

magazyn kulturalno - studencki

PAŹDZIERNIK 2021

Nr 5 (179)

ISSN 1641-9316

# Multis Multum



WARTOŚCI WSZEB

EUROTRIP  
W CZASACH  
KORONAWIRUSA

MAGIA BARW



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA  
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**

Zapraszamy do czytania

# Multis-Multum

w wersji #online



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA  
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**



## NOWY ROK AKADEMICKI 2021/2022

Wraz z rozpoczęciem nowego roku akademickiego chciałam przywitać wszystkich nowych studentów Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie. Gratuluję Wam dobrego wyboru i życzę powodzenia w dążeniu do obranych celów. 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.

Ten rok akademicki jest szczególnie wyczekiwany przez studentów i wykładowców. Jest czasem spotkań twarzą w twarz, powrotem do normalności i stacjonarnych wykładów.

Wszystkich nowych oraz uczących się już w WSZiB studentów zachęcam do lektury magazynu studenckiego Multis Multum, który ukazuje się co kwartał w wersji papierowej oraz online ([www.wszib.edu.pl/multis](http://www.wszib.edu.pl/multis)).

W najnowszym numerze znajdziecie relację z wydarzenia UrbanTalk realizowanego przez WSZiB,

które jest cyklem spotkań poświęconych ekologii i życiu w mieście.

Zamieszczony został również skrót pracy dyplomowej jednej z naszych absolwentek, która badała wpływ promocji w mediach społecznościowych na zachowanie konsumentów.

Jak zawsze zachęcam Was do zapoznania się z naszym działem podróźniczym. Tym razem zabierzemy Was do Austrii i Turcji. A jedna z naszych studentek opisała dla Was swój eurotrip w czasie panujących obostrzeń.

Szczególnej uwadze polecam artykuły o magii barw, coworkingu, budowaniu zespołu oraz motywacji do nauki języka obcego.

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.

Pozdrawiam serdecznie!

**Redaktor Naczelna „Multis Multum”**  
**mgr Aneta Idzik-Nowak**

### Redakcja:

Magazyn Kulturalno – Studencki MULTIS MULTUM  
30-079 Kraków; al. Kijowska 14, [www.multis.wszib.edu.pl](http://www.multis.wszib.edu.pl)

**Redaktor Naczelna:** mgr Aneta Idzik-Nowak,  
[a.idzik@wszib.edu.pl](mailto:a.idzik@wszib.edu.pl)

**Adiustacja:** dr inż. Dominika Woźny

**Fotografie:** Mateusz Luzar,  
[adobe.com](http://adobe.com), [unsplash.com](http://unsplash.com)

## SPIS TREŚCI

URBANTALK .....	4
TOŻSAMOŚĆ UCZELNI .....	6
WYKŁAD PROF. BILLA PRICEA W WSZiB .....	8
WPŁYW PROMOCJI W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH NA ZACHOWANIE KONSUMENTÓW NA PODSTAWIE PRZEDSIĘBIORSTWA DEEZEE .....	10
CZY WARTO STUDIOWAĆ ZARZĄDZANIE? .....	12
MOTYWACJA DO NAUKI JĘZYKA OBCEGO .....	13
COWORKING .....	16
BUDOWANIE ZESPOŁU — KIEDY GRUPA STAJE SIĘ ZESPOŁEM? .....	17
KIM JEST COACH? .....	19
RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI KLIENTÓW .....	20
MAGIA BARW .....	21
EUROTRIP W CZASACH KORONAWIRUSA W SIERPNIU 2021 R. ....	22
PODRÓŻE 360 STOPNI .....	26
PAMUKKALE I JEZIORO SALDA — FOTORELACJA Z TURCJI .....	28
6 MIEJSC W POLSCE, KTÓRE MUSISZ ZOBACZYĆ! .....	29
JESIENNA CHANDRA — JAK SOBIE Z NIĄ PORADZIĆ? .....	30
ENGLISH CORNER LESSON 7 .....	32
KĄCIK SMAKOSZA .....	34
SUDOKU .....	35



# URBANTALK

## #WYZNACZAMYKIERUNKI MIASTA



URBANTALK TO REALIZOWANY PRZEZ WYŻSZĄ SZKOŁĘ ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE CYKL WYDARZEŃ POŚWIĘCONYCH EKOLOGII I ŻYCIU W MIEŚCIE. CELEM SPOTKAŃ JEST ZAANGAŻOWANIE LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI W DEBATĘ O KIERUNKU ROZWOJU KRAKOWA I JEGO WPŁYWIE NA CODZIENNE ŻYCIE MIESZKAŃCÓW. URBANTALK TO PANELE DYSKUSYJNE, WEBINARY, FILMY ORAZ SPOTKANIA EDUKACYJNE Z MIESZKAŃCAMI MIASTA I DLA NICH.



**24**.06.2021 r. odbyła się pierwsza debata w ramach inicjatywy zatytułowana „Urbanistyka społeczna – zintegrowany plan rozwoju miast”. Na sofie zasiadli obok siebie: prof. dr hab. inż. Włodzimierz Roszczyński – Rektor Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości, dr hab. Monika Bogdanowska – Małopolski Wojewódzki Konserwator Zabytków, Edyta Kruk – Członkini Rady Miasta (Radna Dzielnicy I Stare Miasto), Robert Piaskowski – Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Kultury, Łukasz Franek – Dyrektor Naczelny Zarządu Transportu Publicznego w Krakowie oraz krakowska aktywistka Izabela Chylek w roli moderatorki debaty.

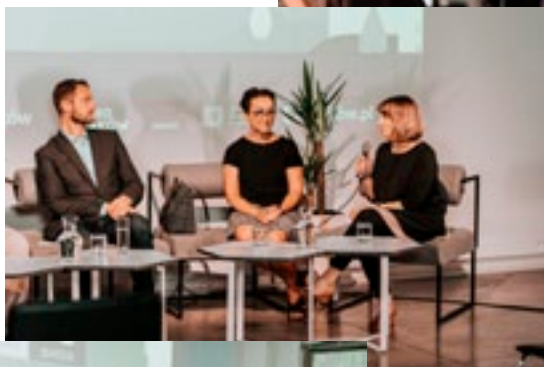
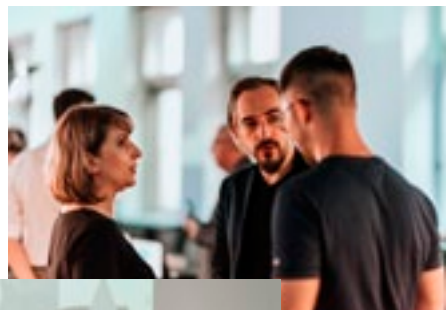
Podczas spotkania nie zabrakło tematów związanych z wpływem pandemii na nawyki mieszkańców Krakowa. W tej sprawie zabrał głos Dyrektor Naczelny Zarządu Transportu Publicznego w Krakowie Łukasz Franek podkreślając znaczący wzrost liczby samochodów na ulicach miasta, tłumacząc tą anomalię obawą mieszkańców przed poruszaniem się komunikacją miejską kojarzącą transport publiczny z zatłoczonym i niehigienicznym miejscem. Pod adresem Zarządu Transportu Publicznego padły, też pytania związane z stacjami rowerowymi, o które od dawna walczą mieszkańcy miasta. Ten temat jest również bardzo ważny dla naszej studenckiej społeczności.

Natomiast 16.09.2021 r. odbyła się debata pt.: „Eko miasto”. W dyskusji wzięli udział: Ewa Lutomska, Edyta Kruk, Izabela Chylek, Tomasz Urynowicz, Piotr Kempf oraz Paweł Ścigalski. Goście spotkania poruszyli m.in. kwestie jakości powietrza, zieleni miejskiej

oraz transportu w Krakowie. Eksperti podsumowali obecne i przyszłe działania na rzecz poprawy jakości powietrza, wpływu dostępu do zieleni na życie mieszkańców i środowisko miasta oraz możliwe propozycje dotyczące alternatywnych sposobów transportu.

Dodatkowo w ramach wydarzenia z cyklu UrbanTalk WSZiB wraz z Zarządem Zieleni Miejskiej przygotowali wakacyjne filmowisko, czyli kina plenerowe. W repertuarze można było zobaczyć filmy tj. „Nasze miejsce na ziemi”, „Daleko od Reykjavíku” oraz „Odyseja”.

Zachęcamy do śledzenia akcji z wydarzenia UrbanTalk na stronie [www.wszib.edu.pl/urbantalk](http://www.wszib.edu.pl/urbantalk)



**dr Magdalena Kowalska-  
-Musiał**

Prodziekan Wydziału Zarządzania,  
Finansów i Informatyki WSZiB  
w Krakowie

# TOŻSAMOŚĆ UCZELNI

## NA PRZYKŁADZIE WYŻSZEJ SZKOŁY ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI

**P**rzedsiebiorca powołując firmę do życia, zazwyczaj precyzyjnie określa jej cele biznesowe oraz zna odpowiedzi na pytania główne: czym jesteśmy? oraz na pytania szczegółowe w zakresie strategii, struktury, etosu, działalności, relacji z innymi podmiotami etc. Te materialne i niematerialne elementy określają tożsamość przedsiębiorstwa, a ta kształtowana jest przez samego właściciela-przedsiębiorcę, przez liderów, pracowników oraz środowisko.

Zidentyfikowanie wartości przedsiębiorstwa przynosi organizacji konkretne korzyści:

- **ZWIEKSZA EFEKTYWNOŚĆ DZIAŁAŃ KONCEPCYJNYCH, INTELEKTUALNYCH, INNOWACYJNYCH I STRATEGICZNYCH.**
- **WYZNACZA STANDARDY ETYCZNEGO ZACHOWANIA SIĘ ZARÓWNO WEWNĄTRZ JAK I NA ZEWNĄTRZ JEDNOSTKI.**

- **POMAGA W DOKREŚLANIU KIERUNKÓW ROZWOJU ORGANIZACJI.**
- **UPRASZCZA PROCESY DECYZYJNE.**
- **KSZTAŁTUJE KULTURĘ ORGANIZACYJNĄ.**
- **WPLYWA NA SPÓJNOŚĆ WIZERUNKOWĄ I SKUTECZNĄ KOMUNIKACJĘ MARKETINGOWĄ.**
- **ALE PRZEDE WSZYSTKIM POZWALA WYGRAĆ KAŻDY KRYZYS.**

W Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości tożsamość organizacji w wymiarze wartości, została określona 26 lat temu, przez założycieli Uczelni. Dziś po ćwierćwieczu obecności Uczelni na krakowskim rynku edukacyjnym, nastął czas na to, by WSZiB nadał wartościom aktualne brzmienie.

1.

### Wysoka jakość aktualnej wiedzy

We WSZiB zatrudnieni są naukowcy i praktycy-specjaliści. Nauczyciele Akademicy przekazują najnowsze osiągnięcia nauki i nowocześniejszej wiedzy, rozbudzają intelektualnie Studentów, ale też wychowują, pielęgnują cnoty obywatelskie takie jak: odpowiedzialność, sprawiedliwość, uczciwość, tolerancję i upoleźnienie.

2.

### Harmonijny rozwój

Także kadra akademicka WSZiB zdobywa najbardziej aktualną wiedzę i samodoskonali się. Studiowanie we WSZiB to aktywny proces, który polega na zastosowaniu wiedzy w praktycznych kontekstach i konkretnych przypadkach (case study), przez co wykształcone zostają kompetencje i umiejętności, w jaki sposób rozwiązywać problemy (finansowe, informatyczne, marketingowe, zarządcze etc.), przy obiektywizacji rzeczywistości i odpowiedzialnym zachowaniu.

3.

### Wspólnota -community

WSZiB jest siecią, która wyznacza służebność nauczycieli akademickich i pracowników administracyjnych wobec studentów i kursantów. Każdy jest ważnym elementem tej struktury i zawsze może się zwrócić do każdego. Kieruje nami czułość.

4.

### Spoleczna odpowiedzialność

Uczelnia jest podmiotem makrostruktury społecznej. WSZiB realnie kształtuje i zmienia rzeczywistość społeczno-gospodarczą Małopolski, angażując się w różnorodne przedsięwzięcia takie jak: Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, ochrona środowiska, akcje charytatywne, pomocowe, zbiórki, których beneficjentami są ludzie jak i zwierzęta.

5.

### Radość - fun

Proces studiowania we WSZiB sprawia radość obu stronom relacji. Nauczyciele Akademicy i Studenci dbają o dobrą atmosferę podczas spotkań. Wykładowcy są otwarci na potrzeby grupy studenckiej, co sprzyja mądrowaniu rozwiązań problemów i zadań, a tym samym pogłębia obopólną satysfakcję ze spotkania.

7.

### Równowaga -balance

Każda osoba odnajduje swój punkt równowagi pomiędzy płaszczyzną zawodową, a prywatną, pomiędzy czasem pracy, a odpoczynkiem; pomiędzy nauką, a zabawą.

6.

### Pasja

Działanie każdej osoby cechuje otwarta postawa komunikacyjna, skutkująca utworzeniem sceny komunikacji, ale przy właściwym stawianiu granic. Poruszamy się w granicach (normach społecznych), by dojść do prawdy w relacjach międzyludzkich. Dochodzimy do porozumienia się i nie zrywamy mostów w relacjach.

8.

### Patriotyzm

Pamięć o pokoleniach przeszłych i odpowiedzialność wobec przyszłych. We WSZiB dbamy o dobre obyczaje akademickie, szanujemy godność własną i drugiego człowieka, a praca skierowana jest na rzecz dobra wspólnego.



# WARTOŚCI WSZiB



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA  
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**



## WYKŁAD PROF. BILLA PRICE'A W WSZiB



**25 CZERWCA W MURACH  
WYŻSZEJ SZKOŁY ZARZĄDZANIA  
I BANKOWOŚCI ODBYŁ SIĘ  
WYKŁAD PROF. BILLA PRICE'A  
PT. „PRZYSZŁOŚĆ ROZWOJU  
SPOŁECZNO-EKONOMICZNEGO  
W DOBIE TRANSFORMACJI  
TECHNOLOGICZNEJ”.**

Tematem przewodnim spotkania była polska perspektywa rozwoju społeczno-gospodarczego w okresie przechodzenia w erę odmiennych form pracy ludzkiej. Jaka jest przyszłość pracy ludzkiej.

Wykład odbył się w języku angielskim.

*“Future of socio-economic development  
in the era of technological transformation.”*



OUTLINE FOR PRESENTATION

The theme is for a Polish perspective on socio-economic development amidst transition to an era of altered forms of human work. What is destined human work?

— MY CONNECTION TO POLAND

— OVERVIEW OF WORK IN 250 YEARS OF ECONOMIC TRANSITIONS

— POLISH SOCIO-ECONOMIC DEVELOPMENT POST 1989

— TRANSITION FROM 'SCARCITY' TO 'SURPLUS'

— MASLOW HIERARCHY OF NEEDS

— MARGINALIZING SOCIAL BENEFIT FROM QUANTITATIVE GROWTH

— BALANCED SOCIO-ECONOMIC CIVIL SOCIETY FOR FUTURE OF WORK

— WHAT THE PANDEMIC EXPOSED



Relacja ze spotkania dostępna jest na naszym kanale na



# WPŁYW PROMOCJI W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH NA ZACHOWANIE KONSUMENTÓW NA PODSTAWIE PRZEDSIĘBIORSTWA DEEZEE

Praca licencjacka napisana pod kierunkiem dr inż. Dominiki Woźny

**PROMOCJA STAŁA SIĘ NARZĘDZIEM WALKI Z KONKURENCJĄ, BEZ KTÓREGO TRUDNO FUNKCJONOWAĆ JAKIEJKOLWIEK DZIAŁALNOŚCI NA RYNKU. JAK POWSZECHNIE WIADOMO, JEDNYM Z MIEJSC GDZIE MOŻNA PROWADZIĆ DZIAŁANIA PROMOCYJNE W SZEROKIM ZAKRESIE JEST INTERNET, KTÓRY W OSTATNICH LATACH CORAZ BARDZIEJ KOJARZONY JEST Z SOCIAL MEDIAMI (MEDIAMI SPOŁECZNOŚCIOWYMI). MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE Z KOLEI, ODNOTOWUJĄ DYNAMICZNY ROZWÓJ – CIESZĄ SIĘ ZAINTERESOWANIEM, POZYSKUJĄ CODZIENNIE NOWYCH UŻYTKOWNIKÓW, MAJĄ CORAZ WIĘCEJ DO ZAOFEROWANIA, Z NATURALNYCH PRZYCZYŃ MARKETING, PROMOCJA, A WIĘC I REKLAMA ODNAŁAZŁY W ŚWIECIE NOWYCH MEDIÓW GRUPY DOCELOWE. DZIĘKI SZYBKOŚCI I ŁATWOŚCI PRZEKAZANIA KOMUNIKATU PROMOCYJNEGO PROCES MARKETINGOWY STAŁ SIĘ BARDZIEJ DOSTĘPNY I MNIEJ SKOMPLIKOWANY. DLATEGO WŁAŚNIE, WARTO PRZYJRZEĆ SIĘ ZAGADNIENIU PROMOCJI W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, A DOKŁADNIEJ JEJ WPŁYWU NA ZACHOWANIA KONSUMENTÓW.**

W związku z powyższym, wynika potrzeba przeprowadzenia badania ankietowego, w którym wzięły udział użytkowniczki marki DeeZee w liczbie 100 respondentek. Przeanalizowano ich odpowiedzi dotyczące zachowania wywołanego obejrzanymi materiałami promocyjnymi, które zostały umieszczone w social mediach tej marki. Badanie ankietowe zostało przeprowadzone za pośrednictwem Internetu na przełomie kwietnia i maja 2021 r. Wśród badanych 45% stanowiły respondentki w wieku 20–25 lat, 18% – w wieku 26–30 lat, 14% – w wieku mniej niż 20 lat, a reprezentantki grup wiekowych 31–35 lat, 36–40 lat, powyżej 40 lat odpowiednio: 7%, 8%, 8%. Wśród respondentek 48% posiadało wykształcenie wyższe, 46% – wykształcenie średnie, a 6% – podstawowe.

Na pytanie dotyczące oceny atrakcyjności form promocji (np. postów, filmów) w mediach społecznościowych sklepu DeeZee, aż 97% kobiet odpowiedziało, że podobają im się materiały promocyjne DeeZee i uważają je za warte uwagi. Takie stwierdzenie dowodzi, że reklamy marki DeeZee w mediach społecznościowych cieszą się dobrą opinią.

Jedno z pytań miało na celu uzyskanie odpowiedzi, czego respondentkom brakuje w materiałach reklamowych marki DeeZee brakuje, bądź co chciałyby zmienić. Najwięcej razy została zaznaczona odpowiedź nic – tak twierdzi aż 86% respondentek. Oznacza to, że materiały reklamowe badanego przedsiębiorstwa są dobrze przygotowane.

Na podstawie odpowiedzi na kolejne pytanie, można ocenić jak materiały promocyjne DeeZee w social mediach przekładają się na odwiedziny sklepu internetowego tej marki. Aż 92% respondentek na wi-

dok tych materiałów wchodzi na stronę internetową sklepu DeeZee. Można wnioskować, że promocja stosowana przez badaną markę jest na tyle interesująca, że przekłada się pozytywnie na odwiedziny jej sklepu internetowego.

W kwestionariuszu ankietowym było również pytanie, które pokazało w jakim stopniu respondentki skłonne są zakupić produkty marki DeeZee tuż po zobaczeniu komunikatu promocyjnego tej firmy w mediach społecznościowych. Aż 79% twierdzi, że na skutek promocji produktów DeeZee dokonało ich zakupu.

Na podstawie wyników własnego badania ankietowego należy stwierdzić, że promocja stosowana w mediach społecznościowych przez przedsiębiorstwo DeeZee ma duży wpływ na zachowanie konsumentek co ma odzwierciedlenie w częstym dokonywaniu zakupów w sklepie internetowym tej firmy. Respondentki chętnie przeglądają materiały promocyjne, oceniały je jako atrakcyjne, a na ich podstawie polecały produkty marki znajomym.

Świat mediów społecznościowych szybko się zmienia, w coraz większym stopniu determinuje zachowania konsumentów. Dzięki przeprowadzonemu badaniu ankietowemu należy wnioskować, że właściwie prowadzona promocja w mediach społecznościowych może przyczynić się do sukcesu przedsiębiorstwa w dynamicznie zmieniającym się otoczeniu. ■



# CZY WARTO STUDIOWAĆ ZARZĄDZANIE?

**WYBÓR ODPOWIEDNIEGO  
KIERUNKU STUDIÓW STANOWI  
NIE LADA WYZWANIE DLA  
MŁODYCH OSÓB. KTÓRE DOPIERO  
ZACZYNAJĄ PRZYGODĘ  
Z EDUKACJĄ NA POZIOMIE  
WYŻSZYM. ABSOLWENCI  
SZKÓŁ ŚREDNICH MUSZĄ  
PODJAĆ DECYZJĘ, KTÓRA MA  
OGROMNY WPŁYW NA PRZYSZŁE  
PERSPEKTYWY ZAWODOWE.**

Jednym z najchętniej wybieranych kierunków jest zarządzanie, bowiem daje ono szerokie możliwości rozwoju. Kierunek ten cieszy się sporą popularnością ponieważ, przygotowuje studentów do pracy na stanowiskach kadry zarządzającej średniego lub wysokiego szczebla. Czy warto więc podjąć studia na kierunku zarządzanie i jaka praca czeka na Ciebie po uzyskaniu dyplomu?

Studia na kierunku zarządzanie pozwalają zdobyć teoretyczną wiedzę oraz praktyczne predyspozycje, niezbędne do zarządzania własnym przedsiębiorstwem. Jest to kierunek, który dostarcza wiedzy na temat klasyfikacji funkcji zarządzania, do których zaliczamy: planowanie, organizowanie, koordynowanie, przewodzenie oraz kontrolowanie. Ponadto na kandydatów czeka duża dawka wiedzy nie tylko z zakresu zarządzania ale także z ekonomii, rachunkowości, prawa, psychologii czy nawet informatyki ekonomicznej. Zarządzanie wyróżnia program studiów, który dostarcza wiedzy z różnych dziedzin. Studia na tym kierunku to świetna okazja do rozwoju zdolności interpersonalnych oraz umiejętności pracy w zespole.

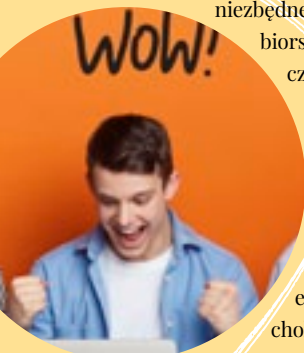
Studenci na kierunku zarządzanie mają możliwość wyboru jednej z wielu dostępnych ścieżek kariery, w których planują się rozwijać. Zakresy kształcenia, które oferuje Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie na kierunku zarządzanie to:

- zarządzanie zasobami ludzkimi,
- zarządzanie strategiczne przedsiębiorstwem,
- reklama i grafika komputerowa,
- logistyka w przedsiębiorstwie.

Zatem jakie są perspektywy zatrudnienia po zarządzaniu? Po ukończeniu tego kierunku na absolwenta czeka szeroki wachlarz zawodów, które może wykonywać. To kim chce zostać w przyszłości i na jakim stanowisku pracować zależy nie tylko od kierunku, ale także od zakresu kształcenia. Dyplomant z zakresu zarządzania może znaleźć zatrudnienie w niemal każdym przedsiębiorstwie, korporacjach, działach HR, w agencjach marketingowych, w działach logistycznych, w sektorze nieruchomości, a nawet w branży IT. Absolwenci zarządzania dobrze odnajdują się na stanowiskach kadry zarządzającej, managerów, kierowników projektów, team liderów, doradców zawodowych czy biznesowych.

Aby zwiększyć swoje szanse na rynku pracy warto już w trakcie studiów zdobyć doświadczenie zawodowe odbywając praktyki, szkolenia lub staże. Rozpoczęcie pracy, która odpowiada kwalifikacją dyplomantów, to początek ciekawej przygody zawodowej, która wymaga stałego rozwoju oraz poszerzania zdobytych umiejętności. Studia podyplomowe na kierunku zarządzanie będą stanowiły ciekawą opcję uzupełnienia zdobytej już wiedzy.

Podsumowując kierunek zarządzanie daje szerokie możliwości rozwoju oraz interesujące perspektywy zawodowe. Warto podjąć studia na tym kierunku, gdyż rynek pracy poszukuje specjalistów w tym zakresie. Pracę można znaleźć właściwie w każdej firmie w różnych branżach. Na absolwentów zarządzania czekają całkiem zadowalające zarobki w zależności od stanowiska oraz sytuacji na rynku pracy. ■



# MOTYWACJA DO NAUKI JĘZYKA OBCEGO

**ILE JĘZYKÓW ZNASZ. TYLE RAZY JESTEŚ CZŁOWIEKIEM** –  
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE.

**KAŻDY UCZY SIĘ JĘZYKÓW Z RÓŻNYCH POWODÓW. CZĘSTO MOTYWACJĄ DO NAUKI JEST PODRÓŻOWANIE, ZMIANA MIEJSCA ZAMIESZKANIA, ROZMOWA Z OSOBĄ Z INNEGO KRAJU W JEJ JĘZYKU OJCZYSTYM, PRACA W MIĘDZYNARODOWEJ FIRMIE, KTÓRA JEST CZĘSTO MARZENIEM, LUB NAJZWYCZAJNIEJ CZYTANIE KSIĄŻEK W ORYGINALNYM JĘZYKU. TAK NAPRAWDĘ JEST WIELE POWODÓW, ALE ONE SAME NIE WYSTARCZĄ. KAŻDY Z NAS ZAWSZE POTRZEBUJE IMPULSU DO NAUKI JĘZYKA OBCEGO. A WIĘC JAK SIĘ ZMOTYWOWAĆ?**

Przede wszystkim zanim zaczniesz szukać własnej motywacji, musisz odpowiedzieć sobie na pytanie: dlaczego chcesz mówić w danym języku? Zastanów się, ponieważ poświęcasz na to swój cenny czas, którego zawsze brakuje w naszym współczesnym świecie.

## *Never give up!*

Jeśli już znasz odpowiedź na powyższe pytanie, zastanów się nad możliwymi do napotkania przeszkodami. Zauważ, że sportowiec może być najbardziej wzorowym zawodnikiem wśród wszystkich swoich rywali, ale jeśli ulegnie kontuzji, jest zmuszony do zrobienia sobie przerwy w ramach regeneracji. Wielu sportowców taka sytuacja mogłaby nakłonić do rezygnacji z osiągnięcia swoich celów. Niezależnie od tego czy chcesz osiągnąć wysokie wyniki sportowe

czy nauczyć się danego języka wszystko zależy od nastawienia. Przeanalizuj jakie przeszkody na Ciebie czekają podczas nauki języka obcego i napisz od razu „receptę” jak możesz sobie z nimi poradzić.

Ponadto możesz natknąć się na przeszkody na każdym etapie nauki, jeśli jednak odpowiednio się przygotujesz nie będą one stanowiły bariery nie do przejścia. Czy może kiedyś słyszałeś coś podobnego: „Największą przeszkodą dla mnie było rozumienie tego języka ze słuchu, dlatego zrezygnowałam/em”, ale czy padło pytanie jak sobie z tym problemem poradzić? Jest kilka sposobów, które usprawniają rozumienie danego języka ze słuchu np. słuchanie muzyki, oglądanie filmów i seriali z napisami polskimi czy oglądanie vlogów. Zatem, zanim się zupełnie poddasz i zrezygnujesz z nauki nowego języka pomyśl o tym jak możesz pokonać przeszkodę, jaką napotkałeś.

## *Sila przyzwyczajenia i planu*

Czy uważasz, że przeznaczenie 30 minut dziennie na naukę języka obcego to wystarczająco dużo czasu? W rzeczywistości każda minuta poświęcona na realizację swoich celów jest ważna, a jeśli towarzyszy temu systematyczność to możemy spodziewać się podwójnych rezultatów. Aby stopniowo uczyć się języka, potrzebujesz wyrobić sobie odpowiednie nawyki. Natomiast, aby wyrobić i rozwinąć nawyki potrzebujesz dobrego planu. Zacznij od małych rzeczy, nie odkładaj nic na jutro. Stwórz plan, w którym raz dziennie spędzisz przynajmniej 10 minut na zajęciach językowych. W końcu poczujesz jak ta aktywność staje się integralną częścią Twojego życia. Dlatego lepiej zacząć naukę języka od 10 minut niż od



razu od godziny? Jeśli zdecydujesz się biegać nie czynasz przecież od maratonu. Nawet jeśli go ukończysz, potrzebny będzie czas na przygotowanie i odpoczynek, aby zregenerować siły. Podobnie jest z nauką, po godzinie bez wypracowanych nawyków będziesz zmęczony i znużony „zakuwaniem”, co tylko zniechęca. Kiedy się do tego przyzwyczaisz, stopniowo zwiększaj swój czas nauki. Naukowcy twierdzą, że rozwinięcie nawyku zajmuje średnio 66 dni. Jak mówił poliglota Konrad Jerzak vel Dobosz:

„Ludzie często się poddają za szybko, bo zamiast po prostu nie przejmować się początkowymi porażkami czy jakimiś problemami i zamiast iść dalej, oni rezygnują bardzo szybko. Myślę że to nie jest talent to jest wytrwałość, czyli taka nieprzerwana praca nad czymś pomimo jakieś trudności i tak dalej.”

## Więc jakie są sposoby na motywowanie?

### ZNAJDŹ PODOBNE MYŚLĄCYCH LUDZI

Poszukaj w Internecie forum w języku, którego chcesz się nauczyć, zapisz się na kurs, dołącz do grup w sieciach społecznościowych. Za każdym razem, gdy masz problemy z nauką, możesz znaleźć osobę, która Ci z tym pomoże, z kolei Ty możesz pomóc innym, zwiększając wiarę w swoje kompetencje. Będąc w grupie osób o tej samej pasji możesz wspólnie z nimi pracować, a wtedy nauka ta będzie ciekawsza i bardziej praktyczna.

### DOKONAJ PŁATNOŚCI Z GÓRY

Zapłać za kursy z góry. Trudniej będzie zrezygnować z zajęć, za które już zapłaciłeś. To opłacalny i przetestowany sposób.

### STOSUJ METODĘ MARCHEWKI I KIJ

Naucz się nagradzać i karać siebie. Pomyśl o tym, co mogłoby Ci się naprawdę spodobać, może pomyśl o wycieczce, nowej rzeczy, o której od dawna marzysz. Za każdą odbytą lekcję włóż stałą lecz niewielką kwotę do skarbonki, a za każdą pominiętą lekcję zabierz ją z powrotem do portfela. Pamiętaj, że te pieniądze muszą być przeznaczone na ten konkretny cel.

### NIE ZAPOMNIJ O KOMFORTYCE

Jeśli cały czas pracujesz siedząc i wracając do domu, starasz się uczyć wszystkiego w tej samej pozycji,

będziesz mieć wrażenie, że praca nigdy się nie kończy. Staraj się uczyć w różnych miejscach np.: w parku, kawiarni lub jadąc na rowerze jednocześnie słuchając podcastu.

### RYWALIZUJ I ROZWIJAJ SIĘ

Śledź swoje postępy, oceny i poziom w grupie. Jeśli najczęściej korzystasz ze stron internetowych do nauki, zwróć uwagę na rankingi, być może ta chęć bycia coraz lepszym pomoże Ci w nauce języka i wyraźnie zobaczysz swój rozwój osobisty.

### NIE BÓJ SIĘ MOTYWACJI ZEWNĘTRZNEJ

Możesz zawiesić harmonogram nauki w widocznym miejscu w domu (bliskie osoby mogą przypomnieć Ci o zajęciach). Pomoże Ci to zwrócić uwagę innych na własne pragnienie znajomości nowego języka. W przypadku sukcesu będą Cię chwalić, co doda Ci sił, a gdy nadejdzie chwila zwątpienia, zmotywują do dalszego działania.

### PRZYPOMNIENIE!

Będzie to szczególnie ważne na samym początku. Włącz przypomnienia Twoich terminów nauki języka w telefonie lub na smartwatchu.

### POSZERZ SWOJĄ WIEDZĘ

Niewątpliwą zaletą nowych umiejętności będzie możliwość łatwiejszego porozumienia się z innymi. Zdecydowanie ułatwi to kontakt w pracy z obcokrajowcami czy da możliwość negocjacji ceny z lokalnymi sprzedawcami, gdy będziesz na wakacjach. Być może nowy język nawet da Ci możliwość wspięcia się po szczeblach kariery.

### POKAŹ SWOJĄ SIŁĘ WOLI

Nie pozwól sobie na długą przerwę w nauce oraz rozproszenie podczas zajęć, ponieważ będzie Ci coraz trudniej wrócić do nauki. Jednak jeśli po lekcji zamówisz sobie pyszne danie lub zdecydujesz się na relaksującą kąpiel, motywacja do jego ukończenia będzie znacznie większa.

### ZAPLANUJ CZAS

Ludzie pracują najlepiej, gdy wiedzą, że czas ucieka. Odliczanie ułatwia zabranie się do pracy. Włącz minutnik lub stoper na czas, którego potrze-

bujesz na naukę. Pomoże Ci to skupić się i aktywniej pracować. Ważne jest także posiadanie terminu czy planu na nabycie danych umiejętności. Pomoże Ci to w śledzeniu własnych postępów i zorientowaniu się, jak się rozwijasz.

### BAW SIĘ DOBRZE!

Zapisz się do grup humorystycznych w interesującym Cię języku, znajdź zagranicznych przyjaciół do rozmów na interesujące Cię tematy w sieciach społecznościowych. Zapisz się na kursy z native speakerami. Znajdź ciekawego blogera z obcego kraju, posłuchaj zagranicznego radia. Wkrótce nauka języków może stać się dla Ciebie o wiele ciekawsza i przyjemniejsza.

### WYBIERZ POTRZEBNE TECHNIKI

Nie skupiaj się wyłącznie na książkach lub zajęciach. Nie musisz uczyć się tylko gramatyki ani ciągle uczyć się nowych słówek. Taka monotonia wywoła tylko uczucie ciężkiej pracy. Jeśli czegoś nie rozumiesz, nie bój się szukać innych źródeł. Filmy, artykuły lub YouTube pomogą Ci uniknąć rozwodzenia się nad problematycznymi obszarami nauki języków. Nie bój się różnorodności w swoim własnym nauczaniu.

### ZMIEN SWOJĄ DEMOTYWACJĘ NA POZYTYWNA MOTYWACJĘ

Czy ktoś kiedykolwiek śmiał się z Twojego akcentu, lub z tego, że źle przetłumaczyłeś słowo czy zdanie? Jesteś człowiekiem, to normalne, że popełniasz błędy. Weź całą energię z chwilowej porażki i zamień ją na kolejny impuls do działania! Nie traktuj tego jako negatywnego doświadczenia.

### BĄDŹ PRZYKŁADEM DLA RODZINY I PRZYJACIÓŁ

Dzięki temu co możesz osiągnąć, dasz przykład innym. Mogą to być Twoje dzieci lub ukochana osoba, a także inni znajomi, którzy mogą pójść za Twoim przykładem i wzmocnić wiarę w siebie i swój talent.

### MUSISZ ZROZUMIEĆ, ŻE JĘZYK TO PRACA

Każdy, kto próbował wie, że nauka języka nie jest łatwa ani szybka. Nie obwiniaj siebie za błędy i daj sobie czas.

### NIE PATRZ NA NATIVE SPEAKERÓW

Nie ma potrzeby porównywać się z native speakerami, którzy mieszkają w danym kraju od urodzenia. Nie musisz stawiać sobie za cel doskonałości w języku. To tylko zabije Twoją motywację i uniemożliwi zrozumienie Twojego obecnego poziomu.

### NIE BÓJ SIĘ ŁAMAĆ STEREOTYPÓW

Możesz słyszałeś już, że zdecydowałeś się na naukę za późno, że jesteś za stary/a, lub że nie potrzebujesz tego w życiu? Jednak pamiętaj, że to jest Twoja decyzja i możesz obalić wszystkie negatywne mity. Jeśli języki są łatwiejsze do nauki w młodszym wieku, kto powiedział, że starsi ludzie nie mogą ich opanować?

### WYOBRAŹ SOBIE SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ

Zalóżmy, że skończyłeś już naukę języka i mówisz w nim na satysfakcjonującym Cię poziomie. Wyobraź sobie, ile dróg otworzyło się dla Ciebie? Co możesz teraz zrobić ze swoimi nowymi umiejętnościami? Jakie problemy zniknęły?

### Najważniejsze to rozumieć, że nie musisz się bać rozpoczęcia nauki.

Tak, nauka języka i jej proces może przerażać. Pomyśl jednak o tym, że dzięki temu komunikują się miliony osób, a skoro im się udało to Tobie również.





**W**szyscy pamiętamy zeszłoroczną nieplanowaną zmianę trybu pracy ze stacjonarnej na zdalną spowodowaną pandemią. Dla każdego było to trudne, nagle trzeba było przeorganizować swoje życie tak, aby pogodzić obowiązki zawodowe z osobistymi wypełniając je w jednym miejscu – swoim domu. To nie tylko pracownicy musieli dostosować się do nowej rzeczywistości. Firmy, które wynajmowały i udostępniały pomieszczenia i przestrzeń do pracy dla swoich pracowników również musiały znaleźć sposób na poradzenie sobie z zainstalowaną sytuacją. Z dnia na dzień biura opustoszały, nikt nie użytkował lokali za które w dalszym ciągu trzeba było płacić. Skutkiem tego były liczne rezygnacje z wynajmowania przestrzeni biurowej. Niektóre firmy postanowiły całkowicie zmienić tryb pracy na zdalny. Dodatkowo, po przystosowaniu się do sytuacji przez pracowników, okazało się, że nie wszyscy są ochoczo nastawieni na powrót do biur. Oznaczało to powrót do czasami zatłoczonego, głośnego biura. Dla wielu osób praca zdalna stała się komfortowa, ponieważ mogą w pełni skupić się na wykonywanym zadaniu, łatwiej jest zorganizować sobie czas, nie ma aż tylu bodźców, które mogą rozpraszać. Dodatkowo nie tracą czasu i pieniędzy na dojazd do biura. Z drugiej strony, największym zarzutem do pracy z domu był



brak wyraźnej granicy między życiem prywatnym a zawodowym. To zachwianie koncepcji work-life balance spowodowało wzrost zainteresowania coworkingiem, który daje możliwość wynajęcia powierzchni, biurka i pomieszczenia do wykonywania

pracy. Zaletą coworkingu jest m.in. niższy koszt wynajmu niż w przypadku tradycyjnych biur oraz możliwość wynajmu krótkoterminowego, np. tylko na jeden dzień czy miesiąc. Dodatkowo, dużym plusem firm oferujących przestrzeń coworkingowe jest kompleksowość usług w skład których wchodzi zarówno usługi administracyjne, odbieranie oraz wysyłanie paczek i poczty jak i zapewnienie dostępu do urządzeń biurowych czy kuchni. Należy mieć na uwadze, że coworking niekoniecznie jest odpowiednim rozwiązaniem dla wszystkich. Osoby lubiące pracować w ciszy, mając własną, zagospodarowaną po swojemu przestrzeń, mogą czuć się nieswojo w tego typu miejscach. Warto więc sprawdzić dostępne przestrzenie coworkingowe korzystając z wynajmu krótkoterminowego. Obecnie, jest to bardzo proste, ponieważ coraz więcej łatwo dostępnych lokali takich jak kawiarnie, decyduje się na wprowadzenie coworkingu do oferowanych usług. Może akurat opcja pracy w takim miejscu okaże się komfortowa i będzie miała pozytywne skutki w życiu zawodowym. ■



# BUDOWANIE ZESPOŁU — KIEDY GRUPA STAJE SIĘ ZESPOŁEM?

**POŁĄCZENIE SIĘ TO POCZĄTEK. POZOSTANIE RAZEM TO POSTĘP. WSPÓLNA PRACA TO SUKCES.** — HENRY FORD

**W** nowoczesnych organizacjach biznesowych umiejętność pracy zespołowej jest ceniona bardzo wysoko, ponieważ przynosi najlepsze rezultaty. Warto więc zaszczerpić w sobie myśl, że wszyscy w firmie pracują na jeden wspólny sukces, a współpraca opłaca się bardziej niż rywalizacja. Wydobądź swój osobisty i grupowy potencjał poprzez poznanie zasad skutecznej współpracy oraz zwiększenie świadomości dotyczącej funkcjonowania w zespole.

## Czym jest grupa?

Psychologia społeczna opisuje grupę jako dwie lub więcej osób, które współdziałają ze sobą przyjmując role, wchodząc we wzajemne interakcje i tworząc między sobą więzi jednocześnie mają poczucie odrębności w stosunku do innych grup. Każda grupa jest inna i ma swój charakter, na który wpływają cechy indywidualne jej członków. Ton grupie nadaje lider i to on decyduje o tym, jakie cechy są wspierane, a jakie hamowane.

Co ważne i ciekawe – nie każda grupa jest zespołem i nie staje się nim z automatu! Potoczne pojęcia grupy i zespołu są tożsame, jednak w praktyce różnią się od siebie.

## Czym jest zespół?

Aby grupa stała się zespołem, muszą być spełnione pewne warunki. Cztery podstawowe dotyczą składu zespołu i jego skutecznej pracy:

- mała liczba osób,
- uzupełniające się umiejętności osób,
- zobowiązanie do wspólnego działania i osiągania wspólnych celów,
- zaangażowanie we wspólne wykonywanie pracy.

Każda grupa, niezależnie od celu jej powstania, podlega podobnym mechanizmom, jej funkcjonowanie można opisać w kolejno następujących po sobie fazach rozwoju. Pojawiają się w niej określone role, struktura, wypracowywane są normy i cele. Każda grupa ma też swoją dynamikę – warto, o tym pamiętać, zwłaszcza kiedy jesteśmy liderami. Niekiedy wymaga się od grupy, że-

by od razu działała efektywnie, jednak do prawdziwej współpracy potrzebny jest czas na przejście poszczególnych etapów procesu grupowego. Rozumiejąc ten proces, możemy lepiej radzić sobie z różnymi zjawiskami grupowymi i nieświadomymi procesami. Umiejętne przejście przez kolejne fazy wzmacnia grupę. Nieumiejętne natomiast, wiąże się z ryzykiem, że niektórzy członkowie grupy będą w niej funkcjonować niechętnie i bez zaangażowania.

## FAZY ROZWOJU GRUPY

Życie każdej grupy przebiega zgodnie z określonymi etapami. Każdy z nich wynika z poprzedniego i pełni funkcję rozwojową jako przygotowanie do fazy współpracy. Istnieje kilka modeli służących do opisu etapów rozwoju grupy. Najbardziej popularnym jest 4-fazowy model Tuckmana.

### FAZA 1 – FORMOWANIE (FORMING)

To czas, kiedy członkowie grupy poznają się. Jeszcze nie wiedzą, co ich czeka, jaką funkcję będą pełnił poszczególne osoby, istnieje też niepewność co do własnej roli i zadań, które przyjdzie wykonać. Wszystko to dzieje się w atmosferze wątpliwości. W tej fazie istnieje silne nastawienie na autoprezentację – każdy chce wypaść jak najlepiej. Kontakty są ostrożne i powierzchowne.

### FAZA 2 – DOCIERANIE (STORMING)

Zwana również fazą kryzysu, konfliktu i buntu. Zaczynają się wymiany zdań, konfrontacje, walka o władzę i o to, kto ma rację. Pojawia się odwaga do konfrontowania się. Dołączając do grupy, mamy jakieś oczekiwania, z których wiele najprawdopodobniej się nie spełni. To moment, kiedy poszczególni członkowie grupy zaczynają wyrażać swoje niezadowolenie z tego powodu. Znamy się już lepiej i łatwiej nam wyrażać własne zdanie. Chcemy realizować swoje ambicje i aspiracje, a o to niekiedy trzeba zaważać. Role, jakie przyjęliśmy w fazie pierwszej, niekoniecznie przypadły nam do gustu.

### FAZA 3 – NORMOWANIE (NORMING)

Jeżeli poradziłeś sobie z fazą konfliktu w sposób konstruktywny (każdy miał szansę wyrazić swoje zdanie bez obaw, że przestanie być członkiem grupy) istnieje duża szansa na to, że wzrasta w nas potrzeba współdziałania. Odnaleźliśmy się w rolach, o które potrzebowaliśmy zawalczyć i które w efekcie końcowym, grupa zaakceptowała. Mamy za sobą sporo doświadczeń, nie zawsze łatwych, ale udało nam się wyjść z nich zwycięsko. Wiemy, na co możemy wzajemnie liczyć. Zaczynamy dostrzegać wspólny cel i rozmawiamy o sposobach jego realizacji.



### FAZA 4 – WSPÓLDZIAŁANIE (PERFORMING)

Inaczej – faza świadomej aktywności.

Na tym etapie można powiedzieć, że jako grupa zaczynamy stawać się prawdziwym zespołem. Skupiamy się na celach i zadaniach, a nie na autoprezentacji czy wzajemnych animozjach. Ufamy sobie i mamy wypracowane sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych. To etap, o którym mówi się, że istnieje w grupie synergia. Każdy członek daje zespołowi to, co ma najlepszego, wszyscy wzajemnie się wspierają i wykorzystują swój potencjał.

## ROLE GRUPOWE

W grupie istnieje układ zróżnicowanych pozycji, powiązanych ze sobą, który nazywamy strukturą grupową.

Uczestnicy przyjmują role, które są wypadkową ich osobowości i sytuacji w grupie. Robią to nieświadomie. Najczęściej takie podjęcie roli jest bardziej widoczne dla pozostałych niż dla samego przyjmującego.

W każdej grupie możemy wyodrębnić pewne charakterystyczne role:

- lider aktywny „aktywista” – jest to ktoś, kto przede wszystkim stara się organizować aktywność grupy. To on proponuje zadania, próbuje rozdzielać funkcje, narzeka na nudę i stratę czasu;
- lider nawigator – to ktoś, kto orientuje się głównie na cel grupy i bada, czy zmierza ona we właściwym kierunku;
- lider emocjonalny – to ten, kto przede wszystkim wyczuwa atmosferę emocjonalną w grupie, potrafi rozpoznać i nazywać uczucia;

- szara eminencja – to rola podobna do ról liderkich. Ktoś taki pragnie mieć znaczący wpływ na sytuację w grupie, ale próbuje ten wpływ zamaskować, ukryć;
- buntownik – jego aktywność bywa skierowana w dwie strony: może albo przewodzić buntowi przeciwko liderowi albo aktywnie atakować różne normy grupowe;
- sumienie grupy – to osoba pilnująca, aby komuś nie stała się krzywda;
- błazen – pełni ważną funkcję zwłaszcza na początku, kiedy to śmiechem i żartem rozładuje napięcie w grupie;
- dobry uczeń – osoba ta skupia się na odczytywaniu intencji lidera grupy, stara się dostosować do nich i często apeluje do grupy, żeby też tak czyniła.

Jeżeli jesteś liderem, znajomość ról grupowych powinna mieć dla ciebie ogromne znaczenie. Dzięki temu będziesz mógł przewidywać potencjalne zachowania w twoim zespole i lepiej sobie z nimi radzić, będziesz wiedzieć, kiedy interweniować, a kiedy korzystać z potencjału ról.

## JAK BUDOWAĆ ZESPÓŁ

Żeby zespół był efektywny, nie wystarczy tylko planować i rozdzielać zadania. Należy zadbać też o poczucie bezpieczeństwa każdego z członków, poprzez stworzenie przyjaznego środowiska, na które składają się: wzajemna akceptacja, zrozumienie i zaufanie. Zgodnie z tym założeniem, twoim zadaniem, jako lidera, powinno być wydobywanie nieświadomych procesów, które mogą blokować współpracę i ujawnianie ich w zespole w odpowiednim czasie. Powinieneś umieć skonfrontować grupę.

W związku z tym, jedną z podstawowych kompetencji, potrzebną do budowania zespołu, jest uważność na to, co dzieje się w grupie między poszczególnymi członkami.

Zrozumienie mechanizmów funkcjonowania grupy jest bardzo ważne, ponieważ wszędzie tam, gdzie funkcjonują ludzie, w grę wchodzi nieświadome procesy psychologiczne. Ignorowanie ich może działać w sposób niekonstruktywny, np. zamiast skupiać się na zadaniu, grupa skupia się na konfliktach. Rolą lidera jest zapewnienie warunków do współdziałania w grupie i dbanie o odpowiednią atmosferę. ■



## KIM JEST COACH?

**A**by poprawnie wyjaśnić kim jest i czym zajmuje się coach należy najpierw przyrzeć się znaczeniu samego tego słowa. Ludziom dzisiaj, niestety zbyt łatwo przychodzi określenie kogoś jako coacha w momencie, gdy udziela rady czy wyraża swoją opinię. Coacha uznajemy po części za psychologa, ale również za mówcę motywacyjnego i dodatkowo za doradcę personalnego. Stosujemy zamiennie te określenia myśląc pojęcia, mieszając znaczenia słów oraz to czym osoby wykonujące wymienione zawody naprawdę się zajmują. Słowo coach tłumaczone dosłownie z języka angielskiego oznacza trener. Często do tego słowa mimowolnie dorzucamy określenie „osobisty”, co z kolei naprowadza na myślenie o trenerze, który ma pomóc w pracy nad kondycją czy sylwetką. Jest to jednak kolejna pułapka, która powoduje błędne rozumienie pojęcia. Coaching jest jedną z interaktywnych metod rozwoju osobistego, a coach jest osobą, która wspiera w tych działaniach. Jego głównym zadaniem jest wysłuchanie klienta, obserwacja i rozmowa. Rezultatem takiej relacji powinno być dotarcie do pewnych wniosków i zwiększenie samoświadomości. Celem nie jest wskazanie drogi, wytknięcie błędów czy zmotywowanie do określonego działania. Chodzi o zachęcenie do spojrzenia na sprawy czasem z innej perspektywy albo zastanowienia się nad ich sensem. Najbardziej pożądanym efektem coachingu jest przeprowadzenie rozmowy tak, aby prowadziła do podjęcia działań, które pomogą osiągnąć to co jak dotąd było tylko w fazie wyobrażeń i planów. Niestety to

zajęcie nie uzyskało w polskim prawie jeszcze miana zawodu. Dlatego też, żeby zajmować się coachingiem należy ukończyć kurs, szkolenie bądź inne warsztaty przygotowujące do wykonywania tego rodzaju pracy. Warto przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu kształcenia samemu wybrać się do coacha i zobaczyć na czym to dokładnie polega i czy po takiej wizycie nadal uważamy, że to dla nas odpowiednia droga. Przy wyborze kursu warto zwrócić uwagę na oferowane zajęcia, stosunek zajęć praktycznych do teoretycznych i czy zapewniane są szkolenia pod okiem cenionych w branży coachów. Należy podkreślić jednak, że zdobycie certyfikatu czy dyplomu nie gwarantuje powodzenia. Najważniejsza jest praktyka oraz budowanie własnej marki poprzez ciągle rozwijanie siebie i swoich umiejętności interpersonalnych, które umożliwiają skuteczne działanie. ■



# RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI KLIENTÓW

## WŚRÓD WSZYSTKICH EMOCJI, KTÓRE UWAŻAMY ZA TRUDNE, ISTNIEJE JEDNA, NAJBARDZIEJ PRZEZ NAS NIECHCIANA, PRZYSPARZAJĄCA NAM NAJWIĘCEJ KŁOPOTÓW W RELACJACH Z INNYMI - ZŁOŚĆ.

Trudno jest radzić sobie ze złością, która pojawia się np. u naszych klientów. Nazywamy ich wtedy „trudnymi klientami”. Często ich stan emocjonalny nam się udziela, nie potrafimy ujarzmić złości w sposób konstruktywny i zwyczajnie sobie nie radzimy, przez co sami zaczynamy odczuwać takie same emocje. Inaczej mówiąc „trudny klient” to taki, który swoim zachowaniem wywołuje w nas doświadczanie niechcianych przez nas emocji.

Jak w takim razie radzić sobie ze złością u klientów? Co robić kiedy są niemili lub zachowują się agresywnie?

Prędzej czy później każdy z nas trafi na zdenerwowanego i niezadowolonego klienta. Jest to sytuacja nieunikniona i nieprzyjemna dla obu stron. Klient może czuć się zakłopotany swoim zachowaniem, zwłaszcza wtedy, gdy sytuacja odbywa się w miejscu publicznym. Aby „zachować twarz” często uruchamia się w nim mechanizm obronny, wzmagający rozgniewanie i przesądzenie o tym, że ma rację.

Każda emocja ma za zadanie pobudzić nas do ruchu. Tak samo złość, która jest reakcją obronną na niepowodzenie lub poczucie, że naruszone zostały nasze granice. Wiąże się to z silnym wzburzeniem, uruchamia mechanizm walki. Czujemy się atakowani więc sami zaczynamy atakować.

Istnieją jednak pewne wskazówki opracowane na podstawie badań psychologicznych, które pomagają radzić sobie ze złością klienta. Możliwe, że niektóre z nich już znacie.

1. Wysłuchaj osoby, która jest zła. Nie przerywaj. Bądź spokojny. Odczekaj chwilę.
2. Spróbuj zrozumieć, co czuje i mówi rozgniewana osoba.

3. Zastanów się, czy możesz powiedzieć lub zrobić coś, aby zapanować nad sytuacją (np. słuchanie, empatia lub zarządzenie problemowi, zignorowanie go lub bycie asertywnym).
4. Jeśli potrafisz, zapanuj nad złością drugiej osoby.

### NIE BLOKUJ EMOCJI KLIENTA.

Nie angażuj się emocjonalnie w złość innej osoby, staraj się być bezstronny. W jaki sposób?

Nie traktuj danej sytuacji osobiście. Najczęściej osoby sfrustrowane wyrażają swój gniew w sposób nieadekwatny do sytuacji i przyczyny. Jeżeli na tym etapie uda ci się nie wejść w konfrontację, to masz dużą szansę, żeby nie nakreślać spirali emocji.

Niektórzy specjaliści patrzą na złość jak na uczucie przechodzące pewne fazy, które można opisać tak samo jak fazy smutku:

- szok i zaprzeczanie,
- szok i obwinianie (siebie lub innych),
- targowanie się,
- akceptacja.

Dlatego w złości często słyszy się:

- „Nie zgadzam się”, „To pomyłka”, „Nie tak się umawialiśmy” – zaprzeczanie,
- „Wasza firma jest do niczego”, „Daleko Państwu do profesjonalnej obsługi” – obwinianie,
- „Liczę, że będzie to na jutro gotowe”, „Spodziewam się szybkiej reakcji” – targowanie.

Co robić w takiej sytuacji?

- Wysłuchać tego, co mówi klient
- Koncentrować się na tym, że klient jest rozgniewany, a nie na jego słowach
- Wyjść z propozycją pomocy w fazie targowania się
- Komunikować się w sposób konstruktywny

Czego nie robić!?

- Nie przerywać
- Nie wdawać się w dyskusję (tzn. nie przepychać się na argumenty)
- Nie odmawiać klientowi racji

Jak powiedział autorytet w dziedzinie zarządzania i przywództwa Dale Carnegie:

**TO PRAWDA, ŻE LUDZIE PRACUJĄ ZA PIENIĄDZE. ALE PÓJDŃ ZA TOBĄ DODATKOWY SZMAT DROGI, JEŻELI OKAZESZ IM SZACUNEK, NAGRODZISZ POCZUWAĆ I UZNANIEM.**

## MAGIA BARW

**KOLORY, TO ONE OTACZAJĄ NAS Z KAŻDEJ STRONY. INSTYTUT PANTONE OGŁOSIŁ W TYM ROKU DWA KOLORY 2021! SĄ TO ILLUMINATING (W ODCIENIU ŻÓLTEGO) I ULTIMATE GRAY (W ODCIENIU SZAROŚCI). UZASADNIŁ TO TYM, ŻE ODCIEN ŻÓLTEGO JEST CIEPLY I OPTYMISTYCZNY, A SZAROŚCI PRAKTYCZNY I NIEZAWODNY. A CO OZNACZAJĄ INNE BARWY I JAK NA NAS WPLYWAJĄ? ZACHĘCAM DO PRZECZYTANIA!**

### ZIELONY

Jest symbolem nadziei, daje poczucie bezpieczeństwa, spokoju. Redukuje stres, łagodzi pracę układu nerwowego u człowieka. Osoby lubiące i często wybierające ten kolor cechują się obowiązkowością, towarzyskością i bezkonfliktowością. Kolor ten kojarzy się z ekologią i naturą. Spotkamy go w sklepach ze zdrową żywnością, w logach marek zajmujących się wyrobami z warzyw i owoców (np. Tymbark).

### BIAŁY

Barwa świeżości, czystości i niewinności. Oznacza pokój, którego symbolem staje się często biały gołąb. W tym kolorze jest również flaga kapitulacji, za pomocą której kiedyś proszono o rozejm. Biel kojarzy nam się z zachowaniem sterylności. Znajduje swoje zastosowanie w medycynie, chociażby przy fartuchach lekarskich. Kolor często lubiany przez indywidualistów za to, że jest plastyczny, współgra z innymi kolorami i poddaje się metamorfozom. Należy jednak uważać z bielą we wnętrzach, ponieważ u osób samotnych może pogłębić poczucie pustki.

### NIEBIESKI

Ma duże znaczenie dla naszej psychiki. W jasnych odcieniach symbolizuje czystość, nieskończoność i pokój, a w ciemnych zaufanie, inteligencję i godność. Osoby preferujące tę barwę cechuje zazwyczaj spostrzegawczość, artystyczna dusza, jak i analitycz-

ny umysł. Są często wielbicielami sztuki. Kolor ten działa uspokajająco i wyciszająco, a także skłania do refleksji i przemyśleń. Kojarzy się z niebem i wodą, przez co jest symbolem natury w najczystszej postaci. Pomaga w zasypianiu, wyrównuje oddech i ciśnienie krwi.

### CZARNY

Jest kolorem elegancji i władzy. Pojawia się najczęściej w logach luksusowych marek. Oznacza również doświadczenie. We wschodnich sztukach walki zdobycie mistrzowskich umiejętności nagradzane jest czarnym pasem. Znamy go także z innych skojarzeń takich jak pech, nieszczęście czy niebezpieczeństwo. Od zawsze dominuje u złych postaci, a przebiegnięcie nam drogi przez czarnego kota „zwiastuje”, że czeka nas nieudany dzień. Na tę barwę stawiają osoby lubiące praktyczność, elegancję i mroczne klimaty.

### ŻÓŁTY

Dodaje pewności siebie, pomaga w podejmowaniu decyzji. Jest agresywny przez co przyciąga uwagę, dlatego też chętnie wykorzystuje go branża marketingowa. Symbolizuje wiosnę, słońce i radość. Zalecany jest do wnętrz dziecięcych jednak przy zachowaniu umiaru. W zbyt dużej ilości powoduje dyskomfort i zaburza spokój. Preferują go osoby towarzyskie, pewne siebie, mające pozytywny styl życia, inteligentne i przy tym wszystkim skromne.

### CZERWONY

Kolor ten odzwierciedla wolność, odwagę i niezależność. Jest symbolem szczęścia, głównie w Chinach. To tam dzieci noszą często ubrania w odcieniach czerwieni, a dla panien młodych w tych kolorach szyte są suknie ślubne. Dominuje w kalendarzu w datach świątecznych. Sygnalizuje również zagrożenie i zakazy. Jednocześnie jest symbolem miłości i ciepła. Marketing wykorzystuje go do wywołania poczucia nagłej potrzeby i pilności. Jest wybierany przez ludzi aktywnych, dynamicznych i pewnych siebie.

Często nie jesteśmy świadomi tego, jaki wpływ mają na nas poszczególne barwy. Warto przy tym dodać, że są nieodłączną częścią naszego życia. Tak więc warto pokolorować je „na żółto i na niebiesko” dla lepszego codziennego funkcjonowania. ■

# EUROTRIP W CZASACH KORONAWIRUSA W SIERPNIU 2021 R.

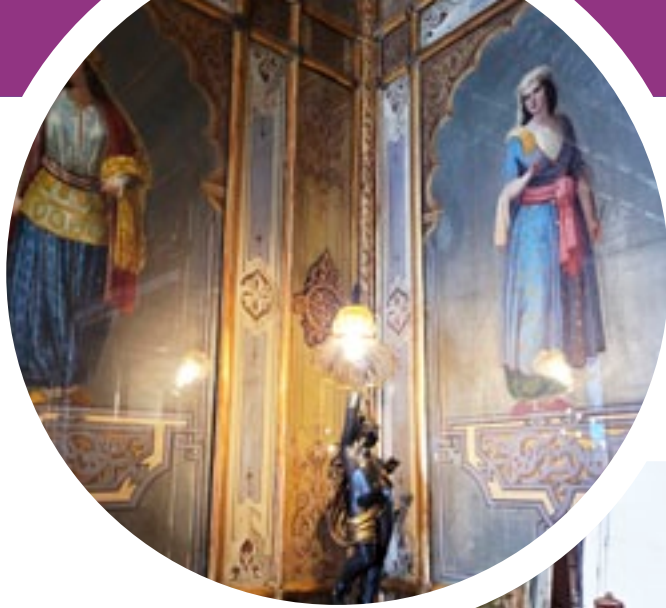
DŁUGO ZASTANAWIALIŚMY SIĘ  
NAD TYM, CZY PODRÓŻOWANIE  
W OBECNEJ SYTUACJI  
JEST DOBRYM POMYSŁEM.  
ROZEZNALIŚMY SIĘ W TEMACIE  
I FINALNIE POSTANOWILIŚMY  
WYJECHAĆ. ODWIEDZILIŚMY  
RÓŻNE MIEJSCA O RÓŻNYCH  
OBOSTRZENIACH I PROCEDURACH  
COVIDOWCYH. O KTÓRYCH  
CHĘTNIE WAM OPOWIEM. 😊



## Wiedeń, Austria

Tutaj dostaliśmy informacje o tym, że obowiązują maseczki FFP2, jak i certyfikat szczepienia lub negatywny test na koronawirusa. Wszystko zostało sprawdzone w hotelu. Byliśmy w kilku restauracjach i kawiarniach, ale sprawdzono nas tylko w jednej – Cafe Central. Swoją drogą, bardzo polecam! Można napić się prawdziwej Wiener melange w historycznym miejscu, przy muzyce fortepianu na żywo. Jak wiadomo, miasto to słynie z przepychu, co widać na każdym kroku. Zwiedzając cesarski skarbiec Schatzkammer nie mogliśmy wyjść z podziwu. Zaczynając od korony Rudolfa II Habsburga, kończąc na zapierających dech w piersiach dewocjonalach religijnych. Zauważyłam, że ludziw sklepach i w metrze stosują się do nakazu zakrywania ust i nosa stosowniej niż u nas.





## Wenecja, Włochy

Przed wyjazdem do Włoch wypełniliśmy obowiązkowy formularz dla turystów odwiedzających ich kraj. Jednak nikt nam go nie sprawdzał, tak samo jak paszportów covidowych. Mimo tego zachowanie ostrożności było większe niż w Austrii. Mieszkańcy nosili maseczki w miejscach, w których nie było nakazu, pracownicy restauracji ciągle wszystko dezynfekowali, a śniadania były serwowane tylko przez kelnerów. Przed każdym wejściem znajdował się płyn do dezynfekcji, często w towarzystwie żelu bakteriobójczego. Zwiedziliśmy większość wysp i na każdej ten standard został zachowany.

W Wenecji zachwycaliśmy się magią pięknych mostów i maskami weneckimi, które spotyka się tam





na każdym kroku. Na żywo podziwialiśmy plac św. Markaze słynną bazyliką. A na koniec poszliśmy na kawę do najstarszej kawiarni we Włoszech Cafe Florian, którą odwiedziły sławy takie jak Ernest Hemingway czy Casanova. Uwagę przykuwa świetnie zachowane wnętrze, muzyka klasyczna grająca na żywo, niezapomniana atmosfera, jak i mistrzowska kawa.

Następnie popłynęliśmy na Murano, która słynie z produkcji szkła kryształowego, prawdziwa gratka dla miłośników. Ich wyroby w porównaniu do polskich są bardziej zróżnicowane, kolory mają większą głębię. Trzeba mieć na uwadze fakt, że sklepy, restauracje i inne punkty usługowe są tam w większości wcześniej zamykane. Obowiązkowym punktem na mapie była wyspa rybacka Burano, którą charakteryzują kontrastujące ze sobą kolorowe domy. Szczyci się ona bogatą historią koronkarstwa. Spacerując po niej czuliśmy się jak w bajce, gdyż ma naprawdę niepowtarzalny klimat.







## Riva del Garda, Włochy

Oczywiście nie mogliśmy pominąć największej atrakcji we Włoszech, pięknego jeziora Garda. Atmosfera była tam typowo wakacyjna (plażowa), ale wszystko przy zachowaniu jak największej ostrożności w związku z koronawirusem. Krystaliczna woda otoczona przez Alpy, która w jednym miejscu przybiera dwa kolory. Można bez końca spacerować wśród egzotycznych roślin, podziwiając jezioro z różnych wysokości. Widok mnóstwa żaglówek dodatkowo nas zachwycał. Na sam koniec wstąpiliśmy do muzeum słynnej Om Cafe, gdzie mogliśmy zobaczyć historię kawy, jak i jej produkcji. Otwarte było również wnętrze fabryki. Zwiedzanie zakończyło się oczywiście wypiciem filiżanki espresso.

## Vaduz, Liechtenstein

Podczas podróży odwiedziliśmy Księstwo Liechtensteinu. Obowiązek noszenia maseczek miał tam tylko personel. Łuzniejsze restrykcje wynikają z tego, że mieszkańcy darzą ludzi większym zaufaniem i zakładają, że każdy będzie odpowiednio ostrożny. Jeśli

chodzi o sam kraj to jest mały, a zarazem piękny. Nasz hotel znajdował się w Vaduz. Zwiedziliśmy miasto i trzy muzea – znaczków pocztowych, landu i skarbów księstwa. Wszystko opiewa elegancją i jest niesamowicie zadbane. Na każdym kroku widać zamiłowanie do sztuki. Przyznam, że ciekawym przeżyciem było śniadanie wśród chmur.

Naszą podróż zamykała Szwajcaria, w której wszystko odbywało się na podobnej zasadzie, jak w Liechtensteinie. W niej również zachwycaliśmy się pięknem Alp i dbałością o każdy szczegół. Wakacje zaliczamy do bardzo udanych, ponieważ nabywając pięknych wspomnień, jednocześnie czuliśmy się naprawdę bezpiecznie w odwiedzanych przez nas miejscach, co dla każdego jest bardzo ważne w obecnych czasach koronawirusa. Wróciliśmy zdrowi i pełni nowych doświadczeń! ■



# PODRÓŻE 360<sup>STORNI</sup>

**WIENIEN - STOLICA AUSTRII TO MIEJSCE, W KTÓRE WARTO SIĘ WYBRAĆ CHOĆBY NA WEEKEND. JEST NAPRAWDĘ PIĘKNE I WARTO ZWIEDZENIA. KOŚCIÓŁ ŚW. PIOTRA W WIEDNIU ORAZ PAŁAC SCHÖNBRUNN TO OBIEKTY, KTÓRE ZOBACZYLIŚMY NA ŻYWO I KTÓRYMI CHĘTNIE PODZIELE SIĘ Z WAMI W TYM NUMERZE.**



## KOŚCIÓŁ ŚW. PIOTRA W WIEDNIU

Podczas wizyty w Wiedniu jednym z głównych punktów wycieczki powinna być katedra świętego Szczepana. Jednak ze względu na odbywające się tam uroczystości i towarzyszące im tłumy ludzi, darowałem sobie robienie panoram (przynajmniej tym razem). Za to, spacerując kawalek dalej, dostrzegłem wyłaniającą się spomiędzy wysokiej zabudowy kościół świętego Piotra.

Znajduje się on zaraz przy placu Graben – jednym z głównych placów Wiednia. Oddzielał on świecką część miasta z Hofburgiem, od części sakralnej reprezentowanej przez katedrę świętego Szczepana. Przy placu znajduje się wiele ciekawych budynków, a także dwie fontanny czy słup morowy powstały w XVII wieku.

Stojący na miejscu poprzedniego kościoła (najprawdopodobniej z IV wieku, chociaż nie ma na to niezbitych dowodów) został zbudowany na początku XVIII wieku. Jego budowa trwała 32 lata, a za wszystkie detale z zewnątrz jak i wewnątrz odpowiadają znani barokowi architekci i artyści. Jest on pierwszą kopułową budowlą w Wiedniu, wysokość kopuły wynosi aż 54 metry.

W jedenonawowym wnętrzu znajduje się 7 ołtarzy, w tym główny, wykonany przez Antonio Gallibieni (konstrukcja) oraz Martino Altomonte (obraz i rzeźby). Ambonę oraz niektóre rzeźby zaprojektował Matthias-Steinl – znany austriacki barokowy rzeźbiarz, malarz

oraz architekt. Główny fresk pod kopułą jest dziełem Johanna Michaela Rottmayera, austriackiego malarza którego freski możemy podziwiać między innymi też w kościele imienia Jezus we Wrocławiu.

Pod ołtarzami świętej Rodziny i świętego Michała znajdują się szklane trumny z relikwiami rzymskich męczenników – świętego Donatusa i świętego Benedykta. Zostały one sprowadzone z rzymskich katakumb w 1733 roku przez kardynała Kollonitza.

Z ciekawostek: był to ulubiony kościół cesarzowej Elżbiety zwanej Sissi.

## PAŁAC SCHÖNBRUNN Z OGRODAMI

Nie da się (a przynajmniej nie wypada) być w Wiedniu i nie zobaczyć Schönbrunnu. W związku z tym, podczas krótkiego pobytu tam chciałem poświęcić jedno popołudnie na zobaczenie chociażby ogrodów. Po dojeździe i dojściu na miejsce (w końcu to dobrych kilka stacji metra od centrum, plus trochę spaceru), dopiero na żywo da się ocenić ogrom tego miejsca.

Wielki pałac z 1441 pokojami + rozległy park-ogród. Zarówno sam pałac jak i ogród wpisane są na światową listę dziedzictwa UNESCO (po więcej informacji o pałacu odsyłam do Wikipedii). Niestety z informacji znalezionych w internecie wynika, że w pałacu jest całkowity zakaz robienia zdjęć (chyba ze względu na tłumy zwiedzających), więc niestety na robione własnoręcznie panoramy 360° w tym miejscu nie ma co li-

czyć. Za to przestawię Wam trochę panoram z ogrodów i okolic pałacu. Co do ogrodów, to jak bym powiedział, że są ogromne, to tak jak bym nie powiedział. Cały teren zarówno ogrodów, parku jak i zamku to około 180 hektarów – jest się gdzie zgubić. Większość tego terenu to „zwykłe” lasy, duży teren zajmuje też zoo. Pozostałe, to części pielęgnowanych ogrodów wraz z towarzyszącymi budynkami jak Glorietta, palmiarnia, oranżeria, muzeum bryczek, okazałe fontanny, czy ponad 50 rzeźb rozstawionych na całym terenie. Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów ogrodu jest wyżej wspomniana glorieta. Według definicji jest to samodzielna budowla ogrodowa lub parkowa budowana najczęściej na wzgórzu, pełniąca funkcje strictly rekreacyjne – jako letni pawilon. Wiedeńska glorieta jest największą, jak też i najbardziej znaną z wszystkich. Obecnie w środku znajduje się kawiarnia dostępna publicznie. Z obu stron gloriety są sztuczne stawy – a patrząc na północ, mamy wspaniały widok zarówno na pałac, ogrody jak i też część Wiednia.

Tak więc, jeśli nie macie planów na długie weekendy to z całego serca polecam Wam Wiedeń! Jest idealnym miejscem na 3 lub 4-dniową wycieczkę.

Zapraszam również na stronę <https://podroze360.tk> oraz FB <https://www.facebook.com/podroze360tk/>, gdzie na bieżąco publikowane są nowe artykuły z podróży z panoramami 360°, dzięki której można zobaczyć wiele miejsc z zupełnie innej perspektywy. ■





# PAMUKKALE I JEZIORO SALDA — FOTORELACJA Z TURCJI

**TURCJA TO JEDEN Z KIERUNKÓW, KTÓRY NA WAKACYJNY WYPOCZYNEK CO ROKU WYBIERAJĄ MILIONY TURYSTÓW. DLA TYCH, KTÓRZY OD OPALANIA I WYLEGIWANIA SIĘ NA PLAŻY WOLĄ AKTYWNOŚĆ, MAM DWIE TURECKIE ATRAKCJE, KTÓRYCH WIDOK ZDECYDOWANIE ZACHWYCA I ZAPADA W PAMIĘCI.**

Pamukkale, co w języku tureckim oznacza „bawelnianą twierdzę”, to jedna z tureckich miejscowości, która słynie z wapiennych krajobrazów tworzących niesamowite formacje skalne. Wypełnione turkusową wodą termalną wapienne tarasy powstały kilkanaście tysięcy lat temu, za sprawą spływającej po zboczach gór wody bogatej w związki mineralne – m.in. węglan wapnia. Obecnie Pamukkale uznawane jest za Park Narodowy, w związku z czym można poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach. Miejsce to zostało wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Zaraz obok bawelnianej twierdzy znajduje się basen Kleopatry z wodą termalną o temperaturze sięgającej 37 stopni! Basen ten powstał w miejscu, w którym znajdowała się kiedyś starożytna fontanna, a pozostałości po niej i antyczne kolumny spoczywają na dnie basenu. Legenda głosi, że Kleopatra kąpała się w nim, aby zachować wieczną młodość. Podobno woda termalna z basenu odmładza aż o 10 lat!

Kolejne, jezioro Salda, czyli tureckie Malediwy. Jezioro ma około 44 km kwadratowej powierzchni, aksamitny biały piasek i przejrzystą, błękitną wodę. Jezioro uznawane jest za idealne miejsce dla osób, które cierpią na różne schorzenia skóry – w swojej wodzie zawiera związki hydromagnezytu, które wpływają kojąco na problemy dermatologiczne. Według NASA Jezioro Salda, ze względu na swoją faunę i florę, musi mieć jakieś połączenie z planetą Mars.

Turcja jest idealnym miejscem nie tylko na upragniony wypoczynek na plaży, ale także na aktywne zwiedzanie. Góry Taurus, Kapadocja, Pamukkale to jedne z nielicznych miejsc, które muszą się znaleźć na liście miejsc do odwiedzenia przez turystów. ■



# 6 MIEJSC W POLSCE, KTÓRE MUSISZ ZOBACZYĆ!



**CO ROKU SETKI TYSIĘCY ALBO I NAWET MILIONY POLAKÓW WYBIERA SIĘ NA WAKACJE ZA GRANICĘ. ABY PODZIWIĆ PIĘKNE PLAŻE, ZABYTKI CZY INNE CUDA NATURY. JEDNAK CZĘSTO NIE ZDAJEMY SOBIE SPRAWY Z TEGO, ŻE MAGICZNE MIEJSCA MAMY TAKŻE NIEDALEKO NAS. W TYM ARTYKULE PRZEDSTAWIĘ WAM MOJĄ LISTĘ TOP 6 MIEJSC W POLSCE, KTÓRE NAPRAWDĘ POLECAM ODWIEDZIĆ.**

1. Kolorowe Jezioro w Rudawach Janowickich – te różnobarwne zbiorniki wodne, leżące na Dolnym Śląsku, ciągle przyciągają do siebie setki turystów. W roku 2011 Kolorowe Jezioro w plebiscycie na nowe 7 Cudów Polski National Geographic Traveler zajęły trzecie miejsce. Ale jak to się w ogóle stało, że jeziora położone tak blisko siebie mają zupełnie różne kolory? Wszystko za sprawą kopalni pirytu i siarki, które kiedyś się tam znajdowały. Porzucone wyrobiska po pewnym czasie wypełniły się wodą, tworząc sztuczne jezioro. Różnorodność związków chemicznych zawarte w podłożu nadały im niesamowite kolory. Purpurowe jezioro barwę zawdzięcza związkowi żelaza, żółte – związkowi siarki, a błękitne – miedzi.
2. Cerkwie w Beskidzie Niskim – coś dla miłośników historii. Piękne cerkwie, które zapierają dech w piersiach niejednemu turyście. Niektóre z nich zostały wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Nie da się tego widoku

- opisać słowami – każdy z nas chociaż raz powinien to zobaczyć.
3. Krzywy Las – leży w Nowym Czarnowie w gminie Gryfino, w pobliżu Doliny Dolnej Odry i Elektrowni “Dolna Odra”. Skupisko około 50 zdeformowanych sosen może przyprawić o zawrót głowy. Istnieje wiele legend, które tłumaczą, dlaczego drzewa w tym miejscu rosną w taki sposób. Niektóre z nich mówią, że jest to wina kiedyś stacjonujących tam czołgów, inne głoszą, że było to celowe działanie człowieka, żeby później móc wykorzystać te drzewa do produkcji np. mebli czy beczek. Krzywy las to miejsce pełne zagadek, kto chciałby je odkryć? ☺
  4. Wydmy – ruchome wydmy w Lebie to niewątpliwie kolejna z ciekawszych atrakcji turystycznych w Polsce. Na czym polega ich niezwykłość? Mieszczące się na terenie Słowińskiego Parku Narodowego wydmy swoją nazwę zawdzięczają temu, że co roku, o kilka bądź kilkanaście metrów przemieszczają się na wschód, a wszystko za sprawą wiejącego w tamtym rejonie zachodniego wiatru.
  5. Tatry – tatrzańskie szlaki przyciągają bardziej niż magnes. Wodospady, stawy, dolinki i wreszcie same góry o każdej porze roku wyglądają niesamowicie. Kto chociaż raz spróbował swoich sił na górskich szlakach ten na pewno tam wróci. A kwitnąca Wierzbówka w sierpniu na Hali Gąsienicowej jest oszałamiająca.
  6. Mazury – tak zwana kraina jezior. Chyba każdy z nas chociaż raz marzył o tym, żeby tam pojechać. Wielbiciele żeglarstwa będą się tam czuli jak ryba w wodzie. Rejsy żaglówkami, opalanie się, cisza, spokój i wypoczynek wśród zieleni. Czego więcej potrzeba do błękitnego urlopu? ■





# JESIENNA CHANDRA — JAK SOBIE Z NIĄ PORADZIĆ?

**PAŹDZIERNIK JEST MIESIĄCEM Z OKRESU ZŁOTEJ POLSKIEJ JESIENI. WSPANIAŁE POMARAŃCZOWO-ZÓLTE KRAJOBRAZY SPRAWIAJĄ, ŻE JESIEŃ JEST JEDNĄ Z ULUBIONYCH PÓR ROKU WIELU Z NAS. JEDNAK DOSKONAŁE WIEMY, ŻE NIE W KAŻDYM ROKU JEST NAM DANE CIESZYĆ SIĘ Z PRAWDZIWYCH UROKÓW JESIENNYCH MIESIĄCY.**

Bardzo często słonecznych dni jest „jak na lekarstwo” i to, czego możemy doświadczyć, to tylko szara i ponura aura. Podczas deszczu i wiatru często pogarsza nam się humor, gdy tylko spojrzymy przez okno. Dodatkowo dni są coraz krótsze, a wieczory zimniejsze. Jak wtedy nie tęsknić za wakacjami i pogodzić się z tym, że cudowne lato już odeszło? Jakie są sposoby na przetrwanie tego ciężkiego okresu? Jak możemy poradzić sobie z jesienną chandrą?



## **V CZAS NA RELAKS**

Dla większości z nas okres wakacyjny jest czasem wzmózonej aktywności. Dni są długie więc pozwalają na wykonywanie wielu różnych czynności, jednak gorące słońce po dłuższym czasie jest już dla nas męczące. Nawet urlop, na który czekaliśmy z utęsknieniem, nie zawsze wiąże się z prawdziwym i efektywnym odpoczynkiem. Nasz organizm całe lato pracuje na naprawdę wysokich obrotach i jesień jest idealnym okresem, żeby pozwolić mu trochę odetchnąć. Doskonale sprawdzi się więc wieczór z ulubioną książką, serialem czy po prostu muzyką. W połączeniu z ciepłym kocem i gorącą herbatą lub kakao pomoże złapać chwilę wytchnienia. Wspaniałym relaksem będzie też odprężająca kąpiel. W połączeniu z olejkami eterycznymi zadziała dobrze nie tylko na nastrój, ale również na sam organizm.

## **V ZNAJDŹ HOBBY**

W lecie rzadko mamy czas na swoje hobby. Zazwyczaj mamy napięty grafik i na nic nie wystarcza nam czasu. Długie jesienne wieczory i weekendy bez atrakcji są idealną okazją do odnalezienia nowego hobby. Jest to dobry czas, aby poruszyć swoją wyobraźnię, nakładki kreatywności i odkryć zainteresowania. Jednocześnie nowe zajęcia zainspiruje nas do działania, doda motywacji i pozwoli odgonić wszystkie czarne myśli, które przychodzą podczas jesiennej chandry. Skupimy się na czymś przyjemnym, co daje nam satysfakcję.

## **V AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Nawet jeżeli jesienna aura nie zachęca nas do uprawiania sportu na zewnątrz, nie możemy całkowicie z niego zrezygnować. Aktywność fizyczna nie

tylko pozwoli utrzymać formę, ale również zwiększy poziom hormonów szczęścia w organizmie, co niewątpliwie przyczyni się do poprawy humoru. Najbardziej wskazany jest oczywiście ruch na świeżym powietrzu, jednak ciężko jest się do niego zmusić, gdy na zewnątrz jest nieprzyjemnie. Dla wielu z nas lepszym pomysłem będzie wyjście na siłownię lub do klubu fitness. Jeśli nie masz takiej możliwości – nic straconego! W dzisiejszych czasach Internet jest wypełniony po brzegi różnorodnymi ćwiczeniami – idealnie sprawdzą się w tej sytuacji.

## V NIE ZAMYKAJ SIĘ W SOBIE

Wielu z nas przez gorszy humor postanawia ograniczyć kontakty z innymi. Często nie mamy ochoty nigdzie wychodzić ze względu na pogodę, lenistwo, czy też po prostu zły dzień. Jednak takie dni zdarzają się coraz częściej i w większości przypadków ludzie zamykają się w sobie popadając w stany depresyjne. Musimy pamiętać, że nasi przyjaciele zawsze nas wysłuchają, nawet jeżeli chcemy im tylko ponarzekać na dzisiejszy okropny dzień. Najważniejsza w tym wszystkim jest więc rozmowa. Zamiast siedzieć w domu, wyjdź do znajomych. Spotkaj się z nimi, zagrajcie w planszówkę, spędźcie miło czas. Jeśli naprawdę nie chcesz wychodzić na zewnątrz – znów odsyłaj do Internetu. On daje nam tyle możliwości, że grzech z nich nie skorzystać! Włącz więc kamerkę rozpocznij wideo-konferencję i zagrajcie wspólnie chociażby w kalambury online. Poprawa humoru gwarantowana!

## V ZADBAJ O WITAMINY

Jesienią powinniśmy zwracać większą uwagę nie tylko na swoją odporność, ale i na dostarczanie naszemu organizmowi odpowiedniej ilości mikro- i makroelementów. Wiele pierwiastków wpływa bezpośrednio na nasz nastrój bądź jego pogorszenie, a do jednych z nich możemy zaliczyć magnez. Naukowcy udowodnili, że jego niedobory wywołują rozdrażnienie, depresję, a nawet stany lękowe. Niedobór magnezu jest także związany z kłopotami ze snem, a przecież nic tak nie psuje następnego dnia, jak bezsenna noc. Podobnie niedobory witaminy D w naszym organizmie wpływają na pogorszenie się nastroju. Latem słońce dostarcza nam sporą ilość tej witaminy, jednak jesienią, gdy słońce nie jest z nami

tak często, musimy sami zadbać o zwiększenie jej poziomu. Warto więc pamiętać o odpowiedniej diecie oraz suplementacji, która pozwoli nam uzupełnić niedobory witamin i pierwiastków.

## V PAMIĘTAJ O DOBRYM ŚNIE

Dobra noc i zdrowy sen ma bezpośredni wpływ na kolejny dzień i nasze samopoczucie. Pora roku jest dla nas wystarczająco ciężka, dlatego jeżeli są kwestie, w których możemy sobie pomóc – po prostu to zrobimy. Sen jest tutaj najlepszym przykładem. Powinniśmy zawsze dbać o to, żeby był zdrowy i efektywny. Jeżeli zadamy o szczegóły, nie będzie to trudne zadanie. Po pierwsze powinniśmy kłaść się spać i wstawać o regularnych porach. Bardzo ważne jest również dobre zaciemnienie pomieszczenia, w którym śpimy. Poza tym powinniśmy zwrócić uwagę, aby nie jeść kolacji później niż 2 godziny przed snem. Dobry wpływ na jakość snu będzie miała też gorąca kąpiel lub prysznic. Jeżeli zadamy o te kilka drobnych szczegółów nasz organizm będzie czerpał ze snu maksymalne korzyści. Wtedy następnego dnia nie będzie przemęczony i zniechęcony do działania, a wręcz przeciwnie – pełen energii gotowy do mierzenia się z rzeczywistością.

I ostatni (mój ulubiony sposób): jeśli czekolada poprawia Ci humor – nie krępuj się! Czas na stroje kąpielowe już minął i nie musisz dbać o linię. ☺ ■



## ENGLISH CORNER LESSON 7

# She's in love with him again.

**to fall in love with** – zakochać się w

*He falls in love with every pretty girl he meets.*

**to be in love with** – być zakochanym w

*She's in love with him again.*

**at first sight** – od pierwszego wejrzenia

*Is it possible to fall in love at first sight?*

**to go out with** – chodzić z

*She's been going out with him for a whole month. Is she going to marry him?*

**to break off/up** – zerwać (ze sobą)

*They were engaged, but they've broken it off. Jealousy?*

**to be/feel sure about** – być pewnym (kogoś, czegoś)

*Are you sure about your feelings?*

**to see through sb** – przejrzeć kogoś na wylot

*After a long time, she finally saw through him.*

**to tell sb sth to his/her face** – wygarnąć, powiedzieć prosto w oczy

*You ought to tell her all that to her face. She should know the truth.*

**to set/turn against** – nastawić przeciwko

*She sets her son against his father.*

**to get angry with** – rozzłościć, rozgniewać się na

*Don't worry! He always gets angry with anyone who wants to pay back money.*

**to be angry** – gniewać się na

*Why are you angry with me? It was only a friendly kiss on the cheek.*

**to cut sb dead** – zignorować kogoś

*She saw me enter the room, but she cut me dead.*





**to be through with** – zerwać z

*She is through with him. Who's going to be the next one?*

**to burst out crying** – wybuchnąć płaczem

*She burst out crying when she told me about it.*

**to get even with** – odpłacić/wyrównać rachunki z

*I'll get even with you for this.*

**to make (it) up** – pogodzić się, załagodzić

*They quarreled last week, but now they've made it up.*

**to agree with** – zgadzać się z

*I agreed with him that I should try.*

**to put up with** – znosić, tolerować

*They give parties every night. Do I have to put up with this noise?*

**to burst out laughing** – wybuchnąć śmiechem

*She blushed when he burst out laughing.*

**to make fun of** – żartować z, wyśmiewać

*They like to make fun of him, but basically they respect him.*

**to drive sb mad** – doprowadzić kogoś do obłądu

*His behavior is slowly driving me mad.*

**to take advantage of** – wykorzystać

*He's so naïve that anyone could take advantage of him.*



## KACIK SMAKOSZA

Saša Skrzypek

**J**ESIEŃ ZA OKNEM. DLATEGO TYM RAZEM W DZIALE KULINARNYM-PRZYGOTOWAŁAM DLA WAS ROZGRZEWAJĄCE I PYSZNE PRZEPI-SY! ZUPAZ CUKINII. AROMATYCZNY MAKARON Z SOSEM POMIDO-ROWYM. A NA DESER...ROZPLYWAJĄCE SIĘ Z USTACH CIASTO BANANO-WE. ZAPRASZAMY DO DEGUSTACJI! 😊

### ZUPA KREM Z CUKINII:



- 1 ŁYŻKA OLIWY
- 1 CEBULA
- 2 ZĄBKI CZOSNKU
- 600 G CUKINII
- 2 ŚREDNIE ZIEMNIAKI
- PRZYPRAWY (SÓL, PIEPRZ, ZIOLA)

Rozgrzej w garnku oliwę i dodaj pokrojoną w kostkę cebulę oraz czosnek. Smaż przez 5 minut na średniej mocy palnika. Dodaj cukinię oraz ziemniaki i delikatnie podsmaż, a następnie dolej wodę do wysokości warzyw. Gotuj ok 15 minut. Całość zblenduj na gładki krem. Dodaj przyprawy i wymieszaj. Polecam podawać zupę krem z grzankami i pestkami dyni.

### MAKARON A'LA BOLOGNESE:



- 2 ŁYŻKI OLIWY
- 1 DUŻA CEBULA
- 3 ZĄBKI CZOSNKU
- 1 PAPRYKA CZERWONA
- 4 ŁYŻKI KUKURYDZY KONSERWOWEJ
- 150 G MIĘSA MIELONEGO LUB ZAMIENNIK WEGE Z „DOBRA KALORIA”
- 500 ML PASSATY POMIDOROWEJ
- PRZYPRAWY (SÓL, BAZYLIA, PAPRYKA SŁODKA)
- STARTY PARMEZAN
- MAKARON SPAGHETTI

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Rozgrzej na patelni oliwę i dodaj pokrojoną cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż chwilę, a następnie dodaj pokrojoną w kostkę paprykę. Dodaj mięso lub wege zamiennik i smaż przez 10 minut. Dodaj odrobinę wody i duś pod przykrywką. Następnie zalej wszystko passatą pomidorową, dodaj kukurydzę i przyprawy. Wymieszaj łyżką i gotuj ok 10 minut. Ugotowany makaron przełóż na talerz i polej go gotowym sosem. Danie udekoruj świeżą bazylią i startym parmezanem!

### CIASTO BANANOWE:



- 3 DOJRZAŁE BANANY
- 3 JAJKA
- 100G MAKI PSZENNEJ
- 1 ŁYŻECZKA PROSZKU DO PIECZENIA
- 2 ŁYŻECZKI CYNAMONU
- OPCJONALNIE: ORZECHY, RODZYNKI, POKROJONA CZEKOLADA

Ubij białka na sztywną pianę. W drugiej misce zblenduj banany i żółtka, a następnie dodaj przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia oraz cynamonem i dokładnie wymieszaj. Do masy dodaj ubitą pianę i bardzo delikatnie mieszaj ją łyżką do połączenia się składników. W tym kroku można wsypać i wymieszać z masą orzechy, rodzynki i czekoladę lub inne ulubione dodatki. Ciasto przełóż do keksówki i piec przez 35 minut w 180 stopniach.

# SUDOKU

ZASADY GRY 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 JEDYNIENIE RAZ.

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

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



# WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE

al. Kijowska 14

30-079 Kraków

[www.wszib.edu.pl](http://www.wszib.edu.pl)

 [wszib](https://www.facebook.com/wszib)

[wszib@wszib.edu.pl](mailto:wszib@wszib.edu.pl)

tel.: 12 635 68 00



WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA  
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE