oraz inne dolegliwości, niekoniecznie związane z nogą. **Po dość długim leczeniu farmakologicznym trafiłam do szpitala, gdzie znowu usłyszałam, że grozi mi ... Amputacja...**

Amputacja??!! Znowu??? No dobra, jestem dorosła, jeżeli to ma mi pomóc, to trzeba tę sprawę przemyśleć...

Praktycznie do ostatniej chwili – czyli mniej więcej tydzień przed pójściem do szpitala – nikt nie wiedział o tym jaką decyzję podjęliśmy z mężem. Jedyne moja siostra wiedziała od samego początku. I odpowiednio wcześniej poinformowałam swojego szefa o zaistniałej sytuacji i o tym, że na jakiś czas będzie trzeba znaleźć zastępstwo, bo niestety nie wiem ile mi zajmie powrót do zdrowia. **4 listopada 2014 roku stawiałam się w szpitalu.** Większość ludzi ogromnie się dziwiła, że zdecydowałam się na taki krok, jednak do wszystkich przemawiało tłumaczenie, że mając do wyboru, życie bez nogi, a z protezą versus kwatery na cmentarzu, bo kolejnego ataku mogłam nie przeżyć, to chyba wybór staje się prosty.

Operacja miała miejsce 6 listopada. Nie twierdzę, że nie bolało, bo byłoby to kłamstwo grubymi niemi szyte. Miałam za to czas na poszukanie informacji, maści wszelakiej, odnośnie amputacji i rzeczy z nią związanych. **Konkluzja jest jednoznaczna – informacje szczątkowe, jedna fundacja, która pomaga osobom po amputacjach, praktycznie zero wsparcia dla takich osób – przy około 15 tysiącach amputacji rocznie w skali kraju??!!**

Straciłam nogę, ale odzyskałam zdrowie i szansę na długie życie, a przy okazji poszukiwań narodził się „PROJEKT AMPUTACJA”, początkowo jako funpage na Facebooku, w perspektywie mający rozwój w fundację, która będzie przekazywać rzetelne informacje i pomagać osobom po amputacjach i ich bliskim. Dzięki wielu fantastycznym osobom, które spotkałam po operacji, zyskałam impuls do działania. Nawiązałam kontakty, których znalezienie samemu zajęłoby wielokrotnie więcej czasu

i pewnie zniechęciło do dalszych działań. Kiedy zaczniesz działać, wszystko co Cię otacza współpracuje z Tobą, po to aby udało się osiągnąć cel.



ANNA MARIA DĘBOWSKA - Z wykształcenia jestem ekonomistką, od października 2017 doktorantką na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Zawodowo zajmuję się windykacją, jest to jedna z moich pasji, poza żeglarstwem (od 2008 roku posiadam patent żeglarski) tańcem (towarzyskim, orientalnym, latino). W wolnych chwilach czytam, rysuję, zajmuję się genealogią oraz rękodziełem. Aktualnie pracuję nad stworzeniem fundacji "PROJEKT AMPUTACJA", która będzie miała za zadanie propagować wiedzę na temat amputacji oraz pomagać osobom, które ten zabieg przeszły oraz ich najbliższym.

Nowy rok 2018 - a ja UWAGA! Tworze się!

Tekst: Pola Szarwiło-Węgielska

Zaczynam pisać ten artykuł, po 10 godzinach powrotu z gór. Wczoraj był sylwester, a dziś jest nowy rok 2018. Jestem bardzo zmęczona, ledwo patrzę na oczy, a jednak to właśnie teraz, dziś wiem, o czym chcę napisać. Wbrew pozorom tematem nie będzie ogromne zmęczenie czy noworoczne obietnice. Które bardzo często spalają na panewce. To, co tutaj napiszę, to swojego rodzaju świadectwo tego w jaki sposób "UWAGA-tworzę się". **Jestem kobietą zmienną jak 90 procent kobiet, a może i więcej. Mam jednak w sobie kilka stałych.** Takich banalnie prostych, a dla kogoś z zewnątrz może nawet nieistotnych. **Są to jednak stałe, dzięki którym zbudowałam wszystko, co mam.** Dzięki którym jestem tu dziś z Wami i piszę ten właśnie tekst. **Pierwszym elementem na tej liście jest WIARA i nie mówię tutaj o wierze w Boga, a o wierze w siebie.** To coś, co z pozoru zawsze miałam, ale tak naprawdę na początku wzmacniali to we mnie bliscy mi ludzie. Nie powiem, że teraz ich już nie potrzebuję, jako swojego wzmocnienia, jednak teraz głównym filarem wiary, jestem dla siebie ja sama. Jeżeli sami w siebie wierzymy, to żadna osoba, która pojawi się obok, nie będzie w stanie, zranić nas odchodząc i zabierając nam energię ze swojego wsparcia. Kiedy wiara jest nasza, nikt nam jej nie odbierze. Z racji swojego zawodu wiem i widzę po swoich pacjentach, że to święta prawda. **Naprawić się można tylko dzięki swojej ciężkiej pracy. Nikt za nas tego nie robi. Kolejna stała w moim życiu to WZORCE.** Jeśli chodzi o to, co robię na co dzień, a przede wszystkim o to, że robię, to co lubię, to moim wzorcem jest tata. Nigdy nie dał się uwiązać w usidlone kajdany systemu mówiącego to Ci wolno, tego nie, a to musisz. Ja też tego nie robię. Kiedy zmęczyła mnie praca na etacie 8h dziennie, zostawiłam ją, pomimo że nie wiedziałam jeszcze, czy nowo wybrana droga da mi na chleb. Z drugiej strony MAMA-wzorzec pracowitości. Cegielka do cegielki, żeby nigdy niczego nie zabrakło. Jak pszczółka. I to też jest mi znane. Jak już zaczęłam, robić to, co sprawia, że życie nie jest męczarnią, a radością samą w sobie nie patrzę na zegarek, chyba że sprawdzając, czy nie skończyła się sesja z pacjentem. Biegnę za mamą i uczę się z jej oczu za każdym razem, gdy je widzę, ale niektóre ideały są niedoścignione. Wzorcem jest dla mnie także mój mąż. On nie kocha za coś. Umie kochać bez powodu i całym sercem. Ciągłe go gonię i mam nadzieję, że kiedyś w tej miłości będziemy na jednym poziomie. Wzorce to oczywiście nie tylko rodzina. To przecież także wspaniali ludzie, których poznałam na swojej

drodze. Zarówno tej naukowej, jak i przyjacielskiej. **Trzecią stałą, która jest niezmienna w moim życiu, jest coś, co z pozorów, stałą wydać się nie może. Są to ZMIANY.** Wiem, że nie mogę żyć od rana do wieczora ze stałym harmonogramem dnia. Jestem już takim typem kobiety, która nie nienawidzi rutyny. Pomysły roją się w mojej głowie co minutę, co sekundę. Często mało realne, często niezrealizowane. Jeszcze częściej płonące słomianym ogniem. Jednak jak to mówi moja ukochana babcia: póki człowiek myśli, kombinuje, to wie, że żyje. Idę więc przez życie z myślą, że dopóki walczę, dopóki chcę ciągle zmieniać coś na lepsze, na inne, to nic mnie nie pokona.

Reszta rzeczy w moim życiu to ogromna nauka i pokora. Mówię sobie, że jestem dobra, w tym, co robię. Widzę to po rezultatach swojej pracy. Nigdy jednak nie mogę pozwolić, by poczuć się najlepsza, idealna. Wtedy nie będzie po co iść na szczyt, dla kogo walczyć. Nigdy, za nic na świecie nie chciałabym mieć wszystkiego. Życie chyba polega na tym, by gonić tę myszkę, a nie miauczeć z powodu zaduszenia jej. **Uwaga tworze się!** Jestem dobrą uczennicą podstawówki, kiepską uczennicą liceum, nogą z niemieckiego, dosyć dobrą studentką (ale bez przesady), fajnym wykładowcą psychologii, mam nadzieję dobrą córką i żoną, niespełnioną artystką i ciągle niedostatecznie dobrym psychoterapeutą. Chcę się tworzyć, chcę iść-nie chce być skazana na sukces, chcę być, chcę żyć, chcę dążyć. W tym nowym roku moim zdaniem właśnie o to chodzi. Nie, o cele których się nie zrealizuje, nie o obiecywanie sobie zdobycia nie wiadomo czego, a o to, czy się znamy. Może nie umiemy się jeszcze skupić na realizacji konkretnych dążeń, bo nie wiemy kim my w ogóle jesteśmy i czym są nasze filary. **Czym ty czytelniczko kierujesz się w życiu? Co sprawia, że czujesz się natchniona? Co sprawia, że czujesz się spełniona? Czy w ogóle potrafisz powiedzieć o sobie coś więcej niż imię i wiek?** To jest najważniejsze pytanie! Kim jestem, jaka jestem i co mnie stworzyło? Solidne podstawy, tworzą podkład, pod stworzenie indywidualnej kreacji siebie-w dzisiejszym tak narzucającym nam wizję życia świecie. Znam odpowiedzi na te pytania i dlatego chętnie się z Wami nimi podzieliłam. **Tego życzę Wam w nowym roku, byście umiały zadawać sobie pytania i oby przychodziły do was także odpowiedzi.**



Autor zdjęcia: Aleksandra Sroczyńska



POLA SZARWIŁO-WĘGIELSKA - wykładowca psychologii, socjolog, psychoterapeuta, współwłaściciel Laboratorium Wydarzeń. Prywatnie kochająca żona i córka. Zakochana w teatrze, muzyce i książkach. W życiu kieruje się mottem: "Życie to ciągła praca nad sobą, ale i ciągła zmiana. Żyje się po to, żeby być szczęśliwym, nie po to, by cierpieć". Jest to jej własne motto.

Porozmawiajmy o Finansach

Podstawowe Elementy Finansów czy Złote Zasady?

Tekst: Justyna Dec

W pierwszym artykule poruszyłam zagadnienie budżetu osobistego, na co zwrócić uwagę, z jakimi utartymi schematami mamy do czynienia, do czego się przyzwyczajamy, jakich wyborów dokonujemy - oszczędzamy - zbieramy każdy drobnik do skarbonki czy raczej trwonimy majątek by przybliżyć sobie odrobinę przysłowiowego nieba.

Zachęcałam Was, Drogie Panie, do odnalezienia swojej własnej ścieżki życiowej oraz stabilności a co za tym idzie znalezienie balansu pomiędzy jednym podejściem a drugim.

Wiem jakie to trudne, by znaleźć nawet 5 minut wolnego czasu, by zebrać myśli, żeby się zastanowić, cokolwiek zaplanować w swoim życiu codziennym. W ferworze walki z obowiązkami domowymi i pracą, oraz niedawno przebytymi świętami, przy nawale spraw ważnych, a wręcz pilnych zapominamy o wyodrębnieniu kluczowych elementów, które mogłyby Nas przybliżyć do nieco spokojniejszego życia, do spojrzenia i stworzenia własnego i rodzinnego bezpieczeństwa finansowego.

A czym jest to bezpieczeństwo finansowe? W finansach przedsiębiorstw rozumie się jako zdolność do pozyskania środków pieniężnych. Natomiast w finansach osobistych to utrzymanie takiej równowagi finansowej pomiędzy wydatkami i przychodami, która pozwoli w normalny sposób przeżyć 6-12 miesięcy bez bieżących dochodów. Ale jak zapewnić sobie taki rodzaj bezpieczeństwa.

Na początek zachęcam do dokończenia artykułu i wypunktowania u siebie **5 Złotych Zasad Zarządzania Finansami Osobistymi**. Zapewne nasuną się Wam odpowiedzi czy w Waszym życiu pojawiają się owe elementy.

1. Najpierw zapłać sobie, a nadwyżki zabezpiecz !

Jedna z moich ulubionych zasad. Pomimo tego, że jedna z najtrudniejszy do realizacji, to wprowadzenie jej w życie daje niesamowicie dużo satysfakcji ze zrobienia pierwszego kroku. Ale o co w niej chodzi? Czy zastanawiałaś się kiedyś kto powinien czerpać najwięcej przyjemności z Twojej pracy? Z Twoich zarobków? „Harujesz” dla swojego pracodawcy albo dla Własnego biznesu, a czy pomyślałaś, że to TY jesteś tym

najważniejszym elementem? Czy pracowałoby Ci się lepiej gdybyś była zadowolona lub zrobiła na początek coś przyjemnego – nawet małego- dla Siebie? Daj sobie pewien rodzaj nagrody za pracę, którą wykonujesz. Pamiętaj tylko, że to powinieneś zrobić jako pierwszą rzecz po wypłacie! Wystarczy poranna kawa wypita w spokoju, w ulubionej kawiarni – tylko dla Ciebie!

Następnie rozplanuj swoje wydatki. Możesz się naprawdę zaskoczyć gdy się okaże, że pozostałe „drobne”, nieistotne dla Twojego gospodarstwa domowego, około 150,00 PLN – 200,00 pln odłożone okażą się elementem przybliżającym Cię do sposobu bogacenia się w przyszłości.

2. Spłacaj swoje zobowiązania i mądrze zarządzaj pieniędzmi !

Ale jak to zrobić ? W pierwszej kolejności dowiedz się jak to robią inni, bogaci ludzi. Po zapoznaniu się ze sposobami spłacania zobowiązań dowiesz się, tak jak my, że powinnaś przekazać na ten cel maksymalnie 20% środków z dochodu netto. Jest to wyznacznik, który na każdym etapie można renegocjować z bankiem czy wierzycielem. Zwróć uwagę, że przy takiej wielkości spłacania możesz normalnie funkcjonować, żyć i mieć się dobrze. Tym samym w szybszy sposób jesteś w stanie pozbyć się swoich zobowiązań i dojść do momentu „czystej karty”. Pamiętaj tylko, by przy tym nie przerwać podwyższania swojej wartości i dalej mądrze zarządzać swoimi pieniędzmi.

3. Zbuduj dochód pasywny i zmuś swoje pieniądze do pracy dla Ciebie.

To prawda, jest to najtrudniejszy element, patrząc na to co nam dostarcza publiczna edukacja. Aby dowiedzieć się jak zbudować dochód pasywny czy nawet otrzymać jakąkolwiek informację opartą na faktach w tej kategorii należy się nie lada natrudzić. Trzeba doszukiwać się autentycznych źródeł ekonomicznych, które mówią o tym, że nawet niewielkim kosztem, bądź wykorzystując posiadane już dotychczas zasoby można wydestać się z „grajdołka”, „dołka” czy „wyscigu szczurów”. Poczytaj różne źródła i te dobre i te na pierwszy rzut oka złe i zdecyduj jak według Twojej intuicji jest. Potem zgłębiaj wiedzę na dany temat i rozszerz swoje postrzeżenie. A możesz doszukać się naprawdę wielu możliwości dzięki którym zmusisz swoje pieniądze do pracy, nawet bez użycia inżynierii finansowej, jakim są fundusze inwestycyjne, giełda czy zwykły hazard, gdzie mechanizmy działania są mało rozumiane przez społeczeństwo.

4. Bogactwo nie bierze się ze stanu posiadania, tylko z przepływu pieniędzy.

Rozpocznijmy od przypomnienia czym jest stan posiadania. Jest to inaczej majątek, mienie, są to fizycznie posiadane przez nas rzeczy. A co za tym idzie, z perspektywy ekonomicznej czy rachunkowej wyjaśnijmy sobie także pojęcia aktywów i pasywów.

W ujęciu prezentowanym przez Roberta Kiyosakiego aktywa to wszystko co przynosi nam pieniądze, natomiast pasywa to wszystko co musimy utrzymywać. Co z tego wynika?

Otóż nasze dobra, stan tego co posiadamy tj. dom, samochód wyciąga jedynie pieniądze z naszych kieszeni poprzez podatki, koszty napraw czy odsetki za spłatę wcześniejszego zakupu. A przepływ to sposoby, mechanizmy dzięki którym pieniądze do nas docierają, przybliżają nas do poprawienia dobrobytu.

Podobno na zdobycie bogactwa należy ciężko pracować, a co więcej jeszcze więcej wysiłku kosztu nas jego utrzymanie, chociażby przez to że czynniki niezależne mają wpływ na stan posiadania. Przykładem może stać się inflacja, która pomalu zżera siłę nabywczą naszych pieniędzy. Ale jak to się dzieje, że milionerzy bankrutują i wystarcza im zaledwie rok, by odnowić, odbudować bogactwo? Właśnie dzięki umiejętności budowania przepływu ich pieniędzy.

5. Pozostań skoncentrowany, konsekwentny i odpowiedzialny. Buduj prawdziwe wartości.

Najintensywniejsza część całego procesu... trzeba wytrzymać! Wprowadzaj u siebie chociaż małe zmiany w zarządzaniu finansami osobistymi, krok po kroku. Nie przejmuj się nikim i wytrzymaj ! Pamiętajmy, że podwyższanie własnej wartości oraz metody rozsądnego budowania majątku, przepływu pieniężnego czy niezależności to tak naprawdę proces. Nie jest to jednodniowy wyczyn, ale może się stać mechanizmem prowadzącym nas, nasze dzieci i rodziny do osiągnięcia zaplanowanego procesu bogacenia się.

Gorąco zachęcam do zapoznania się z ekonomią, ekonomią fizyczną, mechanizmami pozwalającymi wprowadzić małe, finansowe zmiany w naszych życiach. Zapraszam do stron naszych marek oraz indywidualnych rozmów. Ale przede wszystkim poszukiwania autentycznych źródeł informacji.



JUSTYNA DEC - Prywatnie pasjonat świadomego zarządzania własnym bogactwem, rozwojem i zarządzaniem zespołami ludzkimi, wielbicielka typów osobowości. Współwłaściciel rodzinnej firmy DEC i Partnerzy Sp. z o.o., twórca marki Domowe Złoto, organizator Klubów Kreowania Przyszłości oraz innych spotkań mających na celu edukację i rozwój społeczeństwa. Studiowała na Zachodniopomorski Uniwersytecie Technologicznym na kierunku Zarządzanie ze specjalnością Zarządzanie Zasobami Ludzkimi, a później na kierunku Ekonomii. Zawodowo od 2013 r. wykwalifikowany specjalista w dziedzinie zarządzania, gospodarowania kapitałem ludzkim oraz budowania majątku osobistego. Od ponad 10 lat kobieta biznesu prowadząca współpracę z partnerami strategicznymi.

Kobieta i Nauka

Kobiecego głosu – kobieca moc. Czy możesz mówić, tak jak chcesz?

Tekst: Maria Bartniczak

Kiedyś przeczytałam takie zdanie: „**Głos jest najbardziej ekspresyjnym środkiem wyrazu jaki posiada człowiek**” (A. Lowen). Cudowne określenie. Głos i ekspresja.

Przecież głosem można tak wiele. Mówić na milion sposobów, śpiewać na milion sposobów. A jeszcze jest krzyk, szept, pisk. Która z nas nie zna takiego czarującego, ciepłego, niskiego, wyważonego głosu męskiego – którego słucha się przyjemnie, słuchając treści dopiero w drugiej kolejności. **Tak samo głosy kobiece mogą podobać się mężczyznom. To często działa nawet nie do końca świadomie. Nie zastanawiamy się nad tym, jak głos ma wpływ na wiele codziennych sytuacji. A ma ogromny.**

Nad głosem i jego wpływem na człowieka nie od dziś prowadzone są badania. Np. psycholog Albert Mehrabian w badaniach wskazał, że gdy mówimy o uczuciach, przekonaniach i postawach – istotniejsze jest to co słyszymy (38%) i widzimy (55%); treść ważna jest zaledwie w 7%. Dokładne wyliczenia procentowe poddawane są rozważaniom, natomiast pewne jest to, że głos ma potężne możliwości oddziaływania. **Głos kobiety zmienia się również w trakcie cyklu; w czasie owulacji brzmi on odrobinę wyżej.**

Coraz częściej modulacji głosu uczą się pracownicy firm mający kontakt z klientem. Często przedstawiciele handlowi, bankierzy, osoby od których zależy czy sprzedaż odniesie sukces. A głos ma moc.

Ale głos ma też głos.

Która z nas nie zna tego uczucia, ściśniętego gardła, gdy trzeba coś powiedzieć – a głos odmawia posłuszeństwa. Albo tej niemocy, gdy chcemy powiedzieć coś głośno – a nasz głos brzmi bardzo, bardzo cicho. I jeszcze wtedy kiedy wszyscy śpiewają „sto lat” ale tak naprawdę to takie krępujące mruczenie pod nosem.

Jest jeszcze jedna sytuacja, którą pewnie wiele kobiet może sobie przypomnieć: gdy głos staje się wysoki, piszczący, cienki i jakby obcy, jakby kogoś innego. A chciałoby się mieć taki brzmiący, pełny, wyraźny, zdecydowany i najlepiej jeszcze „w miarę” niski. Głos,

nad którym można zapanować i głos, którego słucha się z przyjemnością. Tak, że można mówić to co się chce - w taki sposób jaki się chce.

Uff. To można zrobić. **Tego można się nauczyć. Od tego jest emisja głosu. Nie ma ograniczeń wiekowych.** W takim razie – start już, teraz, od razu. Tylko od czego zacząć? Co zrobić najpierw, by w końcu raz na zawsze poczuć się dobrze ze swoim głosem. W internecie na hasła emisja głosu, głos: dykcja, artykulacja, oddech, mowa, wystąpienia publiczne, dźwięki, ćwiczenia, warsztaty, lekcje, mocny głos, słaby głos... znowu w głowie się kręci i nie wiadomo co zrobić najpierw.

Można zacząć na milion sposobów. Najważniejsze to zrobić pierwszy mały krok. I wiedzieć po co, jak i dlaczego. **Przygotowałam plan, rozpiszę, harmonogram. Niech będzie inspiracją do zrobienia swojej własnej, lub do skorzystania dokładnie z tej.**

Odpowiedz sobie na dwa pytania.

- I. Po co Ci wzmocniony/odnowiony głos? (np. do pracy, do wystąpień publicznych, do życia osobistego, dla samej siebie, do wzmocnienia poczucia własnej wartości, dla zdrowia itp.)
- II. Jaki jest Twój największy problem głosowy? (np. cichy głos, piszczące dźwięki, słaby oddech, zaciśnięte gardło, niewyraźna mowa, literka „r”, szybko męczący się głos, zanikające brzmienie, niepewne tony itp.).

Skoro wiesz już w jakim celu chcesz zadbać o swój głos, i wiesz co sprawia Ci największe trudności głosowe czas zacząć działać. Po trochu, po kroku ale regularnie.

To prosty, krótki i konkretny plan. Taki byś zaczęła już, i nie zniechęciła się chaosem i ilością ćwiczeń.

Plan działania by głos miał głos:

1. Przeczytaj jeden/dwa artykuły na temat głosu, od strony psychologicznej (psychologia głosu). Pomyśl czy autor pisze i czuje w sposób spójny z Twoim, czy jest to dla Ciebie. Jeśli nie odpowiada Ci forma, styl, jeśli czujesz, że to nie o Tobie – poszukaj innego artykułu. (Na dole strony polecam przykładowe teksty).
2. Znajdź 3 ćwiczenia, które możesz wykonywać samodzielnie w domu. Pamiętaj, że większość ćwiczeń głosu trzeba wykonywać pod kontrolą specjalisty – szczególnie na początku przygody z emisją głosu. Dlaczego? Żeby sobie nie zaszkodzić. Głos człowieka to delikatny instrument. Skąd mieć pewność, które ćwiczenia można wykonywać samemu? Głównym wyznacznikiem tego jest Twoje ciało. Musi być Ci wygodnie, nic nie może boleć, nie powinno być zacisków, ucisków i dyskomfortu. Brzuch, żuchwa i gardło muszą mieć komfort. Jeśli masz wątpliwości co do ćwiczeń – zapytaj specjalistę. (Przykładowe ćwiczenia polecam na dole strony).

3. Wprowadź te ćwiczenia jako swoje rytuały. Rytuały są przyjemne prawda? Niech te ćwiczenia będą kojarzyły się z sympatyczną chwilą. Pełną energii lub spokoju i relaksu. W zależności od tego, czego potrzebujesz bardziej w konkretnym momencie.
4. Ćwicz krótko. Po pierwsze dlatego, że głos nie przyzwyczajony do treningów może szybko się zmęczyć. Po drugie dlatego, że tyle wystarczy na początek. Po trzecie dlatego, że krótkie ćwiczenia łatwiej nam zrobić. Na długie nie ma czasu już po kilka dniach...
5. Przypominaj sobie swój cel. Jaki głos chcesz mieć? Swoją własny! Bo każda z nas ma głos. Trzeba go tylko odkryć a potem oszlifować. Warto. Bo głos ma głos.

Przykładowe teksty o głosie, które polecam:

- „Poznaj swój głos... Twoje najważniejsze narzędzie pracy” Aneta Łastik
- „Śpiewam solo i w zespole. Psychofizjologia śpiewu dla każdego” Jadwiga Gałęska-Tritt
- „Biegnąca z wilkami” Clarissa Pinkola Estes (możesz czytać wybrane fragmenty z tej książki, myśląc o Twoim głosie – np. o tym dlaczego jest zablokowany, cichy, „łamiący się”)
- teksty na moim blogu o głosie www.muzykaria.com

Przykładowe miejsca, z których warto wybrać ćwiczenia dla siebie:

- "Sto wierszyków do ćwiczenia głosek w trudnych zestawieniach" państwa Elżbiety i Witolda Sz wajkowski ch
- „Uczymy się poprawnej wymowy. Ćwiczenia usprawniające mówienie” Kazimierz Gawęda, Jerzy Łazewski
- kilkuminutowe ćwiczenia, które nagrałam w formie video, dostępne na stronie <https://www.facebook.com/muzykaria.pracownia/> oraz www.muzykaria.com





MARIA BARTNICZAK – emisjonistka, trener głosu, dyrygent. Nauczyciel pracujący z dziećmi i dorosłymi. Autorka strony o głosie www.muzykaria.com oraz strony z ćwiczeniami emisji głosu <https://www.facebook.com/muzykaria.pracownia> Prowadzi warsztaty emisji głosu stacjonarne oraz online.

Czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał...

czyli o tym, czy na naukę może być za późno?

Tekst: Anna Kuca

Wielokrotnie słyszymy, że dzieci łatwiej przyswajają wiedzę, uczą się w sposób naturalny i osiągają niesamowite efekty w krótkim czasie, co więc z dorosłymi? Czy nie można nabyć nowej umiejętności w wieku dojrzałym? Może będzie to syzyfową pracą i nie przyniesie pożądanych rezultatów? Czy jest sens podejmować takie wyzwanie jak np. nauka języka obcego w wieku dojrzałym?

Odpowiedzi na te pytania należy szukać w analizie pojęć takich jak pedagogika (proces uczenia dzieci) oraz andragogika (proces kształcenia osób dorosłych). Prawdą jest, że dzieci szybko przyswajają nowo poznawaną wiedzę, dzieje się tak m.in. ze względu na fakt, iż dzieci uczą się poprzez naśladowanie. Na kursach językowych małe dzieci są w stanie bardzo szybko naśladować z niemal stuprocentową dokładnością akcent nauczyciela i powtarzać po nim słowa lub uczyć się na pamięć całych piosenek i wierszyków (nie zawsze w pełni rozumiejąc ich znaczenie). Dorosłym natomiast „wyuczenie się” akcentu zajmuje więcej czasu. Podchodzą oni do tego bardziej naukowo, od razu chcą zapisać dany wyraz, podzielić go na sylaby, skupić się na intonacji i wielu innych rzeczach o których dzieci nie mają nawet pojęcia. Ten pojedynczy przykład jest kroplą w morzu różnic w sposobie uczenia się dzieci i dorosłych, jednak nie oznacza to, że osoby dorosłe uczą się gorzej... one uczą się po prostu inaczej.

Wróćmy więc do pojęcia pedagogiki i andragogiki. Pedagogika zorientowana jest na przekazywanie uczniowi jak największej wiedzy, którą przygotowuje i prezentuje nauczyciel. To właśnie pedagog jest odpowiedzialny za diagnozowanie potrzeb, wyznaczanie celów oraz tworzenie planu uczenia. W andragogice natomiast nauczyciel pełni funkcję osoby wspierającej, pomaga dorosłemu uczniowi w sformułowaniu jego celów jednak nie wyznacza ich za niego. Osoba dorosła wyposażona w wiedzę i doświadczenie życiowe, chętnie uczestniczy w procesie tworzenia planu uczenia się. Taka osoba charakteryzuje się wysoką motywacją wewnętrzną tzn. że uczy się bo sama tego chce (np. potrzebuje podnieść swoje kwalifikacje) a nie dlatego, że ktoś jej każe jak to jest w przypadku dziecka. Dorosły kursant wykazuje czasem większe zainteresowanie nauką, gdyż skupia się jedynie na najistotniejszych dla niego tematach. Encyklopedyzm dydaktyczny, czyli teoria

zakładająca, że należy przekazać uczniowi jak największą ilość wiedzy ogólnej, ma zastosowanie przy nauczaniu dzieci jednak nie ma miejsca na szkoleniach dla dorosłych, które są zindywidualizowane i zorientowane na potrzeby dorosłego kursanta.

Na co dzień w pracy trenera języka angielskiego spotykam się z wieloma dorosłymi klientami, którzy mają obawy przed rozpoczęciem nauki w dojrzałym wieku. Ich obawy są nieuzasadnione, gdyż po krótkiej diagnozie wstępnej najczęściej okazuje się, że ich cele możliwe są do zrealizowania w całkiem krótkim czasie. Na przykład osoba dorosła, która chce nauczyć się języka „dla siebie”, żeby móc porozumiewać się swobodnie na różnego rodzaju wyjazdach nie potrzebuje na to wielu lat żmudnej pracy i przechodzenia z podręcznika na podręcznik, żeby pozornie zwiększyć swoje umiejętności dzięki nazwie wyższego poziomu widniejącej na okładce książki. W takim przypadku kursant powinien wziąć udział w szkoleniu konwersacyjnym z tematami skupiającymi się głównie wokół szeroko pojętej turystyki. Taka osoba zamiast wypełniać niezliczoną ilość zadań gramatycznych dostaje praktyczne zadania domowe jak np. napisanie maila z prośbą o rezerwację hotelu. Oczywiście po szkoleniu nasz kursant nie będzie może w stanie posłużyć się trzecim trybem warunkowym albo ułożyć zdania w czasie Past Perfect Continuous w stronie biernej, ale z pewnością poradzi sobie na lotnisku, w hotelu i na zagranicznych zakupach, a taki przecież był nasz cel nadrzędny. Podsumowując, **nigdy nie jest za późno na naukę, wystarczą tylko dobre chęci, dokładnie sprecyzowane cele i przyjazny mentor-nauczyciel, który wskaże nam najskuteczniejszą drogę do osiągnięcia naszych wymarzonych celów.**



CENTRUM SZKOLENIOWE
Anna Kuca



ANNA KUCA - trener języka angielskiego biznesowego, założycielka Centrum Szkoleniowego, egzaminatorka PTE General (egzaminów z języka angielskiego skierowanych do osób, dla których język angielski nie jest językiem ojczystym: English for Speakers of Other Languages - ESOL). Prowadzi szkolenia z języka angielskiego specjalistycznego w różnych firmach na terenie Szczecina. Uwielbia wykorzystywać nowoczesne technologie w nauczaniu, na jej zajęciach zawsze panuje swobodna, przyjazna atmosfera.

Nauka Jazdy ALIEN

to jedyne co potrzebujesz, aby zostać kierowcą

Tekst: Emilia Taraszkiewicz-Michalska

Jako ALIEN Nauka Jazdy tworzymy kolejne historie nowych kierowców poprzez pasję i zadowolenie z sukcesu. To dla mnie największa nagroda.

Nazywam się **Emilia Taraszkiewicz-Michalska.** Szkoleniem kandydatów na kierowców zajmuję się od 12 lat, kierując się chęcią przekazywania pasji i podstaw bezpieczeństwa. Ukończone studia w kierunku socjologii w pełni wykorzystałam do kreowania nowych kierowców, ciągle się jednak ucząc bezpośredniego kontaktu z innym człowiekiem, sposobów przekazywania wiedzy, czy zakresu pomocy w radzeniu sobie w nieustannym ruchu.

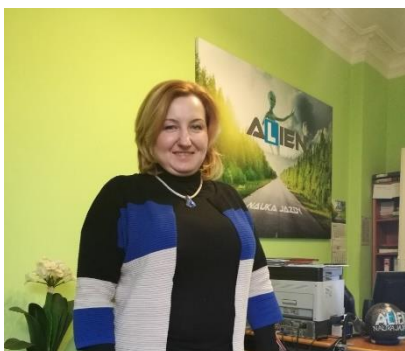
Będąc właścicielką ALIEN Nauka Jazdy mogę realizować nowe pomysły, szeroko pomagać innym, zmieniać schematy i wprowadzać nowe standardy. Zawsze zależało mi na jakości komunikacji z drugim człowiekiem i nawiązywaniu relacji, a przez to na dążeniu do najwyższych standardów i jakości obsługi. Nieustanna inspiracja, tysiące nowych osób zgłaszających się do ALIEN, wyciąganie wniosków, słuchanie opinii, poznawanie różnorodnych ludzi miało wpływ na mój osobisty rozwój i rozwój firmy. Udało się zebrać grono wspaniałych instruktorów, nie tylko specjalistów o wysokim poziomie wiedzy i kultury, ale też zgranych w grupie, w pełni ze sobą współpracujących i zdolnych do bezinteresownej pomocy. **Włożyłam w to osiągnięcie dużo czasu, energii i ciepła – efekty jednak wynagrodziły mi poniesione trudy. Jestem dumna z tych osiągnięć.**

Cieszę się razem z kursantami z każdego zdanego egzaminu. Pomagam i wspieram ich przy każdej nadarzającej się okazji, ale czułam pewien niedosyt, czegoś mi brakowało i chciałam dać od siebie jeszcze więcej. **Kiedy osiągnęłam zadowalający poziom jakości szkolenia i stabilności grupy instruktorów, poszłam za głosem serca. Odbyłam szereg szkoleń, podniosłam swoje kwalifikacje w zakresie ubezpieczeń.** Teraz mogę kreować i pomagać w dalszym etapie życia moich klientów. Budzić w nich świadomość bezpieczeństwa nie tylko w prowadzeniu pojazdu, ale też bezpieczeństwa na które możemy nie mieć wpływu, a czego skutki mogą być dla nas dotkliwe. **Budowanie świadomości ubezpieczeniowej stało się moim kolejnym wyzwaniem. Nie czuję zmęczenia mimo szybkiego tempa życia, bo radość i satysfakcja z dobrze wykonanej pracy jest moim motorem napędowym.** Odwiedzają mnie nadal kursanci, chwalcą się swoim nowym prawem jazdy, a ja mogę pokierować ich dalej w zawitych arkanach życia i odpowiedzialności. Moja praca stała się moim życiem, ciekawym, dynamicznym i w pełni satysfakcjonującym. Obecnie buduję

jakość edukacji i obsługi w zakresie ubezpieczeń, dążąc do zbudowania nowej grupy współpracowników, równie wartościowych jak instruktorzy ALIEN Nauka Jazdy.

Są kryzysy często niezależne ode mnie, ale łatwiej mi pokonywać trudności widząc wdzięczność i zadowolenie coraz liczniejszej rzeszy klientów. W walce i kolejnych inspiracjach wspiera mnie rodzina i grono instruktorów – moja duma. **Nie jest łatwo, ale inspiruje mnie moje domowe hasło:**

„Wszystko jest możliwe, niemożliwe po prostu trwa dłużej”.



EMILIA TARASZKIEWICZ-MICHALSKA – absolwentka socjologii WSH w Szczecinie, trener biznesu, partner ADVICE usługi finansowe, z zamiłowaniem instruktor nauki jazdy, właściciel ALIEN Nauka Jazdy w Szczecinie, inspirują mnie ludzie, jestem aktywna społecznie i otwarta na wyzwania.

Nasze Zdrowie i Uroda

Taktyka w diecie

Tekst: Elżbieta Jaroszewska-Piecha

Musimy sobie uświadomić, że z chwilą podjęcia decyzji o rozpoczęciu diety prawdopodobnie nie zdołamy przezwyciężyć naszych przyzwyczajęń jedzeniowych i ograniczyć liczby spożywanych kalorii.

Odchudzanie to długa droga, na której człowiek przechodzi wiele przeobrażeń w psychice, a w rezultacie następuje odwrót od „myślenia przez żołądek”. Przed rozpoczęciem diety należy się do tego przygotować. Poniżej zamieszczam wskazówki które pomogą w przygotowaniu. **Pierwszym krokiem jest obserwowanie siebie, aby zrozumieć i poznać swoje nawyki i przyzwyczajenia dietetyczne.**

Aby dieta odniosła powodzenie istotną sprawą jest uświadomienie sobie własnych gustów i przyzwyczajęń jedzeniowych. Należy siebie obserwować o czym myślimy w czasie jedzenia. W sytuacji gdy podczas jedzenia pomyślimy o majonezie, nie sięgamy po niego automatycznie, tylko odczekujemy pewien czas, co pozwoli nam na rezygnację z kalorycznego dodatku.

W taki sposób wyrabiamy sobie odpowiednie reakcje i zmiany przyzwyczajęń. Zaczynamy patrzeć na pewne produkty nie przez pryzmat smaku, lecz na ilość spożywanych kalorii.

Należy przeanalizować bodźce, które nami kierują i powodują apetyt. Analiza tych bodźców pozwoli nam poradzić sobie z grupą produktów, po które sięgamy w określonych momentach. Powinniśmy także określić, które produkty pobudzają apetyt, a następnie wyeliminować je ze swojego jadłospisu. U różnych osób różne produkty wzmagają apetyt. U niektórych jest to batonik, bułka, fast-food albo zwykła kanapka.

Kolejny krok to zlikwidowanie słodczy w zakresie ręki, a jeżeli już koniecznie musimy zjeść coś słodkiego, postarajmy się aby to były owoce mogą być słodkie np. winogrona, jabłka, gruszki.

Naukowcy odkryli, iż niespodziewana ochota na coś dobrego, nie chodzi tu oczywiście o uczucie głodu, trwa zwykle od kilku do kilkunastu minut. W drodze do szczupłej sylwetki należy trochę powalczyć z tymi zachciankami zając swoją głowę czymś

innym. **Bardzo często wystarczy nie kupować słodyczy i nie gromadzić ich w domu.** Wówczas gdy dopadnie głód nie będzie ochoty na pójście po smakołyki do sklepu. Wiele osób spostrzega jedzenie jako nagrodę. Z tym także należy sobie poradzić. Sposobem jest wypisanie na kartce innych czynności, które także przynoszą dużą satysfakcję jak jedzenie. W sytuacji gdy już przeanalizujemy i przemyślimy swoje zwyczaje jedzeniowe, postarajmy się zmienić reakcje na jedzenie naszego „tłustego ja” na reakcję „chudego Ja”. Jeżeli przeanalizujemy naszą dietę i nasze bodźce, które nami sterują i powodują apetyt wówczas ryzyko powrotu do dawnej wagi zmniejszy się. Nasze reakcje na bodźce pokarmowe są podświadome. Dzięki ich zrozumieniu możemy wykształcić u siebie nawyki świadomego wyboru spożywanych produktów. Podświadomą część reakcji należy przekształcić na drodze intensywnego treningu tak, aby także działała na naszą korzyść.

Kolejny krok to obserwacja innych ludzi, szczególnie szczupłych, pod kątem ich upodobań jedzeniowych oraz trybu życia, uprawiania sportu itd. Obserwując otoczenie, warto zwrócić uwagę na osoby otyłe. Przypatrzmy się i przeanalizujmy, co one jedzą i jaki prowadzi styl życia- zapewne siedzący. Tego typu analiza pozwoli zrozumieć przyczynę własnej otyłości.

Należy także raz na zawsze skończyć z usprawiedliwianiem swojej nadwagi uwarunkowaniami genetycznymi albo małą ilością jedzenia. Może rzeczywiście jemy mało ale tłusto. Otyłość to błędne koło, które trudno rozerwać, jednak mimo to nie należy tragizować. Wyrwać się z tego koła może każdy poprzez poznanie własnych przyzwyczajęń, zrozumienie błędów i praca nad wytworzeniem nowych nawyków żywieniowych. W tym celu powinno się rozpocząć dietę, która w połączeniu z aktywnością fizyczną przyniesie oczekiwane rezultaty.

Rozpoczynając dietę należy także stworzyć sobie pomocne środowisko- poprzez uzyskanie akceptacji i zrozumienia dla naszych zamierzeń przez najbliższe osoby, które będą dla nas wsparciem w trudnych sytuacjach na poszczególnych etapach diety. Niezwykle pomocne jest znalezienie osoby z podobnymi problemami, która tak jak TY chce schudnąć.

Zmianę zaczynamy od usunięcia z naszego jadłospisu ulubionych tłustych potraw. Należy się z tym pogodzić i szukać smaków w innych potrawach, mało kalorycznych. Podstawa to także zwalczanie skłonności do tłumaczenia przed samym sobą, że nie zdołamy pozbyć się otyłości, gdyż i tak jemy mało lub że jesteśmy obciążeni genetycznie. Należy uświadomić sobie, iż każdy żywy organizm obowiązuje prosta zasada energetyczna. Aby utracić na wadze, trzeba po prostu spożywać mniej kalorii, niż wynosi liczba spalanych kalorii. Na tym założeniu powinna się opierać nasza dieta oraz na tym aby

dostarczyć wszystkich wartości odżywczych czyli odpowiednich ilości białka, węglowodanów i tłuszcze, a także popierając to ćwiczeniami fizycznymi, by zwiększyć liczbę kalorii spalonych.

W naszej psychice podczas odchudzania rozgrywa się prawdziwa walka. Polega ona na wyrobieniu nowego stosunku do jedzenia oraz na zepchnięciu jedzenia na dalszy plan. By odnieść sukces, musimy poznać zasady diety i nauczyć się ustalonego swego menu. Konieczna jest również praca nad samym sobą, by niekiedy nie bez porażek i załamień zmienić swoją psychikę i związany z nią balast złych nawyków żywieniowych.

Taktyka w diecie powinna się opierać na zaakceptowaniu następujących założeń: Celem diety jest nie tylko zrzucenie nadmiernego otłuszczenia, choć odchudzanie się jest oczywistym i koniecznym elementem. Kluczowym celem procesu odchudzania się jest długotrwałe utrzymanie osiągniętej wagi. Będziemy to mogli zrealizować nie przez jednorazowy kilkumiesięczny wysiłek, ale poprzez zmianę nawyków żywieniowych. A więc po zakończeniu diety nie można przekraczać dziennej normy kalorycznej. Spadek wagi uzyskany w wyniku odchudzania będzie krótkotrwały, jeżeli zachowamy dawne przyzwyczajenia żywieniowe.

Odchudzanie nie może być uwiecznione sukcesem, jeżeli nie wykażemy dostatecznej cierpliwości.

Cierpliwość to podstawa skutecznego odchudzania. Przecież nasza nadwaga nie powstała w ciągu kilku dni i w takim czasie się jej też nie pozbędziemy. Tak więc głodówki mogą przynieść więcej szkód niż pożytku, wyniszczając organizm i powodując trwałą utratę zdrowia.

W większości przypadków warunkiem koniecznym do osiągnięcia sukcesu jest ruch. Ćwiczenia czy też ruch w połączeniu z dietą zmuszają nasz organizm do wydatkowania energii i znacznie pomagają w spalaniu tłuszczu. Należy także określić, które z zachowań odzwierciedlają nasze nawyki żywieniowe.

- Niejadki – niby nie spożywają głównych posiłków, ale uwielbiają tuczące przekąski,
- Podżeracze – podjadają między głównymi posiłkami, nie omijając przy tym głównych posiłków,
- Amatorzy opcji czystego talerza – nie odchodzą od talerza, jeżeli coś jeszcze na nim zostało do zjedzenia,
- Nocne pasibrzuchy – podjadają nocą, pozbawiając organizm możliwości spalania kalorii spożytych w ciągu dnia.

Istnieją pewnego rodzaju sytuacje , które stymulują apetyt. Są to :

- Objadanie się podczas imprez,
- Jedzenie z nudów
- Jedzenie podczas oglądania telewizji,
- Jedzenie po powrocie z pracy tego, co jest akurat pod ręką,
- Robienie zakupów z pustym żołądkiem, kiedy to wrzuca się do koszyka wysokokaloryczne produkty spożywane podczas powrotu do domu.

Ważną rolę w odchudzaniu odgrywa samokontrola i samodyscyplina. Zdarzają się różne okresy krytyczne, jak święta, lecz i przez nie można przejść bez szkód dietetycznych. W takim przypadku należy kontrolować swoje odruchy i nie dopuszczać do tego, aby widok smakołyków wyzwał w nas chęć jedzenia. Musimy walczyć z przyzwyczajeniem, że ilekroć zobaczymy coś smacznego, natychmiast tojemy.

W walce o uzyskanie i utrzymanie szczupłej sylwetki chodzi o kompletną ascezę, lecz o ścisłą kontrolę zachowania wobec jedzenia. Należy być przygotowanym na pojawienie się uczucia głodu, zdawałoby się, nie do opanowania. Miejmy więc zawsze do zjedzenia coś, co jest mało kaloryczne i wypełnia żołądek. Może to być marchewka, jabłko, grejpfrut. Zjedzenie kilku marchewek czy jabłka pozwoli zaspokoić głód, dostarczy mało kalorii, a dodatkowo uzupełni bilans witaminowy i mineralny. Należy tylko pamiętać, aby owoce spożywać do godz. 15.00. Węglowodany wprowadzone do organizmu, które są w znacznej części mało strawne, nie wpływają na zmianę bilansu dietetycznego. Uczucie głodu powinno stopniowo zanikać w miarę przyzwyczajania organizmu do mniejszych porcji jedzenia.

W procesie odchudzania będziemy musieli opanować chęć jedzenia pod wpływem przeżywanych emocji oraz walczyć ze zwyczajem szybkiego jedzenia pokarmu. Należy zastanowić się, jak wielki wpływ mają na Nasze życie emocje i czy przypadkiem nie tratujemy jedzenia jako antidotum na wszelkie swoje niepowodzenia. Jeżeli więc w pracy mamy spięcia i problemy, nie objadajmy się, lecz należy zapanować nad swoimi emocjami. W takich sytuacjach podżeracz powinien być świadom tego co robi, i zapanować nad rękami i przede wszystkim nad umysłem, ponieważ często podżera odruchowo, nie zastanawiając się nad motywami swojego postępowania.

Samo uświadomienie sobie powyższych zagrożeń jest już kamieniem milowym na drodze do ich unikania. Należy również zrozumieć, że **rezultaty odchudzania nie przyjdą szybko, bez trudu i wyrzeczeń, ale są w zasięgu ręki, która będzie musiała jednak**

częściej cofać się niż wyciągać w kierunku jedzenia. Najważniejsze , aby te rezultaty diety były trwałe i doprowadziły do zmiany naszego „Tłustego Ja” w Nasze „Chude Ja”.



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.

IX Spotkanie

Nasze IX spotkanie rozwojowo-networkingowe dla Kobiet w Szczecinie

1 marca br. na Wydziale Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego miało miejsce nasze IX spotkanie rozwojowo-networkingowe dla Kobiet w Szczecinie. Organizowane 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.

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: „Kobieta potrafi!”. Nowy VI numer Magazynu internetowego „Z Sukcesem Ci do twarzy”.

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: „Jak komunikować się z innymi ludźmi wykorzystując wiedzę o Stylach Myślenia FRIS? Dla kobiet, businesswoman i żon”

ANNA DĘBOWSKA– Ekonomistka, doktorantka na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Windykator. Prowadzi Projekt Amputacja. Posiada patent żeglarski, trenuje taniec. Od kilku lat po amputacji, porusza się z protezą.

Temat: „Amputacja – to nie wyrok”

AGATA KLIMA-NOWAK – Prawniczka. Prowadzi swoją Kancelarię Adwokacką, w ramach której zajmuje się rozwiązywaniem problemów ludzi i firm. Tworzy blog dla małych i średnich przedsiębiorców „Prawo dla Przedsiębiorczych”.

Temat: "Jak zawrzeć dobrą umowę i nie zwariować?"

ANNA ROSIAK – Coach ACC ICF, coach kryzysowy i coach kryzysowy w biznesie. Absolwentka Międzynarodowej Akademii Marketingu i Zarządzania „Intercollege” w Moskwie.

Obecnie studjuje na studiach doktoranckich US na wydziale Nauk Społecznych. Jest w trakcie kształcenia w Europejskim Studium Psychologii i Psychoterapii.

Temat: „Uzdrowiająca moc czasu”





Fot. Aleksandra Sroczynska



Fot. Aleksandra Sroczynska



Fot. Aleksandra Sroczynska



Fot. Aleksandra Sroczynska



Fot. Aleksandra Sroczynska



Fot. Aleksandra Sroczynska



Fot. Aleksandra Sroczynska



Fot. Aleksandra Sroczynska



FOTO: Aleksandra Sroczyńska



