

magazynu kulturalno - studencki

Nr 5 (168)
ISSN 1641-9316
październik 2019

Multis Multum



Kino plenerowe WSZIB

*Wpływ portali społecznościowych
na nasze życie*

*Jak pokonać traumę po
molestowaniu seksualnym*

Co warto zobaczyć w Polsce?

Weź udział w konkursie fotograficznym WSZiB str. 19



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**



WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE

Rekrutacja

letnia trwa!

**Zapisz się na studia
od października 2019!**



Informatyka, Finanse i Rachunkowość, Zarządzanie.

✉ rekrutacja@wszib.edu.pl



www.wszib.edu.pl



al. Kijowska 14, 30-079 Kraków



@wszib

Nowy rok akademicki!



Pragnę serdecznie przywitać wszystkich studentów, a szczególnie tych, którzy rozpoczęli studia w Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości w Krakowie. Gratuluję Wam świetnego wyboru i życzę powodzenia w dążeniu do obranych celów. Zachęcam Was do korzystania z wiedzy i doświadczeń naszych wykładowców, dzięki której bez trudu odnajdziecie się na współczesnym rynku pracy. Wierzę, że wysiłek, jaki włożycie w naukę będzie dla Was pożytkiem oraz przyjemnością. Pamiętajcie, że czas studiów to wielka przygoda. Jest to czas zdobywania nowej wiedzy i doświadczeń, ale także czas poznawania nowych ludzi, przyjaźni oraz podejmowania samodzielnych, często ważnych decyzji. Studentom uczącym się już w WSŻiB życzę sukcesów w nauce, a także właściwych wyborów specjalności (zakresów) oraz tematów prac dyplomowych. Wierzę, że jesteście zadowoleni z dotychczasowego przebiegu studiów i maksymalnie wykorzystujecie zdobytą wiedzę.

Wszystkich serdecznie zachęcam do lektury naszego kwartalnika *Multis Multum*. W tym numerze znajdziecie relację z wakacyjnych akcji promocyjnych WSŻiB jakim było Kino Plenerowe przy bulwarach wiślanych. Przeczytacie także o wpływie portali społecznościowych na nasze życie, właściwościach leczniczych aloesu oraz o tym, jakie miejsca w Polsce są warte uwagi. W numerze zamieszczony został również tekst powstały na podstawie rozmowy z ofiarą molestowania seksualnego, która zdecydowała się opowiedzieć swoje przeżycia.

Na koniec pragnę zaprosić wszystkich chętnych studentów do współpracy z redakcją *Multis Multum*. Czekamy na osoby, które szukają nowych wyzwań i pragną wykazać się swoim talentem dziennikarskim.

Redaktor Naczelna
mgr Aneta Idzik-Nowak

Redakcja:

Magazyn Kulturalno – Studencki MULTIS MULTUM
30-079 Kraków; al. Kijowska 14
www.multis.wszib.edu.pl

Redaktor Naczelna: mgr Aneta Idzik-Nowak,
a.idzik@wszib.edu.pl

Adiustacja: dr inż. Dominika Woźny

Fotografie: Mateusz Luzar, Grzegorz Ososiński,
fotolia.com, pexels.com

SPIS TREŚCI

Kino z WSŻiBERSAMI! 4

Co warto zobaczyć w Polsce? 6

Aloes – nieśmiertelna roślina..... 7

Rola lidera zespołu w kształtowaniu relacji pracowniczych 8

Jak wzmocnić odporność organizmu? 10

Jak pokonać traumę po molestowaniu seksualnym 12

Proces komunikowania się w organizacji na przykładzie Towarzystwa Sportowego Wisła Kraków..... 14

Kącik smakosza SEZON OGÓRKOWY* ... 16

Koło Naukowe Przedsiębiorczości WSŻiB 17

Kino z WSZiBERSAMI!

Jest już tradycją, że Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie w okresie wakacyjnym organizuje dla mieszkańców Krakowa plenerowe kino nad Wisłą.



Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie oraz Przystań na Plaży (Bulwar Kurlandzki) jako partnerzy WSZiB pomogli w realizacjach seansów pod gwiazdami.

W tym roku każdy, kto postanowił odwiedzić Przystań na Plaży oglądać mógł miłosne historie doprawione śmiechem i momentami wzruszeń. Z Krakowianami spotykaliśmy się przez dwa miesiące - od 12 lipca do 23 sierpnia.

Każde spotkanie obfitowało w atrakcje, które zapewniło Biuro Promocji i Przedsiębiorczości WSZiB oraz studenci WSZiB działający przy Naukowym Kole Przedsiębiorczości.



WSZiBERSI podczas wydarzenia organizowali konkursy, a także rozdawali gadzety i upominki. Event uświetniał darmowy, maślany popcorn.

Co oglądaliśmy? Między innymi „SAMBA”, film o imigrancie z Senegalu i jego perypetiach po dostaniu się do Francji.

„Za jakie grzechy dobry Boże” to historia o siostrach, które swoimi miłosnymi wyborami, doprowadzają własnych rodziców o zawrót głowy.



„I tak Cię kocham”, cudowna komedia romantyczna z wyjątkowym poczuciem humoru. Opowiada historię dwojga różnych ludzi, którzy pokonują masę przeszkód i wyznań, aby być razem.



Ostatnie nasze spotkanie z Krakowianami poświęciliśmy na film pt.: „Młodość” - wspomnienia dwóch 80-letnich przyjaciół na temat swojej przeszłości.

Dziękujemy wszystkim za tak mile spędzony wakacyjny czas pod gwiazdami!



Co warto zobaczyć w Polsce?

Jak mówi stare przysłowie wypowiedziane przez polskiego bajkopisarza Stanisława Jachowicza: „Cudze chwalicie, swego nie znacie, sami nie wiecie co posiadacie”. W naszym kraju mamy wiele pięknych i ciekawych miejsc, które warto odwiedzić. Polska słynie z różnorodnych i pięknych krajobrazów od morza, aż do Tatr. Krótko mówiąc jest w czym wybierać. Gdybym chciała opisać wszystkie miejsca warte uwagi musiałabym napisać książkę, dlatego przedstawię „szóstkę” według mnie najlepszych.

1. Kanał Elbląski



Sięga 151 km i jest najdłuższym kanałem żeglownym w Polsce. Jest to jedyny szlak na świecie, gdzie statki nie tylko płyną po wodzie, ale również jadą lądem na wózkach.

2. Słowiński Park Narodowy



Ruchome wydmy w Słowińskim Parku Narodowym zajmują 500 hektarów. To największy taki obszar w Europie. Wydmy osiągną wysokość ponad 30 m n.p.m. i przenoszone z wiatrem wędrują z szybkością ok.

3-10 m w ciągu roku. W lecie przypominają Saharę, natomiast w zimie pustkowia Arktyki. Masy piasku tworzą niezapomniane widoki, a dodatkową atrakcją jest to, że można po nich chodzić.

3. Park Krajobrazowy Orlich Gniazd

Park Krajobrazowy Orlich Gniazd to przede wszystkim tajemnicze zamki, ale także przepiękne panoramy, malownicze dolinki, imponujące ostańce skalne, rozległe tajemnicze groty, wzgórza wapienne i jaskinie. Największą atrakcją Parku jest Szlak Orlich Gniazd łączący 25 zamków na wapiennych skałach, z których każdy ma ciekawą historię.



4. Morskie Oko

Morskie Oko to według wielu turystów najpiękniejszy staw tatrzański. Położony jest w górnej części Doliny Rybiego Potoku. To także drugi obok Giewontu symbol polskich Tatr. Niegdyś wierzono, że ma podziemne połączenie z morzem – stąd też jego nazwa.



5. Puszcza Białowieska



Wydzieloną, najbardziej pierwotną część Puszczy Białowieskiej tworzy Białowieżski Park Narodowy. Jest jedynym polskim obiektem przyrodniczym na liście UNESCO. Jego niezwykłość cechuje to, iż żadne z rosnących tam drzew nie zostało posadzone przez człowieka. Jest to także jedno z niewielu miejsc, gdzie można zobaczyć największe europejskie ssaki - żubry.

6. Błędne Skały

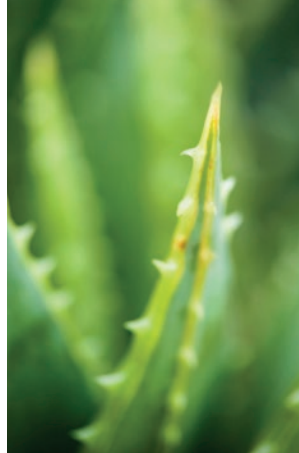
Rezerwat przyrody Błędne Skały położony jest na terenie Gór Stołowych i obejmuje obszar 21 hektarów. To istny labirynt złożony z zadziwiających form skalnych, wąskich przejść, szczelin i tuneli, między którymi biegną nawet 10-metrowe korytarze. Najbardziej charakterystyczne i niesamowite są kształty znajdujących się tam skałek. Są to m.in. głowy, grzyby, wysokie baszty, bramy czy kamienne postacie z piskowca.



Aloes – nieśmiertelna roślina

Kto z nas nie słyszał chociaż raz o aloesie i jego wspaniałych właściwościach leczniczo-pielęgnacyjnych?

Jeżeli jest taka osoba, to koniecznie powinna przeczytać poniższy artykuł!



Aloes jest stosowany od 5 tys. lat p.n.e. Zwany był na przestrzeni dziejów: lilią wodną, darem niebios, czy zielonym lekarzem. Nic w tym dziwnego, gdyż ta magiczna roślina zawiera ponad 200 aktywnych składników, takich jak: witaminy (A, B1, B2, B3, B6, C, E i K), sole mineralne, enzymy, aminokwasy i nienasycone kwasy tłuszczowe. Ten niezwykle bogaty skład powoduje, iż aloes jest rośliną na wszystkie dolegliwości i zarazem nieocenionym kosmetykiem. Jego właściwości znali i cenili Egipcjanie, Grecy, Rzymianie, Hindusi i Chińczycy. Popularność tej rośliny nie słabnie, ciągle odkrywana jest na nowo, co doskonale widać w przemyśle farmaceutyczno-kosmetycznym.



Miażdż i żel z aloesu: stosowany jest najczęściej jako środek na poparzenia, wspomagający leczenie ran, skaz, oparzeń, owrzodzeń. Nawilża i odżywia skórę przywracając jej tym samym blask i zdrowy wygląd, leczy trądzik, regeneruje również włosy i zapobiega ich wypadaniu.

Aloes to rewelacyjny kosmetyk, po który warto sięgać każdego dnia, korzystając z jego cudownych właściwości leczniczo-pielęgnacyjnych.

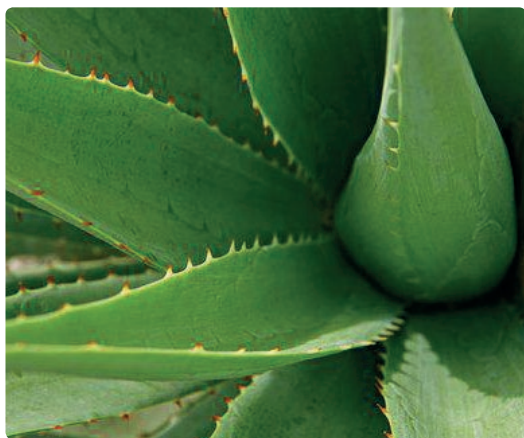
Żel aloesowy warto stosować gdy:

- skóra swędzi i piecze, jest podrażniona po depilacji, długich kąpielach, opalaniu;
- chcemy zregenerować naskórek - możemy używać żelu jako środka poślizgowego w masażach ciała;
- dodawać do balsamów i kremów wzbogacając produkty kosmetyczne w składniki odżywcze.

Miażdż aloesowy pomoże łagodzić swędzącą i podrażnioną skórę głowy, jednocześnie pielęgnując i odżywiając strukturę włosów.

Najbardziej znany i powszechnie stosowany jest aloes zwyczajny, czyli Aloe Vera.

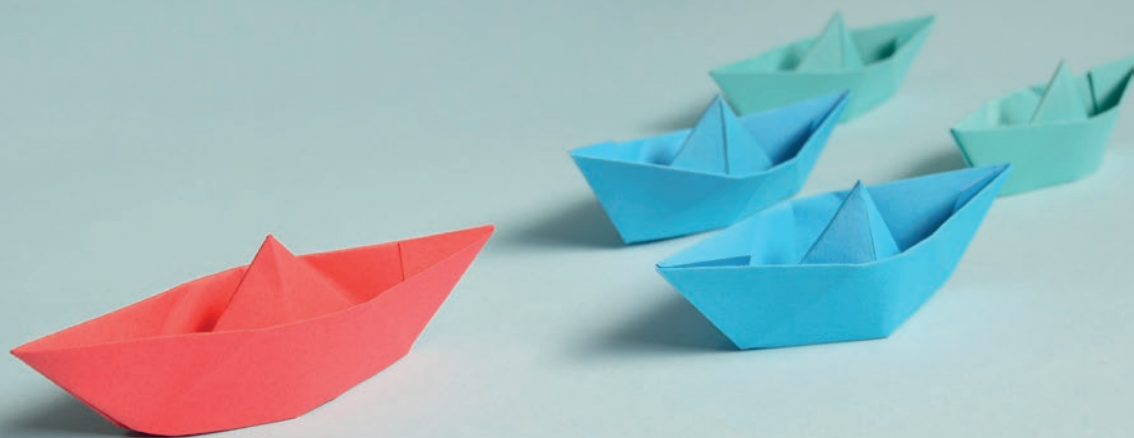
Pamiętajmy, że aloes - jak każda roślina - może też uczulać! Przed zakupem preparatu, powinniśmy sprawdzić, czy produkt posiada odpowiedni certyfikat (np. IASC lub ISP).



Sok z aloesu: oczyszcza organizm, wpływa na poprawę krążenia, obniża cukier i zły cholesterol, leczy dolegliwości ze strony układu pokarmowego, wszelkie choroby żołądka, poprawia perystaltykę jelit, usprawnia prawidłowe wypróżnianie, regeneruje układ nerwowy.

Rola lidera zespołu w kształtowaniu relacji pracowniczych

SKRÓT PRACY
DYPLOMOWEJ



*Praca magisterska napisana pod kierunkiem
dr Karoliny Strzelczyk*

We współczesnym świecie zaobserwować można jak duże znaczenie w kształtowaniu konkurencyjności organizacji odgrywa rozwój potencjału ludzkiego. Od wielu czynników zależy sprawność organizacji, ale to jak one zostaną pozyskane i wykorzystane zależy od umiejętności i działań zatrudnionych w niej ludzi. Pracownicy ze swoimi kompetencjami, zdolnościami, wiedzą i doświadczeniem stają się kapitałem uwzględnianym przy tworzeniu i realizowaniu strategii przedsiębiorstwa.

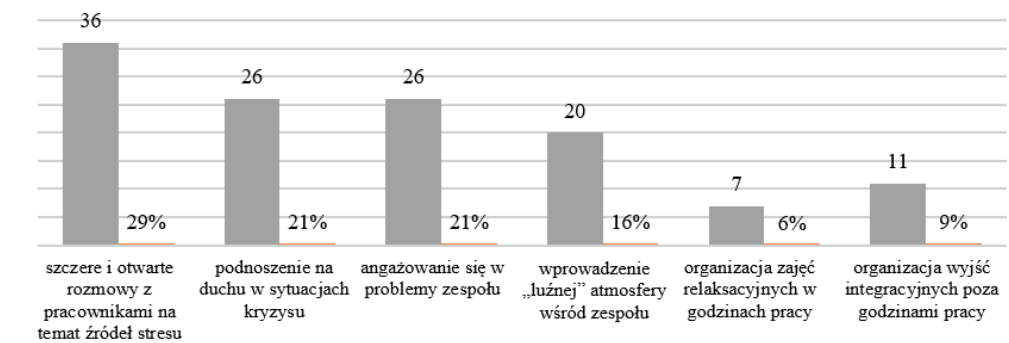
Rola lidera zespołu nie jest jednoznaczna. Bardzo często musi on łączyć wiedzę z zakresu zarządzania czy też psychologii, aby móc jak najlepiej przewodzić zespołowi. Lider jest uznawany za przywódcę, który tworzy motywujące środowisko pracy i umożliwia swoim podopiecznym osiągnię-

cie zamierzonych celów. Często wciela się także w rolę coacha i mentora, aby jak najlepiej wykorzystać potencjał swoich pracowników oraz aby pomóc im w pracy nad słabszymi obszarami. Odpowiednie wykorzystanie zarówno umiejętności miękkich, jak i twardych, może pozytywnie wpłynąć na kształtowanie się relacji pracowniczych.

Lider w swojej codziennej pracy musi zmierzyć się z wieloma problemami, które mogą uniemożliwić mu sprawne zarządzanie zespołem. Szczególnie w organizacjach, gdzie zespoły składają się z pracowników o odmiennej narodowości, może dochodzić do konfliktów, które przekładają się na kształtowanie relacji między podopiecznymi. Lider zespołu musi dodatkowo mieć na uwadze różnicę pokoleń wśród pracowników. Jest to ważny czynnik, który modeluje zachowania podopiecznych i ich stosunek wobec przydzielanych obowiązków i zadań.

Nowoczesny lider zwraca uwagę na poziom stresu, jaki występuje w zespole oraz podejmuje działania, które umożliwiają jego redukcję (Wykres 1).

Wykres 1. Zestawienie odpowiedzi ankietowanych na pytanie „W jaki sposób lider mógłby wpłynąć na redukcję stresu w zespole?”



Źródło: opracowanie i obliczenia własne na podstawie danych zebranych za pomocą ankiety przeprowadzonej przez autora pracy magisterskiej w maju 2019 r.

Warto zaznaczyć, że lider jest osobą, która może mieć duży wpływ na pracownika zmagającego się ze spadkiem motywacji i wypaleniem zawodowym. Rolą lidera jest zapobieganie negatywnym sytuacjom, które potencjalnie mogą wpłynąć na zespół i jego pracę.



W badaniu przeprowadzonym wśród pracowników krakowskiej firmy outsourcingowej X, która zajmuje się dostarczaniem procesów rekrutacji głównie dla klientów zagranicznych, udział wzięło 50 ankietowanych. Badanie ankietowe miało na celu przedstawić środowisko pracy badanych oraz zidentyfikować, jaki wpływ ma lider i jaka jest jego rola w kształtowaniu relacji pracowniczych. Pytania zawarte w kwestionariuszu ankiety poruszały zagadnienia, które dotyczyły m.in. funkcji lidera i jego stylu zarządzania, przywództwa, rozwoju pracownika, stresu i jego redukcji, czy też pracy w zespole międzynarodowym. W pytaniu, które zamykało ankietę, 84% badanych stwierdziło, że lider ma wpływ na to, jak kształtują się relacje pracownicze (Tabela 1).

Tabela 1. Zestawienie odpowiedzi ankietowanych na pytanie „Czy uważa Pani/Pan, że lider ma wpływ na to, jak kształtują się relacje pomiędzy pracownikami zespołu?”

Odpowiedź	Liczba udzielonych odpowiedzi	Udział procentowy
tak	42	84%
nie	3	6%
nie mam zdania	5	10%

Źródło: opracowanie i obliczenia własne na podstawie danych zebranych za pomocą ankiety przeprowadzonej przez autora pracy magisterskiej w maju 2019 r.

Oznacza to, że lider nowoczesnej organizacji może oddziaływać zarówno negatywnie jak i pozytywnie na to, jak pracownik czuje się w zespole i jakie więzi tworzy ze współpracownikami i samym liderem.





Angelika Barzyk - Naukowe Koło Przedsiębiorczości

Jak wzmocnić odporność organizmu?

Zacznijmy może od definicji odporności organizmu. Odporność organizmu to prawidłowa reakcja układu immunologicznego (układu odpornościowego) na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych tj. bakterie, wirusy i pasożyty. Układ odpornościowy składa się z wielu elementów: szpik kostny, grasic, śledziona, białe krwinki, migdałki i węzły chłonne. Każda część układu odpornościowego musi prawidłowo funkcjonować, ponieważ tylko wtedy możliwa jest skuteczna ochrona przed mikroorganizmami. Słaba odporność zwiększa podatność na infekcje i utrudnia powrót do zdrowia. Nasz układ immunologiczny nie zawsze działa poprawnie. Niektóre schorzenia wynikają z zaburzeń jego funkcjonowania. Są to na przykład alergie - gdy system immunologiczny atakuje niegroźne dla organizmu alergenów tj. laktoza czy gluten.

Wiele czynników może osłabić odporność organizmu. Mogą to być niektóre leki, antybiotyki (po antybiotykoterapii organizm dochodzi do siebie po ok. 6 miesiącach), a także choroby układowe np. białaczka. Niektóre osoby cierpią na wrodzone lub nabyte niedobory odpornościowe.

Naturalnymi sposobami wzmocnienia odporności są:

- Odpowiednia ilość snu,
- Aktywność fizyczna (szczególnie na świeżym powietrzu),
- Unikanie stresu,
- Zdrowa dieta bogata w warzywa i owoce,
- Unikanie używek tj. papierosów czy alkoholu.

Istnieje wiele produktów spożywczych, których nie powinno zabraknąć w codziennej diecie ze względu na ich korzystny wpływ na organizm człowieka.

Są to m.in.:

- **czosnek, cebula** - zawarte w nich składniki niszczą bakterie i wirusy;

- **brokuły, brukselka, kapusta** - zawierają błonnik, który oczyszcza przewód pokarmowy. Dzięki temu mogą się w nim rozwijać bakterie wzmacniające odporność. Produkty te są również źródłem witaminy C stymulującej produkcję limfocytów odpowiedzialnych za walkę z wirusami;

- **pietruszką** - jej korzeń działa moczopędnie i przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu, a łyżeczka natki pietruszki dziennie pokrywa zapotrzebowanie na witaminy A i C;

- **pestki dyni, pestki słonecznika, sezam** - zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy A, B, C oraz minerały tj.: potas, cynk, selen i żelazo, które doskonale wpływają na system immunologiczny;

- **miód** - enzymy, które pszczoły wydzielają podczas produkcji miodu sprawiają, że ma on działanie podobne do antybiotyków;

- **chrzan** - zawiera olejek i substancje (fitocydy), które mają właściwości bakteriobójcze;

- **imbir** - pobudza układ odpornościowy, niszczy bakterie i wirusy, rozgrzewa oraz poprawia trawienie. Warto na co dzień dodawać go do potraw;

- **woda** - jej picie jest konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Picie dużej ilości wody wspomaga pracę nerek, a co za tym idzie wypłukiwanie zbędnych produktów przemiany materii. Odpowiednie nawadnianie jest niezbędne do normalnego przebiegu procesów trawiennych.

Jeśli chodzi o suplementy warto szukać preparatów z następującymi składnikami:

- **jeżówka** - pobudza produkcję leukocytów (komórek odpornościowych), zwiększając odporność na wirusy i bakterie;

- **aloes**

- sprawia, że organizm naturalnie się oczyszcza. Dodatkowo zawarte w nim związki siarkowe działają przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo;

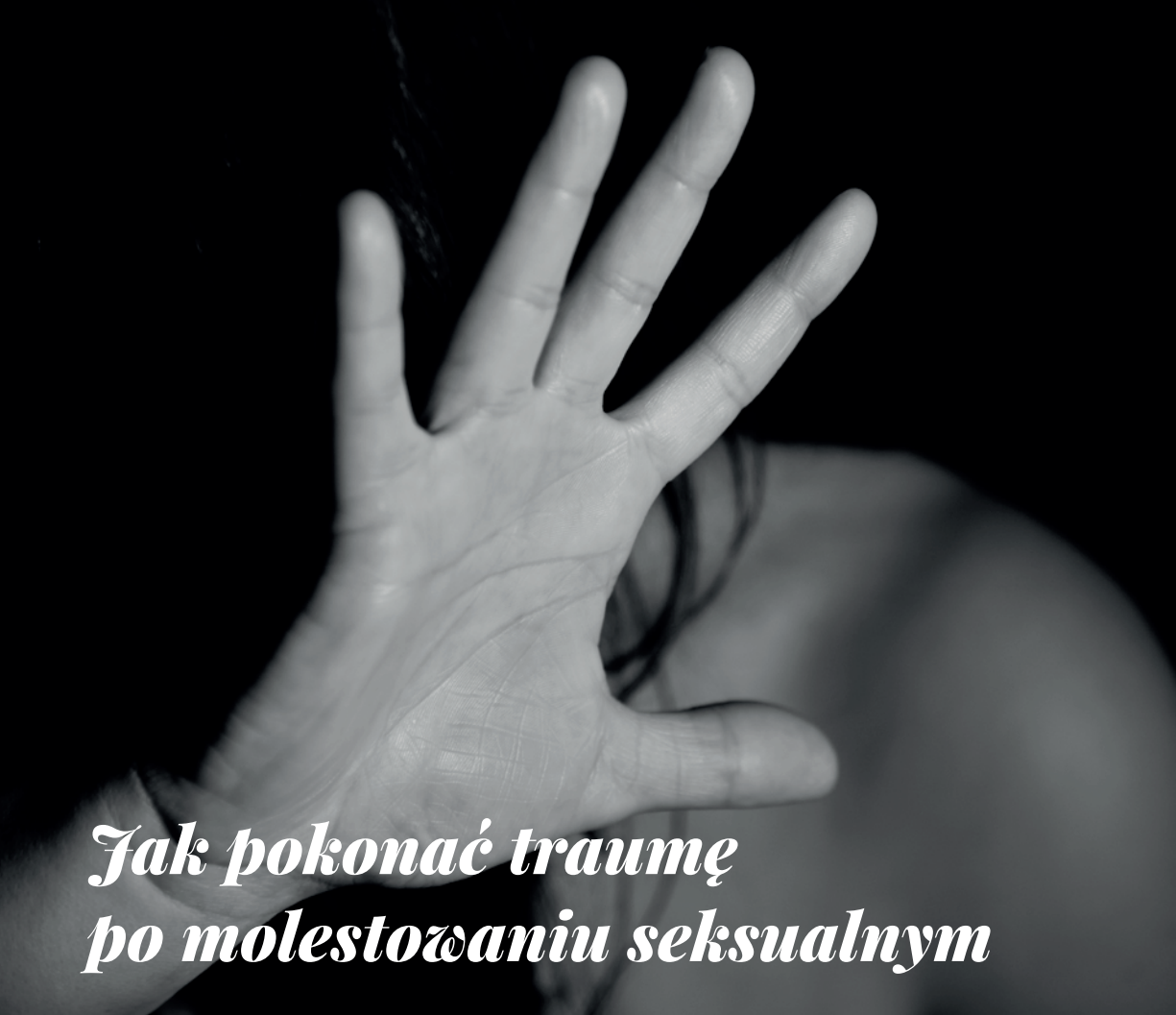
- **żeń-szeń** - ma właściwości przeciwzapalne. Preparaty zawierające wyciąg z tej rośliny są szczególnie polecane osobom, które są po zabiegach operacyjnych. Właściwości żeń-szenia sprawiają, że organizm staje się silniejszy i szybciej wraca do zdrowia;



- **tran** - olej z wątroby ryb jest bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i -6 oraz witamin A i D wzmacniających odporność organizmu;

- **propolis** - czyli kit pszczeli, zawiera składniki nie tylko niszczące bakterie, wirusy i grzyby, ale też powstrzymujące rozwój szczepów bakterii, których nie można zwalczyć antybiotykami.





Jak pokonać traumę po molestowaniu seksualnym

Bardziej przykre od tego ile osób doświadczyło molestowania seksualnego jest to jak duża ich część nie jest w stanie poradzić sobie z traumą. Chcemy przekazać naszym czytelnikom, że nie jest to niemożliwe. Poniższy tekst powstał na podstawie rozmowy z ofiarą, która zdecydowała się opowiedzieć swoje przeżycia.

Nasz bohater został skrzywdzony w wieku 10 lat. Jego wujek wykorzystał fakt, że malec mając 5 lat stracił matkę, a więc potrzebował uwagi i miłości. Cieszył się więc, że ktoś bliski przychodzi do niego w nocy i się przytula. To co tak naprawdę się stało dotarło do niego gdy dorastał, a trauma pojawiła się po ukończeniu szkoły podstawowej. Dlaczego tak późno? Przez całe liceum uważał to za zwykły element swojej przeszłości. Wydawało mu się, że sobie z tym poradzi i najwyraźniej ma szczęście, że nie dotknęło go to tak bardzo.

Co prawda nauczyciele i tata myśleli, że to okres młodzieńczego buntu, aż w końcu sam zaczął w to wierzyć. Na dodatek wymagająca wychowawczyni nie pozwalała uczestniczyć jego klasie w zajęciach innych niż te związane z matematyką, więc kiedy próbował bronić kolegów biorących udział w humanistycznych kołach naukowych dostał uwagę za pyskowanie. To umacniało traumę bo chciał udowodnić sobie, że jego zdanie liczy się przede wszystkim. Ta sytuacja zgasiła na długo jego nadzieję na lepszą przyszłość. Nasz rozmówca był w stanie depresyjnym, miał wiele blokad, nie potrafił skupić się na nauce, ani o siebie zadbać.

Po maturze, mając okazję odizolować się od toksycznego liceum, zaczął dużo rozmyślać o tym co się stało i dlaczego miał takie problemy z koncentracją. Wtedy dotarło do niego, że to skutki molestowania seksualnego. Jak każdy młodzieniec chciał dbać o siebie i dobrze wyglądać, ale czuł strach ubierając np. odważny strój kąpielowy bojąc się, że ktoś uzna to za prowokację. Miał też lęk przed nauką, bo co jeśli będzie się dobrze uczył i osiągnie sukces, a ludzie zaczną go zauważać? Sądził, że to niebezpieczeństwo i lepiej pozostać w cieniu. W jego otoczeniu mówiono, że się buntuje, jest leniem, ma słomiany zapał i jest trudnym dzieckiem, szkolnym chuliganem. Nasz rozmówca przeszedł chyba wszystkie możliwe etapy traumy. Był to czas kiedy myślał, że to wszystko jego wina, może sprowokował całą tą sytuację, może powinien zacząć krzyczeć, a tego nie zrobił, a przecież to nieprawda - był tylko niewinnym dzieckiem pragnącym miłości, a nikt nie ma prawa przekroczyć naszej prywatnej granicy! To przestępstwo! W liceum popełnił jeden główny błąd, przez który wyjście z traumy trwało znacznie dłużej. Tym błędem było nie powiedzenie nikomu prawdy! I tu zacytujemy słowa rozmówcy „Najlepsze co można zrobić wychodząc z traumy to zacząć o tym mówić, choć wiadomo, że to trudne, bo czujesz wstyd. Zwie-

rzyłem się rodzeństwu, które zrobiło krok za mną i opowiedziało całą historię rodzinie. Przyjechała do mnie ciocia, żona wujka, który mnie skrzywdził. Wszystko sobie wyjaśniłyśmy i to był wielki przełom. Udało mi się ukończyć pierwszy rok studiów i to z niezłym wynikiem. Nauka do pierwszego kolokwium sprawiała, że całe moje ciało drżało, ale nie poddawałem się. Wsparcie bliskich, z którymi jestem w stałym kontakcie i mówienie otwarcie o tym co się stało dało mi niesamowitą siłę. Dzisiaj nie boję się już wyjść na imprezę czy na miasto, poznawać ludzi i uczyć się nowych rzeczy. Znam swoją wartość, kocham swoje ciało, mam swoje zdanie i nikomu nie pozwalam przekraczać granic. Dalej pracuję nad sobą i swoimi blokadami, ale wszystko zmierza w dobrym kierunku. Nie jestem już zamknięty w sobie i na co dzień potrafię być sobą. Sam byłem zaskoczony ile jest we mnie szaleństwa i energii. Najlepszym sposobem przy pokonywaniu traumy po molestowaniu seksualnym czy gwałcie jest mówienie o tym otwarcie. To nie ofiara ma czuć wstyd tylko osoba, która krzywdzi. Mam nadzieję, że po takim wyznaniu zyskacie więcej siły do walki oraz wsparcie i od tego czasu wszystko zacznie samo się układać. Trzymam za Was kciuki!”



Proces komunikowania się w organizacji na przykładzie Towarzystwa Sportowego Wisła Kraków

SKRÓT PRACY
DYPLOMOWEJ



Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr inż. Dominiki Woźny

Najcenniejszym zasobem każdej organizacji są ludzie – to od nich zależy, jak będzie przebiegał jej rozwój. Oczywistym jest, że powinni oni posiadać odpowiednie kwalifikacje i kompetencje, by móc pracować efektywnie. Jednak, aby to mogło być realizowane zgodnie z oczekiwaniami, niezbędne jest wypracowanie pewnych standardów dotyczących procesu komunikacji, zarówno na linii przełożony-podwładny, jak i na linii pracownik-pracownik. Prawidłowe porozumiewanie się, dobre relacje pomiędzy pracownikami i ich przełożonymi, gwarantują odpowiedni poziom współpracy.

Organizacją szczególną jest klub sportowy, który we współczesnych czasach z jednej strony ma na celu głównie doprowadzenie do osiągania jak najlepszych wyników sportowych przez poszczególne drużyny, ale z drugiej strony obecnie jest to również konieczność pozyskiwania środków finansowych na jego działalność i rozwój. Kluby sportowe muszą zatem niejako pogodzić działalność stricte ekonomiczną, która wymaga zatrudniania osób kompetentnych i wykwalifiko-

wanych, z romantyczną wizją pracownika – pasjonata i fana, który będzie pracował z pełnym oddaniem dla swojego klubu. Jedni i drudzy, muszą potrafić się porozumieć i odpowiednio komunikować. Przykładem klubu sportowego, w którym komunikacja odgrywa istotną rolę, jest Towarzystwo Sportowe Wisła Kraków. Klub ten funkcjonuje w Krakowie od 1906 r. i ma w swej strukturze organizacyjnej wiele sekcji sportowych: koszykówka kobiet, koszykówka mężczyzn, siatkówka kobiet, piłka nożna, strzelectwo, judo, szermierka, boks, kick boxing, gimnastyka, pływanie, pływanie masters, szachy.

W celu poznania procesu komunikowania się pracowników w Towarzystwie Sportowym Wisła Kraków przeprowadzono własne badania ankietowe wśród 50 pracowników tej organizacji. W badaniu wzięło udział 38 mężczyzn oraz 12 kobiet w różnym wieku. Zdecydowana większość (32 osoby) posiadała wykształcenie wyższe. Największą grupę respondentów stanowili pracownicy ze stażem pracy 6-10 lat (22 ankietowanych) oraz 1-5 lat (15 osób). Ankietowanymi były głównie osoby pracujące w zespole pracowników administracyjnych (31 respondentów – 62%), a także samodzielni specjaliści (10 osób – 20%), osoby zarządzające (6 ankietowanych – 12%) i wykonujące inne zajęcia (3 osoby – 6%).

Z odpowiedzi respondentów wynika, że większość z nich – 36 osób (72%) bardzo dobrze ocenia kontakty z przełożonym.

Aż 37 badanych (74%) oceniło wysoko poziom satysfakcji z komunikacji w Towarzystwie Sportowym Wisła Kraków. Kolejnych 12 osób (24%) postrzega średnio poziom satysfakcji z komunikacji, zaś 1 osoba (2,0%) odczuwa niewielką satysfakcję z poziomu komunikacji w Wiśle Kraków.



Dominującą formą komunikacji w tym Towarzystwie Sportowym są rozmowy bezpośrednie na które wskazało 36 osób (72%) i też taką wskazała zdecydowana większość respondentów za preferowaną (41 badanych – 82%).

Wszystkie badane osoby pozytywnie oceniły relacje ze współpracownikami.

Za najlepsze sposoby rozwiązywania barier komunikacyjnych w Towarzystwie Sportowym Wisła Kraków uważana jest współpraca (27 wska-

zań – 54%) oraz kompromis (20 osób – 40%). Interesujące jest to, że respondentom najłatwiej jest porozumiewać się z osobami przeciwnej płci – w ten sposób odpowiedziało 36 osób (72%).

Z badania wynika, że zdaniem 47 ankietowanych (94%) system komunikacji w Towarzystwie Sportowym Wisła Kraków funkcjonuje znakomicie. Z kolei 3 osoby (6%) uważają, że jest on dobry, ale są pewnie niedociągająca.

Warto byłoby lepiej rozwiązać kwestie informowania pracowników tej organizacji, o tym, co się dzieje w Klubie, ponieważ 23 badanych (46%) przyznało, że słyszą o dużych projektach, ale wtajemniczani w szczegóły są tylko nieliczni, a kolejnych 16 osób (32%) uważa, że o dużych projektach są informowane wyłącznie osoby zaangażowane w te projekty.

Reasumując, można stwierdzić, że poziom komunikacji w Towarzystwie Sportowym Wisła Kraków jest na bardzo wysokim poziomie. Pracownicy są usatysfakcjonowani z poziomu komunikacji, uważają, że mają bardzo dobre kontakty z kierownictwem i współpracownikami. Odpowiada im również forma kontaktu, która polega przede wszystkim na bezpośredniej rozmowie, którą preferuje większość pracowników. Proponując zmiany i rozwiązania na przyszłość, można tylko zaznaczyć, że z pewnością warto byłoby lepiej rozwiązać kwestie informowania pracowników o tym, co się dzieje w Klubie. Zadaniem dla kadry zarządzającej powinno być to, by mocniej włączać szeregowych pracowników w rozmowy dotyczące Klubu i planowanych zmian – w ten sposób poczują się oni mocniej doceniani i wzmocni się ich świadomość roli, którą pełnią w analizowanej organizacji.



Kącik smakosza SEZON OGÓRKOWY

Czy znasz choć jedną osobę, która odmówiłaby soczystych kiszonych ogórków ze spiżarni mamy? Bo ja nie :) Dlatego dziś podzielę się z Wami sprawdzonym sposobem na przetworzenie tych cudownych zielonych darów lata.



Na początku podkreślę trzy bardzo ważne punkty.

1. Jakość wody używanej do przetworów

Niestety większość z nas posiada dostęp jedynie do wody z miasta pełnej chloru i innych uzdatniaczy. Dlatego moja rada brzmi: korzystajcie z dzbanek filtrujących H₂O, dzięki nim zawartość słoików będzie długo cieszyć się terminem przydatności.

2. Słoiki i wieka

Zadbaj o czystość i idealny stan słoików. Należy także sprawdzić czy denka nie są przerdzewiałe lub powyginane. Zauważ, że słoiki mają różne gwinty. Pomimo, że średnica w sąsiadujących słoikach może być taka sama. Istnieją denka zamknięte np. na cztery lub na sześć.

3. Świeżość surowca

Nigdy nie dowiesz się prawdy kiedy zakupione ogórki były zbierane. Dlatego zrób test i zanurz warzywa w wodzie na 15 min. Po tym czasie, te które były nieco starsze zmiękną. Będzie to oznaka, że nie nadają się do przetworów.

KISZONE OGÓRKI

Proporcje na 2 litrowe słoiki,

- 1 kg średnich ogórków,
- 1 główka czosnku,
- 2 łyżki soli,
- 1 korzeń chrzanu,
- 2 liście wiśni,
- 2 liście czarnej porzeczki,
- 1 łodyga kopru z kwiatem.



Do umytego i osuszonego słoika wrzuc kwiat kopru wraz z łodygą, 2 ząbki obranego czosnku oraz niewielki fragment korzenia chrzanu. Na-

stępnie oczyszczone ogórki układaj w naczyniu pionowo jeden obok drugiego. Pamiętaj o zachowaniu miejsca pod pokrywką, tak aby ogórki nie stykały się z nią. Powstałą lukę wypełnij koprem, liściem z czarnej porzeczki oraz liściem wiśni.

Do litrowego słoika wsyp 2 płaskie łyżki stołowe soli i zalej ogórki zimną przefiltrowaną wodą. Szczelnie zakręcone słoiki wystaw na słońce (na około 24h), aż do momentu lekkiego żółknięcia ogórków. Następnie odstaw gotowe przetwory do ciemnego i chłodnego miejsca. Po około 2 tygodniach na ogórkach pojawi się biały osad. To oznaka, że można się już cieszyć niepowtarzalnym, soczystym smakiem kiszzonego ogórka.

OGÓREK MIĘDZY NIEBEM A ZIEMIĄ, czyli o słodko-ostrym smaku

Proporcje na 2 litrowe słoiki

- 1 kg średnich ogórków,
- 1 łyżka soli,
- 2 łyżeczki papryczki chili,
- 2 łyżeczki słodkiej papryki,
- 2 łyżki miodu,
- 2 łyżki cukru,
- 0,5 główki czosnku,
- 0,5 szklanki octu,
- 3 łyżki oleju.



Umyte ogórki przekrój wzdłuż na 4 części. Obrane ząbki czosnku pokrój w kostkę. Do większego naczynia wsyp pokrojone składniki i obficie zasyp całość solą, papryką chili, słodką papryką oraz miodem. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i odstaw na 3-4 godziny.

Następnie sporządź zalewę z ciepłej wody z octem, olejem i cukrem. Tak przygotowany wywar należy połączyć z ogórkami. W międzyczasie umyj słoiki i przygotuj garnek z gorącą wodą do pękania.

Ogórki wraz z dodatkami przełóż ściśle do słoików i zlej powstałą zalewą. Osuszone ranty przykryj wieczkiem i lekko zakręć. Gotowe słoiki umieść w garnku z gorącą wodą i pasteryzuj przez około 10 min. Po wyciągnięciu odstaw je do góry dnem, przykryj i zostaw do ostygnięcia. Ogórki gotowe są do spożycia już na 2 dzień.

Koło Naukowe Przedsiębiorczości WSZiB

W Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości od roku akademickiego 2014/2015 istnieje Koło Naukowe Przedsiębiorczości. Opiekunem Koła jest Pan mgr Kamil Kowalik – Kierownik Biura Promocji i Przedsiębiorczości WSZiB. Działalność w ramach Koła ma na celu poszerzanie wiedzy i umiejętności studentów w zakresie działań przedsiębiorczych, organizacyjnych oraz interpersonalnych.

Celem funkcjonowania Koła jest współpraca z przedstawicielami biznesu (szczególnie w woj. małopolskim), a także z innymi uczelniami. Studenci zobowiązują się do aktywności na zasadach wolontariatu (prowadzenie seminariów, szkoleń, prelekcji, organizacja targów pracy itp.) na rzecz społeczności akademickiej WSZiB oraz społeczności lokalnej. Ważnym celem jest rozwijanie i kształtowanie życia naukowego wśród studentów, z jednoczesnym wspieraniem ich działalności publikacyjnej.

Koło Przedsiębiorczości pragnie prowadzić działania na rzecz integracji środowiska akademickiego oraz promować WSZiB w Krakowie. Cele Koła są realizowane m.in. poprzez: organizowanie spotkań naukowych, warsztatów, szkoleń i konfe-

rencji, prowadzenie badań własnych, przygotowywanie referatów i dyskusji, a także udział w wydarzeniach związanych z przedsiębiorczością i rynkiem pracy, organizowanie spotkań z przedstawicielami środowiska biznesowego czy organizowanie „wycieczek dydaktycznych” do różnych przedsiębiorstw. Ważnym elementem jest także prowadzenie własnych badań naukowych oraz publikowanie ich wyników, prowadzenie fanpage’a na Facebook’u oraz organizowanie akcji propagującej zachowania przedsiębiorcze wśród studentów i młodzieży szkół średnich.

Członkiem Koła może zostać każdy student. Swoje zainteresowanie wystarczy zgłosić za pośrednictwem systemu SUSZI do Pana mgr Kamila Kowalika.



Sudoku

czyli ćwiczenie dla mózgu

Czy wiecie, że w 2005 matematycy Bertram Felgenhauer z Politechniki w Dreźnie oraz Frazer Jarvis z Uniwersytetu w Sheffield udowodnili, że istnieje 6 670 903 752 021 072 936 960 różnych poprawnych plansz Sudoku.

Jak grać w Sudoku?

Kwadratowa plansza jest podzielona na dziewięć identycznych kwadratów 3 x 3 - w każdym z nich znajduje się dziewięć komórek.

Twoim zadaniem jest wypełnienie wszystkich komórek planszy cyframi od 1 do 9. W każdym wierszu i każdej kolumnie dana cyfra może występować jedynie raz.

	4	9			2		1	
6	8		3					
	2		9	7				
2	5			6		1		
1								2
		8		2			5	9
				3	8		2	
					7		4	3
	3		4			6	8	

		2	4					
		6	5	3			2	1
	1	3				4		
8			3				4	7
	3			7			5	
4	6				1			2
		9				8	6	
3	2			8	6	7		
					3	2		





WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE

KONKURS FOTOGRAFICZNY

„Moje rozpoczęcie roku akademickiego z WSZiB”



DO WYGRANIA PLECAK WSZIBERSA



ABY WZIĄĆ UDZIAŁ W KONKURSIE NALEŻY
PRZESŁAĆ NAM SWOJE ZDJĘCIE PRZEDSTAWIAJĄCE
ROZPOCZĘCIE ROKU AKADEMICKIEGO Z WSZIB.

ZGŁOSZENIA KONKURSOWE NALEŻY ZAMIESZCZAĆ
NA NASZYM FANPAGE NA FACEBOOKU @WSZIB
W KOMENTARZU POD POSTEM KONKURSOWYM
Z HASZTAGIEM

#StudiujewWSZiB #WSZiBersLife

CZAS TRWANIA KONKURSU DO 8.II.2019 R.

WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE

Informatyka, studia inżynierskie

WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE

Zarządzanie, studia licencjackie

WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE

Finanse i Rachunkowość studia licencjackie

WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE



www.wszib.edu.pl