

magazyn kulturalno - studencki

STYCZEŃ 2022

Nr 1 (180)

ISSN 1641-9316

Multis Multum

XXX FINAŁ
WIELKIEJ ORKIESTRY
ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

JAK MEDIA
SPOŁECZNOŚCIOWE
NISZCZĄ KOBIECE PIĘKNO

JAK RACJONALNIE
WYZNACZAĆ CELE



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**

SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU!



2022

SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU!



Z okazji Nowego Roku 2022 w imieniu całej Redakcji życzę wszystkim Czytelnikom zdrowia, wszelkiej pomyślności oraz realizacji wyznaczonych celów. Cieszymy się, że kolejny rok jesteście z nami!

W noworocznym numerze Multis Multum studenci WSZiB przygotowali dla Was wiele interesujących artykułów. Znajdziecie w nim teksty o work life-balance, mitach multitaskingu oraz o tym jak media społecznościowe „niszczą” kobiecie piękno.

Szczególnej uwadze polecam skróty prac dyplomowych naszych absolwentów. W styczniowym numerze przeczytacie m.in. o stresie w miejscu pracy oraz jego wpływie na motywację pracowników, a także o logistyce zaopatrzenia w przedsiębiorstwie produkcyjnym.

W najnowszym kwartalniku nie zabraknie działu motywacyjnego. Dowiedzie się jak wyznaczać cel na nowy rok, czym jest minimalizm i dlaczego warto wprowadzić go w życie oraz odkryjecie czym jest słynny Test Gallupa.

Ponadto polecam artykuły podróżnicze. Poznacie ciekawe miejsca w okolicach Krakowa, gdzie można spędzić aktywny czas oraz przeczytacie relacje z wycieczki na Rodos.

Na koniec chciałam zachęcić wszystkich do wzięcia udziału w zbiórce pieniędzy dla WOŚP, której finał odbędzie się 30.01.2022 r. Każdy może dołączyć do sztabu Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie.

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

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

Adiustacja: dr inż. Dominika Woźny

Fotografie: Mateusz Luzar,

stock.adobe.com, unsplash.com

SPIS TREŚCI

XXX FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY	4
MIT MULTITASKINGU	6
ZDROWY KRĘGOSŁUP. CZYLI KILKA RAD DLA OSÓB SPĘDZAJĄCYCH DUŻO CZASU PRZY KOMPUTERZE	7
JAK MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE NISZCZĄ KOBIECE PIĘKNO	8
HR-Y MIĘDZYNARODOWEJ KORPORACJI	10
LOGISTYKA ZAOPATRZENIA W PRZEDSIĘBIORSTWIE PRODUKCYJNYM	12
STRES W MIEJSCU PRACY ORAZ JEGO WPŁYW NA MOTYWACJĘ PRACOWNIKÓW	14
PRZEZ WYSPĘ RODOS W KILKA DNI	16
AKTYWNY CZAS W OKOLICACH KRAKOWA	18
JAK ODKRYĆ SWÓJ TALENT?	20
JĘZYKI MIŁOŚCI. CZYLI JAK KOCHAMY DRUGĄ OSOBĘ	21
NOWY ROK NOWA JA	22
DŁACZEGO WARTO WYZNACZAĆ SOBIE NOWOROCZNE CELE	23
ODWAŻ SIĘ!	24
MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ — MINIMALIZM W DOMU I W GŁOWIE	25
PRACOHOLIZM	26
JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ? STRATEGIA WORK — LIFE BALANCE	27
JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?	28
KATHARSIS— O UWALNIANIU EMOCJI	30
ODZIEŻ SPORTOWA — CZYM KIEROWAĆ SIĘ PRZY ZAKUPIE	31
ENGLISH CORNER LESSON 8	32
POLIGLOTA BYĆ — DE POLYGLOTTEZJN	34
KĄCIK SMAKOSZA	35



Michał Szafraniec – Szef Sztabu WOŚP

WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

**CZYLI 19 LAT SZTABU WOŚP WYŻSZEJ SZKOŁY ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE – PONAD 1 500 000 ZŁOTYCH ZEBRANYCH
DLA ORKIESTRY...**

Pierwszy Sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie został utworzony w 2003 roku. Na początku składał się z 30 osób – wolontariuszy wraz z osobami kwestującymi. Dziś Sztab WOŚP WSZiB składa się z 365 osób kwestujących w tym obsługi sztabu.

W całej historii Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, sztab współpracował ze wszystkimi krakowskimi uczelniami, dziesiątkami organizacji studenckich. Tradycją już stał się tramwaj Sztabu WOŚP WSZiB, który w dniu finału kursował po linii „8”. Niestety w wyniku zmiany przepisów oraz Covid 19 jest to dziś nierealne...

Na każdy finał przygotowywane są niespodzianki dla wolontariuszy, co roku jest to prawdziwa gratka dla kolekcjonerów gadżetów WOŚP; były kubki, plecaki, portfele, kubki termiczne, parasole, serie breloczków, skarbonki, bombki... w tym roku będzie coś zupełnie nowego. :) Za każdym razem dla najlepszego (najbardziej wytrwałego) Wolontariusza JM Rektor WSZiB prof. Włodzimierz Roszczyniański funduje nagrodę. Rok temu była to hulajnośka elektryczna.

Dzięki przychylności Władz Uczelni Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy wpisała się na stałe w działalność **Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie**.

Sztab WOŚP WSZiB tworzą od wielu lat te same osoby: Michał Szafraniec (M.S.), Krzysztof Wyźga (K.W.), Magdalena Bogdanowicz-Szafraniec (M.B.-S.), Konrad Szlachta (K.S.) i Patrycja Żmujdzińska (P.Ż.) oraz Dariusz Ciupiński (D.C.)

Dariusz Ciupiński: Który to już Twój finał?

M.S.: Wiesz co, pierwszy raz pamiętam jak były przewodniczący Samorządu Studentów Michał Fajkiel zaproponował mi, abym zajął się Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy i tak się zaraziłem – to był chyba 2007 rok...

D.C.: Już dawno ukończyliście uczelnię, a nadal działacie, chce Wam się ?

K.W.: Każdy z nas już dawno jak wspominałeś skończył edukację, każdy z nas działał w samorządach szkolnych, uczelnianych... Każdy z nas ma swoje życie, pracę, hobby, rodzinę, ale łączy nas chęć pomocy, działania – coroczna Orkiestra. Można komuś pomóc, jak również w natłoku obowiązków i ciągłego powtarzania tych samych codziennych rzeczy spotkać się i jak zawsze pójść po finał na piwo. :)

D.C.: Wspomniałeś coś o hobby ?

K.W.: Tak, hobby Michała to płyty winylowe, Magdy – podróże, Konrada – znaczki, a moje... od niedawna oprócz prowadzenia firmy zrobiłem prawo jazdy na autobus i w wolnym czasie jeżdżę krakowskimi autobusami.

D.C.: Warto pomagać?

M.B.-S.: Warto pomagać, jak urodził nam się synek i w pierwszym dniu przyszła pani pielęgniarka prosząc o wyrażenie zgody na bezpłatne badanie słuchu synkowi finansowane przez Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy to bardzo miło mi się zrobiło.

D.C.: Czy trudno jest znaleźć Wolontariuszy?

M.S.: Nielatwo, ale dla nas to zadanie jest ułatwieniem bo mamy osoby, które od lat działają w sztabie. W dzisiejszym czasie osoba, która chce zrobić coś bezinteresownie jest na wagę złota.

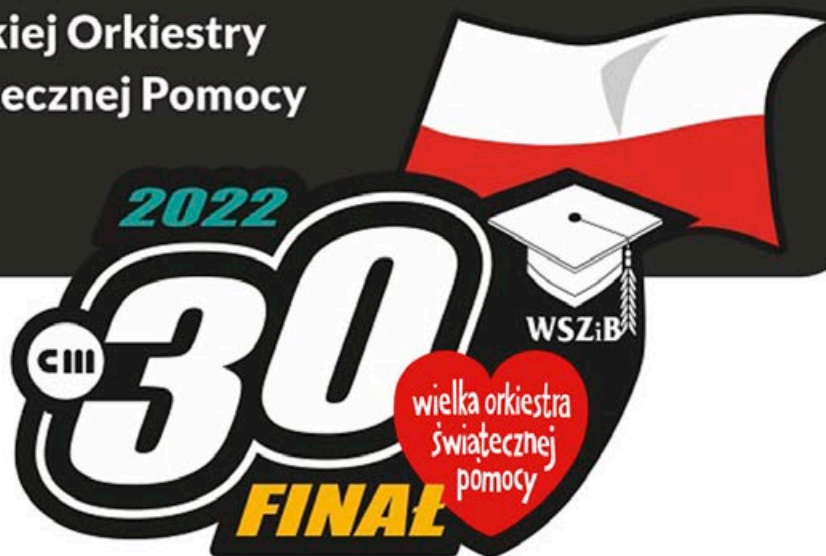
D.C.: Jak dużo pracy jest przy organizacji całej imprezy?

K.S.: Bardzo dużo. Zaczynamy w połowie października, następnie cały listopad odbywają się spotkania z Wolontariuszami. W grudniu zajmujemy się dokumentacją, a styczeń to, dopinanie wszystkiego i FINAL!©

D.C.: Nie pozostaje mi nic innego jak życzyć Wam powodzenia i do zobaczenia **30 stycznia 2022** podczas **FINALEU !!!**

Zostań Wolontariuszem **XXX FINAŁU**

Wielkiej Orkiestry
Świątecznej Pomocy



***„Dla zapewnienia najwyższych standardów
diagnostyki i leczenia wzroku u dzieci”***

- 1. Wejdź na stronę www.wosp.org.pl/final/sztaby**
- 2. Wybierz: SZTAB 300**
- 3. DOŁĄCZ DO NAS!**

Dodatkowe informacje:

E: sztab.wszib@gmail.com, T: 503 409 879

SZTAB WOŚP

Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości
oraz Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana
Al. Kijowska 14, 30-079 Kraków



CENTRUM
MŁODZIEŻY
W KRAKOWIE





mit MULTITASKINGU

MULTITASKING. (WIELOZADANIOWOŚĆ) POLEGA NA ROBIENIU WIĘCEJ NIŻ JEDNEJ RZECZY JEDNOCZEŚNIE. CZY JEST TO WYDAJNE I CZY ZAWSZE JEST TO MOŻLIWE?

Jeśli chcemy w tym samym czasie przykładowo rozmawiać przez telefon i pisać maile do partnerów biznesowych możemy być pewni, że ani jednej, ani drugiej czynności nie wykonamy w pełni poprawnie. Mózg ludzki działa w taki sposób, że najlepsze rezultaty osiągamy w momencie skupienia na jednej czynności, wtedy jesteśmy w stanie wykonać ją w pełni poprawnie i osiągając pożądane rezultaty. Jeśli zaczynamy w czasie jednej aktywności wykonywać drugą, nasza uwaga siłą rzeczy zostaje podzielona i będziemy o wiele bardziej rozproszeni.

Jednak, gdy działania jakie wykonujemy są związane ze sobą lub daną tematyką poziom efektywności zostanie zachowany. Najlepszym przykładem jest to co robimy na uczelni – podczas zajęć jednocześnie słuchamy wykładowcy, notujemy i analizujemy prezentację lub to co jest napisane na

tablicy. Jest to doskonały przykład wielozadaniowości pozwalającej osiągać dobre efekty.

Co jeśli prowadzę więcej niż jedną firmę lub mam kilka ważnych rzeczy do zrobienia?

W takim przypadku zostają nam dwie opcje. Pierwsza – wziąć kocyk i gorzko zapłakać. Druga – być proaktywnym, wziąć do ręki kalendarz lub pobrać aplikację do zarządzania sobą w czasie (tzw. To do list) i wyznaczyć poszczególne dni lub godziny na różne aktywności. Jakkolwiek wykonywanie kilku czynności w tym samym czasie nie wpływa na nas pozytywnie tak wykonywanie różnych czynności przeplatając je ze sobą (np. 30 minut pouczę się matematyki, zrobię dwa ćwiczenia z rachunkowości i znów wrócę do nauki matematyki) spowoduje mniejsze zmęczenie oraz sprawi, że nie będziemy znużeni.

Podsumowując

- ▶ Wykonywanie kilku czynności jednocześnie sprawi, że w wielu przypadkach żadnej z nich nie wykonamy poprawnie.
- ▶ Przeplatanie ze sobą różnych czynności ma na nas pozytywny wpływ.
- ▶ Warto planować swój czas.

Multitasking zabija nas czy wzmocni?

ZDROWY KRĘGOSŁUP, CZYLI KILKA RAD DLA OSÓB SPĘDZAJĄCYCH DUŻO CZASU PRZY KOMPUTERZE.



KAŻDY Z NAS WIE, ŻE SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA NIE JEST DLA NAS DOBRY. DŁUGOTRWALE SIEDZENIE NP. W PRACY, NASTĘPNIE POWRÓT DO DOMU PRZED TELEWIZOR MOŻE PO DŁUŻSZYM CZASIE PRZYNOSIĆ BARDZO BOLESNE KONSEKWENCJE. NASZ KRĘGOSŁUP NAJZWYCZAJNIEJ WOŁA O POMOC. CO ROBIĆ? JAK SIĘ Z TYM UPORAĆ? ZOBACZCIE SAMI!

1. Postawa

To jak siedzisz np. przy biurku jest kluczowe. Oprzyj swoje ręce o blat oraz rozluźnij ramiona, aby nie wymuszać niepotrzebnego napięcia w odcinku szyjno-barkowym. Nie zwracamy na to uwagi, ale często nam się zdarza ściągać barki w kierunku uszu, może to być spowodowane stresem, ale również zbyt wysokim położeniem rąk. Warto też przypomnieć, że bardzo często obciążamy ten obszar przez noszenie ciężkiej torby na jednym ramieniu (najczęściej spotykane w przypadku Pań).

2. Odpowiednia wysokość krzesła

Nieodpowiednie ustawienie krzesła może skutkować kumulowaniem się napięcia na przykład w odcinku

piersiowym kręgosłupa. Jaka jest więc ta odpowiednia wysokość? To bardzo proste. Nasze stopy muszą znajdować się na ziemi, a kąt w kolanach i biodrach wynosić ok 90 stopni. Warto też oczywiście zwrócić uwagę na wygodne, wyprofilowane oparcie, wbrew pozorom jego zły dobór to właśnie jedna z głównych przyczyn pojawiających się problemów z kręgosłupem.

3. Ustawienie monitora

Warto zadbać o jego odpowiednie ustawienie! Powinien znajdować się na wysokości naszych oczu. Jeżeli tego nie dopilnujemy, a nasz wzrok będzie kierował się zbyt nisko lub zbyt wysoko będzie to skutkowało dolegliwościami w odcinku szyjnym.

4. Przerwy

Często bywa tak, że nie mamy czasu oderwać się od monitora. Warto zadbać o krótkie przerwy. Przy pracy siedzącej kręgosłup relaksuje się najbardziej, gdy chodzimy. Najlepsze w tym przypadku byłyby długie spacerki, ale oczywiście nie zawsze możemy sobie

na to pozwolić. Wtedy wystarczy zwykły spacer do innego pomieszczenia.

5. Krótka gimnastyka

Tutaj warto po prostu ruszyć głową, szczególnie w pełnym zakresie ruchomości. Kilka prostych ruchów pomoże nam powstrzymać powstawanie zmian zwyrodnieniowych w stawach. Warto wprowadzić taką gimnastykę w swoją rutynę: rano, wieczorem, czy nawet przed komputerem.

6. Przeciąganie

Dzięki przeciąganiu sprawimy, że napięte mięśnie się rozluźnią. Dobrze jest przy uczuciu napięcia zgarbić się, a dopiero potem przeciągnąć, aby nie zmuszać nagle mocno napiętych mięśni do dodatkowego spięcia. Zgarbienie się to objaw, który informuje nasze ciało, że jest zmęczone siedzeniem.

7. Dodatkowe zajęcia

Często mamy tak, że nie umiemy sami zmotywować się do ruchu szczególnie po długim i stresującym dniu. Nie każdy lubi ćwiczyć samemu w domu. Dla zachowania dobrej kondycji mięśni niezbędne jest ich uelastycznianie. Tutaj doskonale sprawdza się rozciąganie. Można zapisać się na zajęcia tj.: joga, stretching lub pilates.

8. Pij dużo wody!

Myślę, że o tym jak bardzo istotne jest picie wody nikomu nie trzeba przypominać. Chcę tylko podać tu jedną niesamowicie ważną informację: Jądro miążdżyste w dysku międzykręgowym składa się od 70% do nawet 90% z wody. Wniosek jest bardzo prosty: im mniej wody tym bardziej odwodnione są dyski międzykręgowe.

Mam nadzieję, że dzięki kilku tym bardzo prostym krokom praca przy komputerze stanie się przyjemniejsza dla Waszych kręgosłupów. Pamiętajmy, że każdy ból jest sygnałem od naszego organizmu, którego nie należy ignorować. ■

Gabriela
Włodarczyk

JAK MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE NISZCZĄ KOBIECE PIĘKNO

**WEDŁUG STATYSTYK WEBSITE
RANKING WIĘKSZOŚĆ
UŻYTKOWNIKÓW PORTALI
SPOŁECZNOŚCIOWYCH TYPU:
FACEBOOK, INSTAGRAM CZY
TWITTER STANOWIĄ KOBIETY.
CZĘSTĄ MOTYWACJĄ DO
PRZEGLĄDANIA LICZNYCH
STRON INTERNETOWYCH JEST
ZBYT DUŻA ILOŚĆ WOLNEGO
CZASU, ZŁY HUMOR LUB
NISKIE SAMOPOCZUCIE.
W KONSEKWENCJI WIELU
UŻYTKOWNIKÓW, KTÓRZY
TYLKO PRZEGLĄDAJĄ ZDJĘCIA
I OBSERWUJĄ ŻYCIE INNYCH
LUDZI, STAJE SIĘ OFIARĄ
WŁASNYCH DZIAŁAŃ I ZACZYNA
PORÓWNYWAĆ SVOJE ŻYCIE DO
INNYCH.**

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Pittsburghu wśród młodych dorosłych jednoznacznie podkreślały, że osoby intensywnie korzystające z mediów społecznościowych były trzy razy bardziej narażone na depresję i niską samoocenę niż użytkownicy, którzy sporadycznie korzystali z tych portali. Zwykłe eksplorowanie i możliwość łączenia się z innymi przerodziło się w niepohamowany sposób porównywania się i wyrażania subiektywnej opinii poprzez pryzmat tego co ktoś udostępnił na swoim profilu.



„Nie ma brzydkich kobiet, są tylko kobiety, które nie wiedzą, że są piękne”. – Vivien Leigh.

Warto podkreślić, że natura social media ma to do siebie, że większość ludzi pokazuje najciekawsze wydarzenie swojego życia, często przerysowane i podkolorowane za pomocą filtrów czy efektów, które są dostępne dla każdego. Wiele influencerów korzysta z tych zabiegów po to, by wypaść idealnie. Możemy nieprzerwanie oglądać piękne szczupłe ciała, nieskazitelnie gładkie twarze czy naturalnie długie rzęsy, ale czy tak jest w rzeczywistości? Czy chcemy poświęcić czas na porównywanie się do tylko pozornego piękna?

Moda w ciągu ostatnich lat radykalnie się zmienia i przeistacza, pomimo prób przywrócenia bardziej realistycznych i bezpiecznych dla zdrowia idealów. Za wizerunkiem kobiet w mediach, które mają wpływ na nasze spostrzeżenia o atrakcyjności kryje się również szereg błędnych przekonań, np.:

- kobieca siła wynika z fizycznego piękna, tylko piękne kobiety podbijają i zmieniają świat, one mają decydujący głos.

- atrakcyjne kobiety łatwiej osiągają sukces społeczny i ekonomiczny.

Silna wiara w fakt, że podczas spotkania z nowymi osobami, kobieta oceniana jest przez pryzmat ciała, wyglądu twarzy czy stylu ubrania. Sprawia to, że coraz więcej nastolatek, które patrzą na siebie zbyt krytycznym okiem rezygnuje z życia społecznego. Zamykają się w swoim wirtualnym świecie, który jeszcze bardziej je pochłania i nakłania do restrykcyjnych diet, ćwiczeń i przekonuje do kupna popularnych marek by być kimś „lepszem”.

Jesteś piękna, nawet jeśli tak nie czujesz. Liczba ubrań czy ilość podkładu na twarzy nie ukryje Twoje-

go smutku, udawanej pewności siebie czy tego, że nie jesteś sobą. Zainwestuj w rozwój, ubierz uśmiech, podkreśl swoje atuty, które wypływają z serca, prowadź zdrowy tryb życia, ale nie przesadzaj, naucz się mieć dystans do siebie. ■



HR-y

MIĘDZYNARODOWEJ KORPORACJI – CO TO JEST I Z CZYM TO SIĘ JE?

BODAJ KAŻDEMU STUDENTOWI PRZYNAJMNIEJ RAZ PRZESZŁO PRZEZ MYŚL. ABY ZACZAĆ KARIERĘ ZAWODOWĄ W WIELKIEJ KORPORACJI. DZIŚ CHCIAŁBYM WAM ZAPROPONOWAĆ JEDNĄ Z MOŻLIWYCH ŚCIEŻEK ROZWOJU, KTÓRĄ W MOJEJ OPINII, WARTO PRZYNAJMNIEJ JAKIŚ CZAS PODAŻAĆ. A TO DLATEGO, ŻE MOŻE WAS ONA DUŻO NAUCZYĆ. PRZED E WSZYSTKIM DAĆ DOBRE ZROZUMIENIE JAK FUNKCJONUJĄ WIELKIE, MIĘDZYNARODOWE KORPORACJE. A TAKŻE NAUCZYĆ KOMPETENCJI MIĘKKICH NA POZIOMIE MISTRZOWSKIM, KTÓRE W KAŻDEJ PRACY, NIEZALEŻNIE OD DZIAŁU I STANOWISKA, SĄ NA WAGĘ ZŁOTA.

Dział HR (*Human Resources*, zarządzania zasobami ludzkimi) jest pośrednikiem w kontaktach między managerami różnego szczebla a pracownikami. Jest to bezapelacyjnie fundamentalny dział dla każdej korporacji. Jednak wbrew wielu opiniom, nie zajmuje się on jedynie rekrutacją. Bez efektywnego zarządzania zasobami ludzkimi żadna międzynarodowa firma nie przetrwa. „HR-y” to bardzo szerokie pojęcie i najczęściej, w międzynarodowych organizacjach, jest to mocno rozgałęziony dział. W zakresie obowiązków HR-owców leży:

- *hiring&onboarding*, w dużym skrócie polega to na przygotowywaniu i publikowaniu ofert pracy na podstawie wytycznych managerów, analizowaniu otrzymanych od kandydatów CV, przeprowadzaniu pierwszych rozmów kwalifikacyjnych oraz, w przypadku pozytywnego zaopiniowania po nich kandydata – przesuwaniu go na kolejne etapy rekrutacji, które są już po stronie managerów. Następnie, gdy managerowie wyrażą chęć zatrudnienia kandydata, należy dopilnować, aby przesłał on wszystkie wymagane dokumenty, fizycznie go zatrudnić (czyli przeprocesować wszystkie akcje systemowe oraz przygotować kontrakt), zaś na koniec – zapisać na podstawowe szkolenia.

- operacje, czyli wszelkie zmiany w warunkach zatrudniania pracowników. Mowa tu o różnorodnych zadaniach, począwszy od awansów i transferów wewnątrz firmy/spółki, poprzez przygotowywanie świadectw pracy, suplementów do kontraktu oraz innych dokumentów, rozliczaniu urlopów oraz benefitów pozapłacowych, na zwalnianiu, tudzież wysyłaniu pracowników na emeryturę.- odpowiadanie na



wszelkie zapytania pracowników poprzez linię telefoniczną, czaty przez maile,

- formułowanie wewnętrznych polityk i procedur, a następnie ciągle ich rewidowanie i ewentualne zmienianie,

- dbanie o strukturę firmy (*organizational management*). Chodzi o to, aby wszystkie stanowiska miały w systemach przypisane wymagane atrybuty oraz były podpisane pod odpowiednią jednostką organizacyjną.

- transfery międzynarodowe (*international mobility*), czyli zajmowanie się tym, aby pracownicy przenoszący się między poszczególnymi afiliatami (międzynarodowymi firmami wchodzącymi w skład spółki) mieli zapewnioną odpowiednią opiekę prawną, finansową, mieszkaniową oraz wsparcie w zakresie know-how, jak zacząć funkcjonować w zupełnie obcym kraju.

- *payroll*, procesy płacowe.

- dział HR zatrudnia też niemałą rzeszę informatyków, którzy dbają o to, aby systemy HR (HRIM system, *Human Resources Information Management system*) działały bez zarzutu, zaś w razie potrzeby – żeby naprawiali błędy.

- *employee relations*, a więc dbanie o dobre relacje na linii pracodawca – pracownik. W ramach tych działań, pracodawca może, na przykład, wprowadzać nowe benefity pozapłacowe lub rozszerzać już istniejące.

- *employer branding*, polega na poszerzaniu świadomości pracowników na temat działalności pracodawcy. Służy to przede wszystkim budowaniu pozytywnego wizerunku firmy oraz, w przypadku wprowadzania na rynek nowego produktu, zwiększania świadomości o nim wśród pracowników.

- *learning and development*, zajmuje się opracowywaniem, wdrażaniem i prowadzeniem szkoleń.

Jak, więc widać, „HR-y” odgrywają ważną rolę w funkcjonowaniu firmy i to u jej podstaw. Gdyż w centrum działania tego działu zawsze jest pracownik – niezależnie od jego stanowiska, zarobków i posiadanej władzy.

Poszczególnymi zadaniami mogą zajmować się oddzielne zespoły lub kilka kompetencji może być przypisanych do jednego zespołu – wszystko zależy od firmy. W wielkich, międzynarodowych organiza-

cjach, często funkcjonują *country team*y, czyli zespoły, które łączą wszystkie powyższe kompetencje, ale dla jednego rynku. W przypadku wymagającego i dużego rynku, firma może stworzyć wiele zespołów, wchodzących w skład większego *cluster*u, obsługującego dany kraj – jest to uzależnione od systemu prawnego, ekonomicznego oraz społecznego, jakie w nim panują. Dlatego, w zależności od firmy, poszczególne zespoły mogą mieć różne kompetencje, różny zakres obowiązków, a co za tym idzie – struktura może być bardziej lub mniej rozbudowana.

Mając omówioną definicję należałoby zapytać: jak zdobyć taką pracę? Wielu może się wydawać, że do procesowania tak ogromnej ilości wiedzy potrzebne są studia kierunkowe. Ale nic bardziej mylnego. Kluczowe są tutaj predyspozycje: wrażliwość na detale, umiejętność swobodnego komunikowania się z ludźmi, umiejętność pracy na wielu, złożonych danych i wreszcie umiejętność pracy pod presją czasu. Wszystkiego innego nauczą Was w firmie. Bardzo przydatna będzie też znajomość języków obcych (oprócz angielskiego, którego znajomość na poziomie komunikatywnym jest jedną z podstaw rozważenia kandydatury po wysłaniu CV do danej firmy. Natomiast już w czasie pierwszej rozmowy kwalifikacyjnej, znajomość angielskiego będzie brutalnie zweryfikowana). Szczególne szanse w rekrutacjach mają absolwenci kierunków takich jak zarządzanie, czy finanse.

Dlaczego o tym mówię? Może się wydawać dla niektórych, że praca w „HR-ach” jest nudna, bezproduktywna i niepotrzebna. Jednakże, często może być ona przyczynkiem do awansu lub założenia własnej działalności gospodarczej, dzięki wiedzy i umiejętnościom, które daje. Nie zapominajmy, że przecież każda firma, to przede wszystkim pracownicy. A kto lepiej zrozumie potrzeby i myśli pracowników na każdym szczeblu, niż doświadczony HR-owiec? W tekście użyłem celowo nomenklatury angielskiej ze względu na powszechność jej stosowania. ■



lic. Agnieszka Mzyk

Skrót pracy
dyplomowej

LOGISTYKA ZAOPATRZENIA W PRZEDSIĘBIORSTWIE PRODUKCYJNYM NA PRZYKŁADZIE FIRMY X

Praca licencjacka napisana pod kierunkiem dr inż. Dominiki Woźny

LOGISTYKA W SZEROKIM ZAKRESIE JEST ROZUMIANA JAKO ZINTEGROWANY SYSTEM REALIZACJI I KONTROLI PROCESÓW FIZYCZNEGO PRZEPŁYWU MATERIAŁÓW. ZMIERZAJĄCYCH DO OSIĄGNIĘCIA NAJKORZYSTNIEJSZYCH RELACJI MIĘDZY POZIOMĄ ŚWIADCZONYCH USŁUG A POZIOMĄ I STRUKTURĄ ZWIĄZANYCH Z TYM KOSZTÓW. JEDNYM Z ELEMENTÓW LOGISTYKI JEST ZAOPATRZENIE.

Logistyka zaopatrzenia to element łańcucha dostaw, dążący do nabycia materiałów i usług niezbędnych do zapewnienia prawidłowej działalności przedsiębiorstwa z uwzględnieniem wszystkich czynników mających wpływ na proces zaopatrzenia. Logistyka zaopatrzenia stanowi znaczący segment w przedsiębiorstwie, wspierając pozostałe procesy, stany magazynowe i ich koszty oraz monitoruje ciągłość i niezawodność tego procesu. W koncepcji logistyki zaopatrzenia znaczny wpływ odgrywa problematyka zakupu ze względu na zapewnienie odpowiedniej jakości surowców produkcyjnych oraz głównie ze względu na fakt, że satysfakcja klienta rozpoczyna się od skutecznych działań w procesie zakupów. Logistyka zaopatrzenia jest systemem logistycznym powiązany z rynkiem. System ten łączy ze sobą logistykę dystrybucji i logistykę produkcji w przedsiębiorstwie. Dziedzina logistyki zaopatrzenia są materiały (surowce, materiały pomocnicze i eksploatacyjne), które należy zapewnić przedsiębiorstwu wedle jego zapotrzebowania.

W celu poznania oceny funkcjonowania logistyki zaopatrzenia przedsiębiorstwa produkcyjnego X przeprowadzono własne badanie ankietowe wśród 19 pracowników administracyjnych badanej firmy. Ankieta zawierała 6 pytań dotyczących opinii procesu zaopatrzenia zachodzącego w przedsiębiorstwie X oraz uwzględnione zostały 3 pytania dotyczące respondentów. W opracowaniu przedstawiono główne wyniki przeprowadzonego badania ankietowego.

Wśród ankietowanych pracowników najliczniejszą grupę stanowiły kobiety. Udział w badaniu wzięło 11 kobiet i 8 mężczyzn. Pracownicy zostali zapytani czy proces zaopatrzenia w przedsiębiorstwie X jest jasno określony. Opinie były pozytywne, ponieważ aż 16 osób odpowiedziało pozytywnie na to pytanie, a tylko 3 osoby wskazały odpowiedź przeczącą. Przeprowadzone badanie miało również na celu poznanie opinii na temat istotności wybranych kryteriów podczas realizowanych zamówień przez dostawców. Według ankietowanych najistotniejszym czynnikiem jest jakość dostarczanych materiałów lub dóbr, gdzie średnia ocena wynosi 4,53, a następnie – czas realizacji zamówienia z oceną 4,21. Pozostałe kryteria otrzymały niż-

sze oceny i są to kolejno: koszt – 3,84, termin płatności – 3,21 oraz posiadane przez kontrahentów certyfikaty i systemy zarządzania jakością, które otrzymały najniższą ocenę – 2,74. W ocenie pracowników na temat częstotliwości otrzymywania niezgodnych zamówień, 58% badanych wskazało, że taka sytuacja miała miejsce raz na kwartał, natomiast 42% badanych nie otrzymało niezgodnego zamówienia. Żaden z badanych pracowników nie otrzymał błędnego zamówienia raz w miesiącu, ani dwa razy w miesiącu. W przypadku otrzymania niezgodnego zamówienia znaczna część pracowników, która stanowi aż 90% badanych, wskazała na wymianę zamówionego produktu. 5% badanych wymaga zwrotu zamówienia, natomiast uzyskania rabatu podczas realizacji kolejnego zamówienia u dostawcy oczekuje 5% ankietowanych. W opinii dotyczącej liczby dostępnych dostawców, 11% badanych wskazało, że liczba jest zdecydowanie wystarczająca. Aż 63% osób opowiedziało pozytywnie na to pytanie. 5% odpowiedziało, że zdecydowanie liczba dostawców jest niewystarczająca, natomiast 21% badanych odpowiedziało negatywnie. 3 osoby, co stanowi 16% wszystkich badanych oceniły bardzo dobrze proces zaopatrzenia funkcjonujący w badanej firmie. Pozostała część ankietowanych dobrze oceniło proces. Nikt spośród badanych nie wskazał negatywnej opinii.

Dzięki przeprowadzonemu badaniu można uznać, że pracownicy znają proces zaopatrzenia występujący w Przedsiębiorstwie. Dla pracowników największe znaczenie podczas realizacji zamówień ma jakość, co oznacza świadomość, że tylko najlepsze produkty są w stanie zapewnić prawidłowy proces produkcji oraz uzyskać zadowolenie klientów. Z analizy wyników nad oceną procesu zaopatrzenia w przedsiębiorstwie produkcyjnym X można stwierdzić, że działa on prawidłowo i wpływa pozytywnie na funkcjonowanie badanej firmy. ■



STRES W MIEJSCU PRACY ORAZ JEGO WPŁYW NA MOTYWACJĘ PRACOWNIKÓW NA PODSTAWIE AGENCJI POŚREDNICTWA PRACY X ZA GRANICĄ.

Praca licencjacka napisana pod kierunkiem dr inż. Dominiki Woźny



**PRACA ZAWODOWA ODGRYWA
CORAZ WIĘKSZĄ ROLĘ
W NASZYM ŻYCIU. JEDNAKŻE
NIEUSTAJĄCA GLOBALIZACJA,
POSTĘP NAUKOWO-TECHNICZNY
CZY KONKURENCYJNE
OTOCZENIE, ODDZIAŁUJE NA
WARUNKI I MIEJSCE PRACY
JAK RÓWNIEŻ NA STAN
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
I FIZYCZNEGO CZŁOWIEKA.
W ZINDYWIDUALIZOWANYM
SPOŁECZEŃSTWIE, ULEGŁY
ZMIANIE WARUNKI ŻYCIA
PRYWATNEGO JAK
I ZAWODOWEGO. W OBLICZU
CZEGO NA RYNKU PRACY
ZASZŁY GWALTOWNE ZMIANY
MODELU BIZNESU. ZRODZIŁA
SIĘ PRESJA. WYWOŁUJĄCA
REAKCJE EMOCJONALNE
PROWADZĄCE DO NAPIĘĆ
NERWOWYCH ORAZ PROBLEMY
Z ZACHOWANIEM RÓWNOWAGI
POMIĘDZY MOŻLIWOŚCIAMI
PRACOWNIKA A ZADANIAMI,
KTÓRE MUSI WYKONAĆ WEDŁUG
WYMAGANEGO KRYTERIUM.**

Czynników stresogennych w organizacji może być wiele. Aby poznać główne stresory związane z wykonywaniem pracy zawodowej oraz zrozumieć istotę motywowania, przeprowadzono badanie ankietowe wśród pracowników agencji pośrednictwa pracy X za granicą.

W badaniu wzięło udział 28 pracowników (17 kobiet i 11 mężczyzn) co stanowi 100% osób zatrudnionych w tym przedsiębiorstwie. Badaniem objęto osoby w wieku 22-50 lat. Najliczniejsza grupa badanych uplasowała się w przedziale wiekowym 22-31 lat stanowiąc 50% ogółu populacji badanych. Drugą co do wielkości grupą badawczą o udziale 36%, była grupa ankietowanych w przedziale wiekowym 32-41 lat, natomiast najmniejszą zbiorowość stanowili respondenci w wieku 42-50 lat. Wśród ankietowanych 70% posiadało wykształcenie wyższe, 25% - wykształcenie

średnie techniczne, 3% - wykształcenie policealne, a 2% - zawodowe.

Otrzymane wyniki badania ankietowego poddano analizie, dzięki której można przedstawić najczęściej występujące źródła stresu w miejscu pracy. Tymi czynnikami są: presja czasu, przeciążenie pracą, nadmiar obowiązków. Na intensywność odczuwanego napięcia, wpływały również czynniki stresogenne o charakterze interpersonalnym, takie jak np. sytuacja rodzinna czy finansowa. Stres w miejscu pracy według respondentów jest zjawiskiem powszechnym, aż 75% ankietowanych przyznało, że podenerwowanie w pracy odczuwa często lub prawie zawsze. Warto również wspomnieć, że działanie czynników stresogennych częściej występowało u kobiet (63%) niż u mężczyzn (37%). Pomimo ogólnej satysfakcji z pracy, dla większości respondentów stres nie jest bodźcem motywującym. Wpływ negatywnych czynników powoduje w głównej mierze u badanych: zmęczenie, rozdrażnienie, nerwowość i problemy z koncentracją.

Potrzeba skutecznego reagowania na stres jest problemem naszej cywilizacji i dotyczy każdego przedsiębiorstwa. W sytuacji kiedy czynniki stresogenne są połączone z nieskutecznym zarządzaniem przedsiębiorstwem, stres może stać się problemem, który rozciąga się na cały dział lub firmę. Indywidualne rozpoznanie oznak stresu organizacyjnego powinno zminimalizować skutki odczuwanego przez pracowników napięcia. W związku z tym, bardzo ważnym aspektem jest dopracowanie przez przedsiębiorstwo sposobów minimalizujących wpływ szkodliwego stresu oraz ograniczenie jego źródeł. Ponadto stres odpowiedzialny jest między innymi za spadek motywacji pracowników, a to prowadzi do zmniejszenia ich efektywności i zaangażowania w pracę. ■



PRZEZ WYSPĘ RODOS W KILKA DNI

**GRECJA I JEJ SŁONECZNE
WYSYPY KOJARZĄ NAM SIĘ
GŁÓWNIEM Z WZASAMI ALL
INCLUSIVE I LENIUCHOWANIEM.
JEDNAK DLA TYCH, KTÓRZY LUBIĄ
PODZAS WAKACJI ZWIEDZIĆ
KILKA CIEKAWYCH ZAKĄTKÓW –
A NIE OGRANICZAĆ SIĘ TYLKO DO
PLĄŻOWANIA, GORĄCO POLECAM
WYSPĘ RODOS. BIORĄC POD
UWAGĘ, ŻE WYSPA NIE MA DUŻEJ
POWIERZCHNI. MOŻNA ZWIEDZIĆ
JEJ NAJCIEKAWSZE ZAKĄTKI
W KILKA DNI. WBEW POZOROM
JEST ICH CAŁKIEM SPORO WIĘC
PODZIEŁĘ SIĘ Z WAMI MOIMI
ULUBIONYMI.**

Miasto Rodos

Jest kojarzone głównie z Kolosem Rodyjskim, czyli jednym z siedmiu cudów świata. Kolos był ogromnym posągем wykonanym z brązu, liczącym 30 metrów wysokości, stojącym dodatkowo na dziesięciometrowej podstawie. Przedstawiał boga Heliosa, którego nogi stały na dwóch podstawach, tworząc bramę do najstarszego portu wyspy – Mandraki. Niestety na przełomie 226 i 227 roku p.n.e., w skutek trzęsienia ziemi kolos uległ zniszczeniu i runął do wody. Dziś w miejscu gdzie znajdowały się dwa postumenty, usytuowane są dwie kolumny, na których stoją rzeźby jelenia oraz lani. Sam port Mandraki zawsze tętni życiem. Mamy w nim możliwość wykupienia wielu rejsów wycieczkowych np. na pobliską wyspę Symi. W nim również usytuowany jest fort Św.



Mikołaja z charakterystyczną latarnią morską i trzema średniowiecznymi wiatrakami. Miasto Rodos jest bogate w wiele innych atrakcji – od targowiska Nowy Rynek i budynku Nea Agora, przez katedry prawosławne i meczety, mury obronne, plac żydowskich męczenników, antyczny stadion olimpijski, aż do średniowiecznego starego miasta, które nocą jest przepięknie oświetlone. Jeden dzień na spokojne zwiedzanie wszystkiego może nie wystarczyć.

Lindos

Miasteczko jest uznawane za jedno z najbardziej urokliwych miejsc wyspy Rodos – jest więc obowiązkowym punktem wycieczki. Leży u podnóża ogromnej skały, na krańcu wschodniego wybrzeża wyspy. Jest typowo turystycznym kurortem więc ciężko spotkać tam rodzimych mieszkańców. Perełką Lindos jest akropol, czyli wzgórze zamkowe unoszące się nad miastem. Wyjście na nie jest delikatnym wysiłkiem, zwłaszcza podczas upału, jednak krajobrazy widoczne ze szczytu, jak i z samej trasy, zdecydowanie są tego warte. Na tych, którzy nie są w stanie wyjść samodzielnie na górę, czekają osiołki służące jako transport. Samo wzgórze jest natomiast rajem dla wszystkich zainteresowanych starożytną architekturą. Te osoby powinny zarezerwować na zwiedzanie co najmniej parę godzin. Za sprawą właśnie tych architektonicznych skarbów dawnych epok, akropol został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Nawet jeżeli nie należycie do osób, które odróżniają od siebie dwie kolumny pod względem stylu, nie ma się czym martwić. Dla samych krajobrazów nadal warto wyjść na wzgórze. Możemy z niego podziwiać malownicze zatoki i uroczę, śnieżnobiałe zabudowania miasteczka.

Wzgórze Filerimos

Z uwagi na fakt, iż jest to dawny akropol miasta Ialysos, zalicza się do najstarszych archeologicznych miejsc na wyspie Rodos. Zachowały się tam ruiny świątyni Ateny i Zeusa z III w. p.n.e. oraz kościoła bizantyjskiego. Możemy zobaczyć tam również odnowiony klasztor, za którym jest spory dziedziniec otoczony drzewami, krzewami i kwiatami. Z kolei na początku XX wieku powstała tam droga krzyżowa zakończona wielkim, betonowym krzyżem. Filerimos przedstawia więc zderzenie się różnych epok i kultur. Miejsce, w którym usytuowany jest krzyż to jednocześnie wspaniały punkt widokowy. Można z niego podziwiać linię wybrzeża oraz pobliskie lotnisko. Dodatkową ciekawostką i nieodłącznym elementem wzgórza są pawie, które według legendy zostały wprowadzone na Filerimos przez jednego z mieszkańców. Pawie spacerują na wolności i swobodnie przemieszczają się między turystami, niewątpliwie zwiększając urok miejsca.

Znikająca plaża

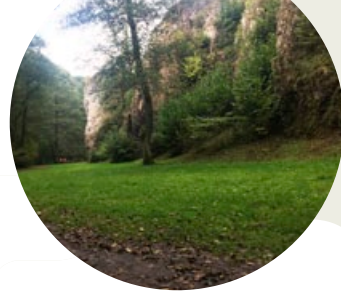
Mowa o półwyspie Prasonisi, który jest połączony z Rodos piaszczystym pasem. Tak jest zazwyczaj w okresie letnim, gdy poziom wód morza jest niski. Z kolei w okresie jesienno-zimowym poziom wód wzrasta i pas jest zalewany przez fale – wtedy plaża znika, a Prasonisi zostaje odłączone od lądu, stając się wyspą. Gdy zalane pasmo nie jest jeszcze bardzo głęboko pod wodą, można przejść przez morze, mając przy tym wspaniałą zabawę z zalewanymi nas falami. Dodatkowo Prasonisi oddziela Morze Egejskie od Morza Śródziemnego. Kiedy więc piaszczysty pas zostaje zalany mamy do czynienia z połączeniem wód, znanym jako „Pocałunek dwóch mórz”. Nawet po tym połączeniu dostrzegamy znaczącą różnicę między akwenami – wody Morza Śródziemnego są ciemne i spokojne, podczas gdy obok szaleją jasne fale Morza Egejskiego. Warto wspomnieć, że jest to jeden z najbardziej popularnych ośrodków sportów wodnych w Europie. Przyczynia się do tego bardzo silny wiatr i specyficzne geograficzne położenie. W związku z tym niezliczone ilości sprzętów windsurfingowych i kitesurfingowych są nieodłącznym elementem krajo-

brazu tego miejsca. Prasonisi jest atrakcją dość nieoczywistą i wywołało u mnie spore zaskoczenie. Kiedy usłyszałam hasło „Połączenie mórz i znikająca plaża” pomyślałam „I co w tym ciekawego?”. Tymczasem nadal śmieję się z tego, jak zdobywałam wyspę, przedzierając się przez dwa morza jednocześnie.

Zatoka inna niż wszystkie

Gdy jednak nadal nie jesteście przekonani do aktywnego spędzania czasu, możemy wybrać się na plażowanie w miejsce, które znacząco wyróżnia się wśród wszystkich plaż wyspy. Mowa tutaj o Zatoce Anthonego Quinna. Jej nazwa pochodzi od aktora, wcielającego się w główną rolę bohatera filmup. „Działą Navarony”, którego akcja toczyła się właśnie we wspomnianej zatoce. Owe miejsce znajduje się na wschodnim wybrzeżu Rodos, nad Morzem Śródziemnym. Panuje tam łagodny i ciepły klimat, a wysokie skały chronią plażę od wiatru, co sprawia, że jest idealnym miejscem na wypoczynek. Otaczające zatokę skały i duża ilość łodzi żaglowych tworzą malowniczy krajobraz. Dodatkowego uroku dodaje piękna, błękitna woda, przez którą widać każde najmniejsze bogactwo dna morza. Z tego powodu jest to też miejsce, w którym nawet niedoświadczone osoby zakładają maski do nurkowania i wybierają się na spotkanie z rybami. :)





AKTYWNY CZAS W OKOLICACH KRAKOWA

KRAKÓW TO PIĘKNE ZABYTKOWE MIASTO. Z WIELOMA MIEJSCAMI GODNYMI UWAGI. TUTAJ NIE MA MOWY O NUDZIE. JEDNAK NIE ZAWSZE CHCEMY SWÓJ WOLNY CZAS SPĘDZAĆ W SERCU DUŻEGO I GŁOŚNEGO MIASTA. SZUKAMY MOŻLIWOŚCI ODPOCZYNKU W OKOLICY. CZY ODDALAJĄC SIĘ OD CENTRUM KILKA KILOMETRÓW MOŻEMY LICZYĆ NA AKTYWNY WYPOCZYNEK W CIEKAWYM MIEJSCU? ALEŻ OCZYWIŚCIE! PRZEDSTAWIĘ WAM MOJE POLECENIA.

szlaku. Ogromne formacje skalne otaczają cały teren, wyjątkowa roślinność dodaje uroku, a szum potoku Sanka dodatkowo relaksuje. Spacer przebiega po szerokiej, równej trasie, bez uskoków i nachyleń. Punktem głównym dolinki jest „Ołtarz Matki Boskiej Skalnej”.

► **Dolina Pstrąga** – to przestrzeń stworzona do aktywnego odpoczynku. Znajdziemy tutaj miejsce na spacer, piknik, jogging czy jazdę na rowerze. Skąły na tym terenie umożliwiają wspinaczkę, zarówno dla osób zaczynających swoją przygodę ze wspinaniem jak i dla tych, którzy ją praktykują już jakiś czas. Wzdłuż dolinki przepływa strumyk Raclawka, który dodatkowo zapewnia relaks i wyciszenie. Obszar posiada strefę edukacyjną „geopark” z ciekawostkami geologicznymi i ornitologicznymi.

1) DOLINKI PODKRAKOWSKIE

To pierwsza propozycja, z racji najbliższego położenia. Aby przenieść się w ciche i spokojne miejsce wystarczy 30 minut jazdy samochodem z centrum Krakowa. Wybór dolinek jest szeroki, a każda jest niezwyczajna. Ja szczególnie polecam dwie, które oprócz bogatej roślinności posiadają również inne atrakcje.

► **Dolina Mnikowska** – położona w Jurze Krakowskiej – Częstochowskiej, najkrótsza z dolinek, ma zaledwie 3 km, ale jest jedną z bardziej urokliwych. Przy wejściu znajduje się niewielki parking, tablica informacyjna oraz początek

2) LASY I STAWY NA GRABÓWKACH W WIELICZCE

Bardzo spokojne miejsce w samym sercu Wieliczki. Już przy wejściu do lasu widać ogromny park linowy w koronach drzew, który może być ciekawą formą aktywności i sprawdzeniem swojej koordynacji i zwinności (czynny w okresie letnim). Dla miłośników gier zespołowych jest boisko do koszykówki i piłki nożnej. Na terenie lasu znajdują się dwa stawy, jeden z nich można obejść dookoła w miarę prostą ścieżką. Po spacerze warto zatrzymać się w altanie piknikowej z wi-

dokiem na wodę i las, nacieszyć się ciszą i odpocząć od codzienności.

3) SCHRONISKO KUDŁACZE I OBSERWATORIUM NA LUBOMIRZE

To propozycja dla wielbicieli długich wędrówek. Spacer rozpoczynamy od Schroniska Kudłacze, przy którym znajduje się parking. Schronisko warto odwiedzić w drodze powrotnej i skosztować pysznych posiłków, które są tam serwowane. Kierujemy się czerwonym szlakiem, szeroką i równą drogą prowadzoną przez las. Jeśli naszym punktem docelowym jest obserwatorium to cała nasza wędrówka będzie szła prosto do góry. Po drodze minimy polanę, która podczas pięknej pogody uraczy nas wspaniałym widokiem na Beskid Wyspowy. Oznakowanie jest bardzo czytelne i widoczne, nie ma mowy o pomyłce lub zgubieniu się. Jeśli zdecydujemy się na pokonanie szlaku zimą, trzeba być przygotowanym na oblodzenia w kilku miejscach, które mogą być kłopotliwe do pokonania bez górskiego obuwia.

4) TUCHÓW – LAS, STAWY I WIEŻA WIDOKOWA

Wspaniały las z bogatą roślinnością, w niedalekiej okolicy Tarnowa. Duży obszar dla wielbicieli spaceru i odpoczynku w otoczeniu natury. W zależności od naszych preferencji, możemy wybrać krótką trasę, która zaprowadzi nas prosto do pięknych stawów lub dłuższą i przejść cały las. Gdy dojdziemy do stawów, warto usiąść w altanie i odpocząć przez chwilę. Widoki są fantastyczne! Wybierając tę opcję na wycieczkę, warto odwiedzić okolice Jodłówki Tuchowskiej, aby wejść na wieżę widokową oraz odwiedzić baczówkę, która znajduje się tuż obok. niesamowity klimat i świetne zakończenie dłuższej wyprawy. ■



JAK ODKRYĆ SWÓJ TALENT?

WIELU Z NAS ZAPEWNE MIAŁO W ŻYCIU MOMENT, W KTÓRYM ZASTANAWIAŁO SIĘ, CZY JEST COŚ CO UMIE ROBIĆ NAPRAWDĘ DOBRZE. OKRESEM, KIEDY NAJCZĘŚCIEJ ROZPOZNAJEMY SVOJE TALENTY I MOCNE STRONY JEST CZAS NAUKI. TO WTEDY NAUCZYCIELE, RODZICE, CZY MY SAMI ZAUWAZAMY, ŻE ROBIENIE LUB UCZENIE SIĘ CZEGOŚ PRZYCHODZI NAM Z NATURALNĄ ŁATWOŚCIĄ.

Niestety wraz z upływem czasu, piętrzeniem się obowiązków i coraz większymi zobowiązaniami, przestajemy pielęgnować i wykorzystywać swoje wrodzone zdolności. Nie skupiamy się również na szukaniu tych nowych, które mogą okazać się pomocne i wartościowe. Warto pamiętać, że talent określany jest jako wrodzona predyspozycja przejawiająca się ponadprzeciętnym stopniem sprawności w danej dziedzinie i zdolnością do szybkiego uczenia w tym obszarze. Okazuje się więc, że talent może pomóc nam nie tylko w rozwijaniu hobby, ale również w odnoszeniu sukcesów w życiu zawodowym.

Jednym z popularnych sposobów na sprawdzenie i określenie swoich talentów jest narzędzie Clifton-Strengths, czyli Test Gallupa. Umożliwia on ocenę natężenia 34 cech zwanych talentami, z których 5 jest dominujących. Głównym założeniem testu jest odkrycie tych talentów, których używanie sprawia, że dzia-

łamy produktywnie i efektywnie. Test zawiera 177 pytań. Każde z nich przedstawione jest w formie 5-stopniowej osi na której znajdują się stwierdzenia mające potencjalnie nas opisywać. Naszym zadaniem jest zaznaczenie na skali, które z przedstawionych zdań jest nam najbliższe, np. „cenię sobie samotność” czy „świetnie czuję się, gdy wszystkie oczy są skierowane na mnie”. Istotne jest, że na wskazanie odpowiedzi mamy zaledwie 20 sekund (dostępna jest również wersja bez ograniczenia czasowego dla dyslektyków). Ten krótki czas na udzielenie odpowiedzi ma powodować, że zaznaczamy pierwsze stwierdzenie, które naturalnie przychodzi do głowy. Nie ma możliwości cofnięcia się do poprzedniego pytania, jak i poprawienia odpowiedzi. Po ukończonym teście otrzymujemy listę i analizę swoich talentów. Może to być np. Wizjonerstwo, Rozwijanie innych, Dowodzenie, Organizacja czy Naprawianie.

Wielką wartością testu Gallupa jest wskazanie nieoczywistych cech, o których być może nigdy nie myśleliśmy lub nie byliśmy świadomi jak wielką rolę odgrywają w życiu. Badanie skłania do spojrzenia na swoje podstawy i zachowania, które pielęgnowane i wykorzystywane mogą przerodzić się w mocne strony. Test może być pomocny dla osób, które chcą się przebranżowić, czują wypalenie zawodowe i chciałyby coś zmienić. Należy jednak pamiętać, że test nie ocenia umiejętności oraz wiedzy, a jedynie wskazuje kierunek, w którym możemy się rozwinać. Warto skorzystać z możliwości zrobienia testu, aby uświadomić sobie jak wielki mamy potencjał. Rozwijając talenty, możemy stać się bardziej produktywni i efektywni odczuwając satysfakcję i spełnienie. ■

Test Gallupa dostępny w internecie.



JĘZYKI MIŁOŚCI. CZYLI JAK KOCHAMY DRUGĄ OSOBĘ



Dr. Dorothy Tennov przez długi czas prowadziła badania na parach i obserwowała jak przebiega ich relacja. Nasunęły się jej jednoznaczne wnioski- średni czas trwania „pierwszej miłości” to ok. 2 lata. Gdy bańka mydlana pięknie wraz z naszym zauroczeniem zaczynają się pierwsze problemy. Na jaw wychodzą wcześniej nie zauważalne lub zatajane poglądy, a także preferencje, które są kolejnym dowodem na to jak bardzo pomylił się co do naszej drugiej połówki. Następuje okres rozczarowania, rozpacz, pojawiają się słowa: „Ty mnie już nie kochasz”; „Nie wiesz czego ja potrzebuję”, a co najgorsze może się to zakończyć efektywną próbą rozstania.

I w tym momencie można sobie zadać pytanie: Czy rzeczywistość pokazuje tej osobie, że jej nie kocham? Ale przecież się staram, kupuję prezenty, zabieram do kina, na wyjazdy z kolegami. To ja nie czuję się kochany, ciągle mnie tylko przytula, całuje, a ja bym chciał, żebyśmy rozmawiali o nas, o naszej przyszłości. Czemu ona mnie nie rozumie?

Z pomocą może przyjść Gary Chapman, który sugeruje, abyśmy się zastanowili nad tym w jaki sposób obieramy miłość i jakim językiem miłości przemawiamy. W swojej książce „5 głównych języków miłości” podaje rodzaje miłości, którymi my lub nasz partner chcemy być obdarowani. Naszym zadaniem jest się zastanowić nad tym, co dla nas jest najważniejsze i porozmawiać z drugą połówką czego on/ona potrzebuje.

Dotyk – wydaje się, że to naturalna cecha związku, łapiemy się za ręce, całujemy, przytulamy, jednak są osoby, które potrzebują tego znacznie więcej. Może być to związane z poczuciem bezpieczeństwa, którego np. nie doświadczaliśmy w dzieciństwie. Przytulanie jest formą ochrony, a pocałunki mówią, że ktoś nas kocha i jest z nami.

Drobne uczynki – to robienie rzeczy, które partner doceni np. przygotowanie obiadu, pomoc w lekcyjach, zabranie auta do mechanika. Dla połówki, dla której liczy się Twoja pomoc, wyrażanie niechęci czy znużenia podczas drobnych uczynków jest odbierane jako brak zainteresowania, a co najgorsze mogą poczuć się nieważne i niekochane.

Prezenty – przez prezenty wyraża się pamięć o kimś, zapomnienie o rocznicy, urodzinach czy świątecznym prezencie może taką osobę zranić, w szczególności gdy podarunki są znakiem kochania. Nie chodzi o bardzo drogie prezenty, lecz o drobne gesty, które pokazują kim jesteś i jak bardzo cenna jest dla Ciebie taka osoba.

Wspólny czas – dla niektórych najważniejszą rolę odgrywa dobrze spędzony razem czas, w którym możemy dzielić zainteresowania, pasje, odwiedzać ciekawe miejsca, a czasem po prostu zaszyć się w łóżku i oglądać razem filmy. Gdy partner/ka decyduje się na częstsze wypad z kolegami i im poświęca większość czasu to nie ma nic bardziej krzywdzącego.

Afirmacja – osoby, u których dominuje ten język miłości czują się kochane, gdy miłość wobec nich jest wyrażana przez słowa. Dużą wartość dla nich mają pochwały, prośenie o radę czy wyrażanie aprobaty. Najbardziej krzywdzi ich krytyka, w szczególności ta publiczna oraz złośliwe uwagi co do ich działań. Słowa „Kocham Cię” muszą być często mówione.

A Ty? Jaki jest Twój język miłości? Czym obdarowuje Cię druga osoba i czy spełnia to Twoje potrzeby? Pamiętaj! Rozmowa to podstawa każdej relacji, bez niej nie osiągniesz niczego. ■

NOWY ROK NOWA JA

JAK RACJONALNIE WYZNACZAĆ CELE

**OBUDZIŁY JĄ PROMIENIE
SŁONECZNE, PRZEDOSTAJĄCE
SIĘ PRZESZACHMURZONE NIEBO.
PRZETARŁA OCZY, USIADŁA
NA ŁÓŻKU, WYJĘŁA NOTES
I ODPLYNĘŁA MYŚLAMI. PO
CHWILI WRÓCIŁA NA ZIEMIĘ
Z GŁOWĄ PEŁNĄ REFLEKSJI
I ZACZĘŁA ZAPEŁNIAĆ KARTKI
DŁUGOPISEM POWTARZAJĄC
POD NOSEM „NOWY ROK NOWA
JA”. WYOBRAŹNIA PODSUWAŁA
JEJ CORAZ CIEKAWSZE
I ZWARIOWANE POMYSŁY...
ZNAJOME PRAWDA?**

Według badań przeprowadzonych przez Uniwersytet w Bristolu w 2007 roku, aż 88% noworocznych postanowień nie zostało zrealizowanych. Statistic Brain Research Institute w 2017 roku dowiódł, że tylko 9,2% respondentów zrealizowało i dotrzymało postanowień. Ale nie demotywuj się! Zaraz przedstawię Ci jak możesz zwiększyć swoje szanse na sukces.

Po pierwsze SMART. Ale co w tym wszystkim chodzi? Otóż, każdy z poniżej wymienionych punktów jest warunkiem, jaki powinien spełniać Twój sprytny cel.

S – Sprecyzowany

M – Mierzalny

A – Atrakcyjny

R – Realistyczny

T – Terminowy

Mam dla Ciebie ćwiczenie, które pomoże Ci to zrozumieć. Żeby było łatwiej zrobimy je razem ©

1. Usiądź wygodnie, weź kartkę i długopis.

2. Żeby sprecyzować swój cel musisz zastanowić się czego ma dotyczyć i co chcesz osiągnąć – zapisz to. Moim głównym celem jest zdanie prawa jazdy.
3. Teraz zastanów się w jaki sposób możesz zmierzyć postępy realizacji Twojego celu. Co to oznacza? Jeżeli zapytałabym Ciebie w jakim stopniu zrealizowałeś już swój cel, to powinienes z łatwością odpowiedzieć na to pytanie. Chodzi o to, żebyś sprawdzał swoje postępy i tym samym motywował się. W moim przypadku byłoby to na przykład zapisanie się na kurs prawa jazdy.
4. Wybierz taki cel, który będzie sprawiał Ci przyjemność. Jeżeli będzie nudny to jego realizacja nie będzie przyjemna i stanie się źródłem frustracji, a ulgę przyniesie tylko poddanie się. Dla mnie zdanie prawa jazdy jest atrakcyjne, ponieważ wiem, że ułatwi mi życie.
5. Teraz zastanów się czy Twój cel jest realistyczny, czyli możliwy do osiągnięcia. Najważniejsze jest określenie czasu i środków potrzebnych do realizacji. Mój jest realistyczny, ponieważ mam odłożone na niego pieniądze i nie będę miała problemu z wygospodarowaniem czasu.
6. Ostatnim etapem jest ustalenie terminu, w którym chciałbyś zrealizować postawiony sobie cel. Pomoże Ci to zmobilizować się do działania.

Sposób na SMARTA jest moim ulubionym. Pozwala oszczędzić mi rozczarowań i zmobilizować się do działania. Żeby było łatwiej – wyznacz cele razem z bliską Ci osobą. Wspólne realizowanie ich zwiększy motywację, nikt nie zrozumie Cię lepiej niż osoba, która przeżywa to samo. ©

DLACZEGO WARTO WYZNACZAĆ SOBIE NOWOROCZNE CELE, JAK SKUTECZNIE DO NICH DAŻYĆ ORAZ GDZIE SZUKAĆ MOTYWACJI.

Koniec roku to często czas na refleksję, analizę i postanowienie poprawy w wybranych obszarach naszego życia. Ustalenia to jedno, a dążenie do ich realizacji to zupełnie co innego. Każdy z nas choćby raz w życiu miał jakieś postanowienie noworoczne. Najczęściej zapewne dotyczyło ono diety, sportu bądź nauki. Jednak czy zastanawialiście się, dlaczego jest to tak popularne i ważne działanie? Otóż dlatego, że ludzie chcą dążyć do lepszego, szczęśliwszego życia, do bycia najlepszą wersją siebie samych, do samorozwoju. Wyznaczanie celów jest konieczne, jeżeli chcemy osiągnąć coś więcej i spełniać swoje marzenia. Mając jasne plany, wiemy dokąd zmierzamy i co musimy robić, by je osiągnąć. Dzięki temu możemy być bardziej efektywni i skoncentrowani, nie musimy tracić energii na zbędne rzeczy. Aby skutecznie zaplanować noworoczne cele, najlepiej przeznaczyć ciągiem 2–3 godziny na to, zapisywać wszystkie pomysły w jednym miejscu i potraktować te postanowienia jak projekt, który musimy wykonać.

No dobrze, przygotowaliśmy już sobie nasze zamierzenia na najbliższy rok, skonkretyzowaliśmy je i co dalej? Jak zabrać się za ich realizację i skąd czerpać na to siły? Zaczynajcie spokojnie od małych kroczków. Nie wymagajcie od siebie na początku czegoś, przez co tracicie już zapał i jesteście zrezygnowani. Powoli realizujcie swoje pomysły. Gdy podzielicie drogę do sukcesu na drobne kroki, wtedy będzie wam łatwiej je wykonywać. Nagradzajcie siebie za każdy postęp i sukces. Świadomość, że udało się

spełnić poszczególne etapy, powinna przynieść wiele radości. Już sam dobrze wyznaczony, czyli osiągalny cel, powinien motywować. Oczywiście może nas dopaść "słomiany zapał". Jak z nim walczyć? Wyobraźcie sobie, jak to będzie, gdy osiągniecie ten wymarzony cel. To zwiększy Waszą motywację i sprawi, że sukces nie będzie tak odległy. Nie możecie dopatrywać się trudności na swojej drodze, zanim jeszcze zaczniecie realizować własny plan. Myślcie tak, jakby ta wymarzona przyszłość była już rzeczywistością. Przypomnijcie sobie, dlaczego do tego dążycie i co zyskacie. Zmieńcie myślenie z „muszę” na „chcę”! To sprawi, że wzbudzicie w sobie pozytywne emocje i będziecie mieli więcej siły do działania. Możecie również porozmawiać z bliskimi Wam osobami, rodziną czy przyjaciółmi o tym, jak oni dążą do swoich celów i co ich motywuje. Być może zainspirują Was czymś, a przy okazji dowiedziecie się czegoś więcej o sobie.

Dlaczego warto pracować nad swoją motywacją? Im jest ona większa, tym trudniej się poddać. Im większe chęci spełnienia postanowień, tym większy upór i dążenie do ich wykonania. Naprawdę możecie odkryć w sobie ogromne pokłady energii, jeśli znajdziecie odpowiednią motywację.

Pamiętajcie! Sama próba realizacji planów jest już czymś dobrym, krokiem na przód, sporym osiągnięciem. Lepiej zacząć dążyć do celu i podjąć walkę, niż wcale jej nie zaczynać! Nawet jeśli nie zrealizujecie swoich celów, to będziecie bliżej ich osiągnięcia. Jak to mówią: Do odważnych świat należy! ■



ODWAŻ SIĘ!

ODWAGA - JEDNI Z NIEJ SŁYNĄ. DRUDZY STARAJĄ SIĘ JĄ NABYĆ. CZYM TAK WŁAŚCIWIE JEST?

W najprostszej wersji definiuje się ją jako świadomą postawę wobec niebezpieczeństwa. Posiadając tę cechę jesteśmy w stanie bronić swoich racji bez względu na konsekwencje, często pod własnym nazwiskiem. Ułatwia nam ona również przyznanie się do błędu i funkcjonowanie zgodnie ze swoim sumieniem. Mówi się, że odwaga jest siłą charakteru.

„Nie brakuje nam odwagi, bo sprawy są za trudne. To sprawy są za trudne, bo brakuje nam odwagi”.

- Seneka

W dążeniu do męstwa najskuteczniejszą metodą przełamania strachu jest działanie. Należy przyglądać się danemu problemowi z bliska i przeprowadzić analizę tego, jakie konsekwencje możemy ponieść. Często okazuje się, że takowe nie istnieją. Przykładowo przed pójściem na egzamin blokuje nas obawa o jego niezdaniu. Pomyślmy w ten sposób, że gdy do niego nie przystąpimy, to automatycznie zostanie niezaliczony. Czy nie łatwiej pomyśleć, że nie mamy więc nic do stracenia, możemy tylko zyskać - pozytywną ocenę czy zaznajomienie się z formą przeprowadzania egzaminów przez danego wykładowcę.

Brak odwagi ma wiele nieprzyjemnych skutków. Powoduje, że jesteśmy nieszczęśliwi, ulegamy opi-

niom innych wbrew swojej woli, godzimy się na propozycje, które wywołują w nas niechęć.

Istnieje cienka granica między zuchwałością a odwagą. Mówi się wtedy, że ktoś jest „za bardzo do przodu”. Znamy to stwierdzenie, prawda? Osoba taka skłania się swoim zachowaniem ku braku odpowiedzialności. Jest to często przejaw niezdrowej ambicji, dążenia do celu bez względu na wszystko. Rozsądek w takim przypadku schodzi na boczny plan, uwidacznia się brak doświadczenia. U takiej osoby nie zauważamy podstawowych czynników odwagi. Ona zaś jest odpowiednią bronią do redukcji zachowania niewłaściwie postępujących ludzi. Pozwala ochraniać nas samych, jak i otoczenie, w którym funkcjonujemy.

Odwaga pomaga poczuć większe zadowolenia z życia. Jest swego rodzaju tarczą ochronną przed zagrożeniami, z którymi się spotykamy. Przejawia się w najprostszych codziennych sprawach i czynnościach. Niektórzy posiadają ją od urodzenia, inni muszą się jej nauczyć. W pierwszym przypadku warto pamiętać, by nie zamienić jej w brawurę, w drugim natomiast, że nabycie odwagi jest równoznaczne z większą radością odczuwaną każdego dnia. ■

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ — MINIMALIZM W DOMU I W GŁOWIE

**PRZEWARTOŚCIOWANIE
PRIORYTETÓW WYMAGA
ODWAGI I DETERMINACJI. JEDNAK
EFEKT KOŃCOWY, JEŚLI JEST
TYM, CZEGO POSZUKUJEMY,
WYNAGRODZI POŚWIĘCENIE
I WYNIESIE NAS NA WYŻSZY
POZIOM KOMFORTU. CHOĆ TO
WSZYSTKO BRZMI TAJEMNICZO,
ŚMIAŁO MOŻNA DOPASOWAĆ DO
TYCH SŁÓW POCZĄTKI DĄŻENIA
DO MINIMALIZMU – WŚRÓD
NASZEGO MATERIALNEGO
OTOCZENIA, JAK I W GŁOWIE.**

W obecnym czasie, wielu ludzi cechuje konsumpcjonizm. Ciągłe nabywanie towarów weszło w nawyki niejednego z nas. Nagle orientujemy się, że toniemy w niezliczonych ilościach mniej lub bardziej potrzebnych przedmiotów. Niestety, często przekłada się to również na porządek w umyśle, który jest podstawą prawidłowego funkcjonowania i czerpania satysfakcji z życia. Niełatwo jest podjąć decyzję o diametralnej zmianie takiego podejścia, a następnie wprowadzić ją w życie, jednak jeśli czujemy, jak wiele rzeczy nas przytłacza, to rozwiązanie może być jak życiowa wygrana.

Minimalizm to styl życia i pewien rodzaj filozofii, zakładający wyeliminowanie wszystkiego, co nie wnosi do naszego życia nic wartościowego. Nieakceptowalne są elementy powodujące tłok, ograniczające swobodę, odbierające radość i spokój. To także nauka czerpania satysfakcji z tego co się posiada, a więc bardzo przydatnej cechy, jaką jest wdzięczność. To zmniejsza nasze wymagania, dążenia i potrzeby, a tym samym zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia sytuacji, które pozytywnie nas zaskoczą.

Wprowadzenie minimalizmu w życie warto zacząć od własnego domu i materialnego otoczenia. Najpierw

porządek w szafie, samochodzie, mieszkaniu, plecaku. Podstawowym punktem tego stylu, jest pozbycie się wszelkich niepotrzebnych rzeczy. Do dzieła!

Warto pamiętać, że nie musimy się do niczego zmuszać, jeśli czujemy, że coś jest dla nas przydatne, zostawmy to. Mamy stworzyć nasz własny porządek, a nie zastosować ten odgórnie narzucony, wykreowany przez uogólnione zasady. Warto podejść do tego zadania poważnie i uporządkować każdą część – ubrania, kosmetyki, przybory kuchenne czy zawartość piwnicy.

Umysł natomiast potrzebuje spokoju. Natłok myśli i obowiązków sprawiają, że może być obciążony, a przy tym mniej wydajny. Traci więc na wartości, a my chcemy pozbyć się wszystkiego, co tą wartość odbiera. Najprostszym sposobem na podarowanie sobie spokoju i swobody, jest rozwój osobisty i relaks. Pomocne może być planowanie każdego dnia, na przykład tworzenie listy zadań i wydarzeń na następną dobę. Myśli będą spokojniejsze, kiedy wiesz co Cię czeka. Nawet jeśli zdarzy się coś niespodziewanego, cała reszta będzie pod Twoją kontrolą. Następnie, warto wziąć pod uwagę ćwiczenia relaksacyjne, które uspokoją i poukładają myśli. Relaks jest tu niezbędny i musi sprawić, że poczujemy się naprawdę wypoczęci. Jeśli coś zajmuje Twoje myśli, musi być tego warte.

Rozwiązań jest o wiele więcej i każdy może znaleźć drogę przez minimalizm dopasowaną do siebie. To, co gwarantuje ten styl życia to satysfakcja, radość, większa dawka energii, swobody i spokoju. Nierzadko niesie za sobą wyrzeczenia związane z pozbywaniem się nadmiaru przedmiotów, ale dostarcza również wiele pozytywów, które w dłuższej perspektywie mogą poprawić jakość życia. Minimalizm pozwala wypełnić codzienność radością oraz zająć się tylko najważniejszymi sprawami i relacjami. Nie jest jednak ostatecznym wyznacznikiem, ale cenną wskazówką, dającą swobodę i pomagającą znaleźć swoją indywidualną ścieżkę każdego dnia. ■

PRACOHOLIZM

**PRACA ZAJMUJĄCA WIĘKSZOŚĆ
DNIA CZĘSTO STAJE SIĘ DLA
LUDZI WYZNACZNIKIEM
ŻYCIOWYCH SUKCESÓW.
POZYCJI W SPOŁECZEŃSTWIE
I PRESTIŻU. JEDNOCZEŚNIE PRACA
JEST NIEZBĘDNA, PONIEWAŻ
ZAPEWNIĄ ŚRODKI DO ŻYCIA.
A ONE POZWALAJĄ ZASPOKAJAĆ
PODSTAWOWE POTRZEBY.
NIESTETY JEJ NADMIAR MOŻE
NEGATYWNIE ODDZIAŁYWAĆ NA
NASZE ŻYCIE.**

W latach 70 XX wieku, amerykański profesor psychologii Wayne Oates zaobserwował i zdefiniował pracoholizm jako zaburzenie równowagi między pracą a innymi sferami życia. W miarę upływu lat, definicja była poszerzana i dzisiaj pracoholizm uznawany jest jako rodzaj uzależnienia psychicznego objawiającego się obsesyjną wewnętrzną potrzebą ciągłego wykonywania pracy kosztem innych czynności, również rodziny, snu czy odpoczynku. Zaburzenie to często związane jest z nadmierną kontrolą własnego życia, pragnieniem ucieczki od problemów osobistych i presją wywieraną przez środowisko pracy. Ryzyko powstania uzależnienia zwiększa dodatkowo kultura nadzwyczajnych zdolności i osiągnięć, czy chęć uzyskania uznania.

Niestety, jak w przypadku większości uzależnień, trudno przyznać przed samym sobą, że cierpimy na zaburzenie. Ze względu na powszechność wykonywania pracy, wiele osób nie dostrzega u siebie objawów pracoholizmu, pogłębiając tym samym problem. Nie zwraca się uwagi na zacieranie granic pomiędzy życiem rodzinnym a pracą. Codziennością jest zabieranie pracy do domu, zostawianie po godzinach oraz brak czasu na realizację pasji. Dodatkowo, pracoholi-

kowi łatwo przychodzi rezygnowanie z urlopu. Często odczuwa również ciągle niezadowolenie ze swojej pracy, głównie ze względu na nadmierny perfekcjonizm. Wszystkie te zachowania są objawami pracoholizmu, który stopniowo powoduje utratę samokontroli.

Warto wspomnieć, że pracoholizm powoduje spadek efektywności i produktywności. Większa ilość pracy nie powoduje polepszenia wyników, a ich spadek. Dodatkowo u pracoholika można zaobserwować dezorganizację i mniejszą kreatywność. Uzależnienie wywołuje fikcyjne poczucie kontroli i władzy.

Jednym z najczęstszych skutków pracoholizmu jest wyczerpanie fizyczne i emocjonalne prowadzące do zaburzeń koncentracji, bezsenności, a nawet załamu. Jeśli dodatkowo jest silnie związane z potrzebą poprawy swojej samooceny, może powodować zaburzenia nerwicowe lub lękowe.

Ciekawą i zarazem najbardziej niepokojącą kwestią związaną z pracoholizmem jest jej odbiór społeczny. Pracoholizm często jest powodem do chwalebnia się, po to, aby uzyskać aprobatę społeczną, zdobyć uznanie czy zyski finansowe. Dlatego też, tak istotne jest zwracanie uwagi współpracowników i naszych bliskich, czy ktoś w nich nie potrzebuje wsparcia. Może okazać się, że potrzebna jest interwencja i udzielenie pomocy. W tej sytuacji wskazana jest szczerza rozmowa z kimś bliskim lub konsultacja ze specjalistą, np. psychologiem. ■



JAK PRACOWAĆ
I NIE ZWARIOWAĆ?
STRATEGIA
WORK — LIFE
BALANCE

**PODOBNO, JEŚLI WYKONUJEMY
ZAWÓD, KTÓRY LUBIMY NIE
PRZEPRACUJEMY ANI JEDNEGO
DNIA. JEDNAK W IMIĘ ZASADY –
„CO ZA DUŻO, TO NIEZDROWO”
POWINNIŚMY PAMIĘTAĆ O TYM,
JAK WAŻNE JEST ROZDZIELENIE
ŻYCIA PRYWATNEGO OD
ZAWODOWEGO I ZACHOWANIE
ODPOWIEDNIEJ RÓWNOWAGI
MIĘDZY NIMI. CORAZ WIĘCEJ
ŚWIADOMYCH PRACODAWCÓW
RÓWNIEŻ ZWRACA UWAGĘ
NA TO, ABY ICH PRACOWNICY
NIE ZOSTAWALI W BIURACH
PO GODZINACH, DBAJĄ
O DODATKOWE ŚWIADCZENIA,
BONUSY, DODATKI – WSZYSTKO
PO TO, ABY ICH PERSONEL BYŁ
JAK NAJBARDZIEJ WYDAJNY
I ZADOWOLONY Z WARUNKÓW
PRACY.**

Osiągnięcie równowagi między życiem osobistym a zawodowym, dla niektórych z nas może się okazać bardzo trudne. Pogoń za pieniądzem czy chęć szybkiego awansu potrafią pochłonąć naszą uwagę do tego stopnia, że nie zauważamy cienkiej granicy, która prowadzi do przepracowania, depresji, pracobolizmu, separowania się od bliskich osób i wielu innych problemów. I właśnie wtedy, po kilkudziesięciu latach ciężkiej pracy, może i budzimy się rano z dużą sumą na kon-



cie, ale bez przyjaciół i rodziny, bez wspomnień z życia, pamiątek z podróży, szalonych imprez. Osiąganie sukcesów zawodowych i ciągle awansowanie to nic złego, pod warunkiem, że nie podporządkowujemy temu całego swojego życia.

Strategia Work-Life Balance powstała w latach 80. XX wieku. Dzięki wdrożeniu WLB w przedsiębiorstwie, jesteśmy w stanie uchronić siebie i swoich współpracowników przed wypaleniem zawodowym, frustracją oraz spadkiem motywacji. Im ludzie więcej pracują, tym mniej czasu mogą poświęcać sobie i rodzinie. Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) opublikowała indeks lepszego życia (Better Life Index), którego jednym z elementów jest właśnie WLB oraz określenie odpowiedniej ilości czasu wolnego w ciągu dnia.

Zachowując odpowiednie proporcje między życiem prywatnym a zawodowym jesteśmy w stanie uniknąć wielu nieprzyjemnych sytuacji. Pamiętajmy o tym, że duża ilość przepracowanych godzin wcale nie wiąże się z dużą wydajnością. Dbajmy o swój komfort psychiczny i fizyczny, jeśli czujemy, że potrzebujemy urlopu – weźmy kilka dni wolnego i odpocznijmy. ■

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

O FAZACH STRESU I SPOSOBACH JEGO ZWALCZANIA

**STRES JEST ZJAWISKIEM, KTÓRE
DOTYCZY KAŻDEGO Z NAS
I NIE MOŻNA GO CAŁKOWICIE
WYELIMINOWAĆ. BYWA
POŻYTECZNY, PONIEWAŻ
PEŁNI FUNKCJĘ OCHRONNĄ,
ZABEZPIECZA NASZE ZDROWIE
I ŻYCIE, MOBILIZUJE DO
DZIAŁANIA. JEŻELI JEDNAK
JEST GO ZBYT DUŻO LUB TRWA
ZBYT DŁUGO, A MY NIE UMIEMY
GO ROZŁADOWAĆ, BYWA
NIEBEZPIECZNY.**

Do nauk o zdrowiu pojęcie stresu po raz pierwszy wprowadził w 1926 roku Hans Selye. Według niego, jest to reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądania, którą nazywał zespołem ogólnego przystosowania.

Inaczej mówiąc, stres to reakcja na wymagania psychiczne i fizyczne stawiane organizmowi oraz oddziaływania środowiska, czyli sytuacji trudne.

Wyróżnia się trzy fazy stresu. To, w której fazie jesteśmy, można rozpoznać, obserwując zachowanie, które zmienia się pod wpływem narastających emocji.

1. FAZA MOBILIZACJI (INACZEJ REAKCJA ALARMOWA)

W tej fazie organizm reaguje na zagrożenie. Następuje szybka i pełna mobilizacja. To stan pobudzenia fizjologicznego i emocjonalnego. Organizm jest w pełnej gotowości. Rośnie sprawność działania, jesteśmy bardziej wrażliwi na bodźce, podejmujemy szybkie decyzje.

2. FAZA ADAPTACJI (INACZEJ STADIUM ODPORNOŚCI)

Reakcje emocjonalne i fizjologiczne nie są już tak silne, ale dalej radzimy sobie z wyzwaniem. Można powiedzieć, że organizm na tyle przyzwyczaja się do sytuacji stresu, że czasami nie zdajemy sobie sprawy, że w ogóle go doświadczamy.

3. FAZA DESTRUKCJI (INACZEJ STADIUM WYCZERPANIA)

Jeżeli stres jest silny lub długotrwały, siły organizmu i psychiki wyczerpują się. Przystajemy sobie radzić. Sytuacja taka prowadzi do różnych dysfunkcji w zachowaniu i samopoczuciu.

Prawdę mówiąc, źródłem stresu może być wszystko. Czynniki, które go wywołują dzielimy na zewnętrzne i wewnętrzne.

- zewnętrzne fizyczne, np. hałas lub cisza, bałagan; niewłaściwa dieta, obiektywne problemy życiowe,
- wewnętrzne zamartwianie się, perfekcjonizm, poczucie osamotnienia, brak akceptacji, poczucie niespełnienia w życiu.

JAK WIĘC RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Wśród wielu metod najczęściej wymienia się relaks. Pomaga on zwiększać kontakt ze swoim ciałem i redukować napięcie. Do technik relaksacyjnych należą ćwiczenia oddechowe, techniki wyobrażeniowe (wizualizacja, autosugestia) oraz ćwiczenia rozluźniające mięśnie.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

1. ODRUCH RELAKSACJI

Położ się lub usiądź wygodnie. Postaraj się mieć wyprostowany kręgosłup. Oddychaj swobodnie. Kieruj swoją uwagę na kolejne części ciała: stopy, potem łydki, uda i tak kolejno wzdłuż całego ciała aż do czubka głowy. Zatrzymując uwagę na każdej części ciała napnij i rozluźnij jej mięśnie, np. napnij i rozluźnij mięśnie stóp. Powtórz rozluźnienie każdej części ciała dwa razy. Obserwuj różnicę między rozluźnionym a napiętym mięśniem. Ćwicząc regularnie w ten sposób wyćwiczysz sobie odruch relaksacji – reakcję ciała przeciwną do reakcji „walka lub ucieczka”, którą nasze ciało uruchamia w stresie.

2. ODDECH PRZEPONOWY

W pozycji stojącej połóż ręce między mostkiem a pępkiem. Wypuść kilka razy głośno i energicznie powietrze. Właśnie zlokalizowałeś przeponę. Trzymając dłonie na przeponie, weź głęboki powolny wdech nosem. Dłonie powinny rozchodzić się na boki, a brzuch – unosić

się. Czujesz jak poszerzają się przestrzenie między żebrami? Zatrzymaj chwilę powietrze, a potem wypuść również przez nos. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

3. NAPRZEMIENNE ODDYCHANIE PRZEZ NOS

Nazywane też oddechem jogina. To technika koordynująca pracę obu półkul mózgowych, wzmacnia koncentrację i przez to relaksuje. Przyłóż dłoń do twarzy w taki sposób, aby czubki palców znajdowały się na wysokości czoła. Naprzemiennie pomagając sobie palcami zatkać i otwierać nozdrza. Zacznij od wdechu przez prawe nozdrze (lewe zakryte); wdech, zatrzymaj chwilę powietrze i wypuść przez lewe nozdrze (prawe zakryte). I teraz odwrotnie, wdech przez lewe nozdrze, wydech przez prawe. Powtórz ćwiczenie na obie strony po kilka razy. ■





KATHARSIS- O UWALNIANIU EMOCJI

**ZNACIE TO UCZUCIE, GDY
ZAMIENIACIE SIĘ W TWARDĄ JAK
SKAŁA, NIEWIDZIALNĄ SKORUPĘ?
GDY TAK ROBIMY, TO ZAMYKAMY
I BLOKUJEMY WSZELKIE EMOCJE.
NIE TYLKO TE UWAŻANE ZA
NEGATYWNE. NIE POTRAFIMY
SIĘ RÓWNIEŻ OTWORZYĆ NA TE
POZYTYWNE, DOBRE EMOCJE.
KONTROLUJĄC JE TAK NAPRAWDĘ
OGRANICZAMY SAMYCH SIEBIE
I ZANIM DO NAS TO DOTRZE, TO
Z LUDZI OTWARTYCH, PEŁNYCH
ENERGII STAJEMY SIĘ ZAMKNIĘCI
I ZGORZKNIALI.**

Często udajemy „twardych”, powtarzamy sobie, że jesteśmy silni i nic nas nie złamie. Nie ma co się dziwić – od małego powtarza się nam „nie można płakać jak baba” czy „tak nie wypada”. Człowiek dąży do tego, aby być szczęśliwym. Ale czasem jest tego wszystkiego za dużo, brak nam sił, czujemy się przytłoczeni i mamy poczucie, że możemy wybuchnąć. Dlatego właśnie warto pozwolić sobie na katharsis czyli oczyszczenie. Już w czasach antycznych znany

był ten termin. Stał się jednym z najważniejszych cech sztuki, zwłaszcza tamtego okresu. Zdaniem Aristotelesa celem sztuki jest wzbudzenie u odbiorcy silnych emocji np. litości lub trwogi. Z czasem pojęcie katharsis zaczyna ewoluować. Zaczęto uważać, że dzięki katharsis – odczuwania głębokich emocji pomaga zrozumieć lepiej los człowieka.

Możliwość odreagowania i uwolnienie zablokowanych stresów oraz stłumionych emocji może być trudne. Większość ludzi nie lubi odczuwać smutku, tęsknoty, złości czy zazdrości, ale to między innymi te odczucia nas kształtują. To nie jest oznaka bycia słabym. Wręcz przeciwnie. Wreszcie masz odwagę by czuć i przeżywać. Jeśli odrzucamy nasze emocje, to ten oczyszczający wybuch jest konieczny dla naszego „zdrowia emocjonalnego”. Jaka może być forma katharsis? Może być to wnikliwa rozmowa, terapia, praca nad emocjami i przeszłością lub jak polecał neurolog Sigmund Freud – sam krzyk.

Mnie osobiście pomaga również oglądanie filmów, które wywołują na mnie duży wpływ. Na których najzwyczajniej w świecie mogę sobie popłakać, choćby ze wzruszenia.

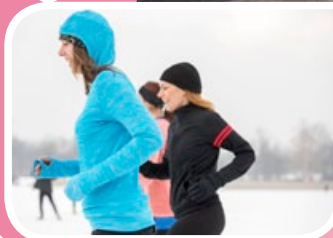
Pozwól sobie na łzy, to nic złego. W rzeczywistości największym bólem jest ten, którego nie wyrażamy. ■

ODZIEŻ SPORTOWA — CZYM KIEROWAĆ SIĘ PRZY ZAKUPIE

W OBECNYM CZASIE PRACY ZDALNEJ, SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA ORAZ BRAK RUCHU WAŻNE JEST, ABYŚMY DBALI O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ, KTÓRA NIE TYLKO POZWALA ZACHOWAĆ ODPOWIEDNIĄ WAGĘ I ŁADNĄ SYLWETKĘ, ALE TAKŻE POPRAWIA ODPORNOŚĆ, STABILIZUJE STAWY I KRĘGOSŁUP, WPŁYWA NA LEPSZE SAMOPOCZUCIE ORAZ POLEPSZA JAKOŚĆ SNU.

Niezwykle istotną rzeczą, o której nie powinniśmy zapominać podejmując aktywność fizyczną to dobrze dobrany strój. Na rynku wiele marek „atakuje” nas różnymi modelami, fasonami i kolorami ubrań, ale na co tak naprawdę powinniśmy zwrócić uwagę, aby nasz strój sportowy był wygodny, komfortowy i nie ograniczał naszych ruchów?

Przede wszystkim przed zakupem powinniśmy zwrócić uwagę na skład materiału ubrań. Najpopularniejszym materiałem wykorzystywanym do produkcji odzieży sportowej jest **poliester**. Materiał ten nie uczula, jest łatwy w pielęgnacji, dopasowuje się do sylwetki, bardzo dobrze pochłania i odprowadza wilgoć, dzięki czemu ubrania szybko schną, w przeciwieństwie do tkanin naturalnych. Ubrania wykonane z poliestru są wytrzymałe, odporne na promienie słoneczne, zmiany temperatur oraz na zagniecenia.



Dla osób uprawiających mało intensywne aktywności fizyczne dobrze sprawdzi się odzież posiadająca dużą zawartość **bawełny**. Materiał bawełniany pozwala skórze oddychać oraz jej nie podrażnia. Jest bardzo przyjemny w dotyku i w utrzymaniu czystości.

Polipropylen jest materiałem syntetycznym stosowanym do produkcji odzieży termoaktywnej, która z jednej strony pomaga w zachowaniu stałej i optymalnej temperatury ciała, a z drugiej skutecznie chroni przed wilgocią odprowadzając pot na zewnątrz. Ubrania z polipropylenu dobrze sprawdzają się podczas intensywnych treningów bądź aktywności zimowych.

Nie można też zapomnieć o dodatku **elastanu** w składzie odzieży sportowej, ponieważ zwiększa on trwałość materiału oraz pozwala na lepsze dopasowanie do sylwetki.

Nasz strój sportowy powinien być dobrany do rodzaju i intensywności aktywności fizycznych, przy wyborze powinniśmy kierować się przede wszystkim własnymi potrzebami i preferencjami. ■

ENGLISH CORNER LESSON 8

We should work out a new plan.

to be going to do sth – mieć zamiar coś zrobić

Is he going to come here with her pretty friend?

to do sth on one's own account – zrobić coś na własną rękę/własne ryzyko

You should do it on your own account.

to take a chance/a risk – zaryzykować

We have to take a chance.

to be up to – zależeć od

It's up to you whether we go to the seaside or not.

to be bound to do sth – z pewnością coś zrobić

She's bound to win the race.

to be about to do sth – mieć właśnie zamiar coś zrobić

She was about to go to bed when she heard the door open.

to do one's best – dokładać wszelkich starań

I did my best to make her happy.

to work out – opracować

We should work out a new plan.

The situation has changed completely.

to find out – dowiedzieć się, sprawdzić

Have you found out where she goes in the evenings?

to carry out – przeprowadzić (np. eksperyment)

They carried out many experiments last month.

to have to do sth – musieć coś zrobić

Do you have to tell her all that? Must you be cruel?

to hold sb back (from) – powstrzymać kogoś (od)

You should hold her back from going abroad.

to be keen to do sth – bardzo chcieć coś zrobić

She's very keen to visit him. They haven't seen each other for years.

to bring oneself to – zmuszać się do

She couldn't bring herself to tell them the truth.



to be on/off duty – być na/po służbie
They're not supposed to drink while they're on duty.

to see about – zająć się, dopilnować
As usual, I have to see about everything myself.

to take care of – za/opiekować się, zająć się
Who'll take care of you in your old age?

to see to – dopilnować
She has to see to all the arrangements for the party.

to be in charge of – odpowiadać za, opiekować się
What a mess! Who's in charge of this office?

to be sure to do sth – zrobić coś napewno (nie zapomnieć)
Be sure to invite her to our party on Sunday.

to make a good job of – dobrze wywiązywać się z
She did the scenery for the play. She made a very good job of it.

to feel up to – czuć się na siłach
She is still weak from her illness and doesn't feel up to going out.

to finish sth up – s/kończyć coś
Finish up your work and go home.

to have/take a try at sth – spróbować czegoś
I don't know if I can drive this car, but I'd like to have a try at it.

of one's own accord – dobrowolnie, z własnej inicjatywy
She cleaned the whole house of her own accord.

to go through with – doprowadzić do końca
They are determined to go through with this in spite of the difficulties.

to put off – odłożyć (na później)
They have to put their wedding off until he finds a job.

to take hold of – u/chwycić, złapać
The old man took hold of my arm and I led him across the street.

POLIGLOTA BYĆ – DE POLYGLOTTEZIJN

CZEŚĆ!
JESTEM MATEUSZ I CHCIAŁBYM
WAS ZAPROSIĆ DO ŚWIATA
JĘZYKÓW OBCYCH.
Z RACJI, ŻE PRZEZ JAKIŚ CZAS
PRACOWAŁEM W HOLANDII.
MIAŁEM DOSKONAŁĄ OKAZJĘ,
ŻEBY NAUCZYĆ SIĘ JĘZYKA
NIDERLANDZKIEGO.
PRAGNĘ WAS ZACHĘCIĆ DO
POZNANIA KRAJU JAKŻE
NIEODLEGŁEGO A ZNACZĄCO
RÓŻNIĄCEGO SIĘ POD WZGLĘDEM
KULTUROWYM I JĘZYKOWYM OD
NASZEJ OJCZYZNY.

Poniżej znajdziecie kilka przydatnych zwrotów,
które mogą przydać się podczas podróży do Holandii.

Dzień dobry – **Goedemorgen** (do południa)

Dzień dobry – **Goedemiddag** (po południu)

Dobry wieczór – **Goedenavond**

Dobranoc – **Goedenacht**

Do widzenia – **Totziens**

Cześć – **Hoi**

Dziękuję – **Dank u**

Proszę – **Alstublieft**

Przepraszam – **Het spijt me**

Na zdrowie – **Gezondheid**

Gratulacje – **Gefeliciteerd**

Czy wiedziałeś, że?

- ▶ Holandia ma 37 000 kilometrów ścieżek rowerowych w całym kraju. W Holandii jest około 22,8 miliona rowerów, co daje nam około 1,3 roweru na jednego mieszkańca Holandii. Wynik czyni ten kraj unikalnym na skalę światową.
- ▶ Holendrzy są najwyżsi na świecie, średni wzrost mężczyzn to 184 cm a kobiet 170 cm.
- ▶ Z Coffee shopów korzysta jedynie 3 % społeczeństwa. 80 % klientów to cudzoziemcy.
- ▶ Z holenderskich szklarni karmi się pół Europy, choć jedynie 2 % pracuje w rolnictwie.
- ▶ 25 % terytorium kraju znajduje się poniżej poziomu morza.

Tot ziens!





**KACIK
SMAKOSZA**

Sara Skrzypek

Zima za oknem, gorąca herbata i zapalone świece-ki... Też kocham ten klimat! Najnowsze przepisy będą właśnie w tym klimacie. Zachęcam do ich wypróbowania! Podbiją zimową aurę i Wasze podniebienia! ☺



ROZGRZEWAJĄCA OWSIANKA „SZARLOTKA”:

- 40G PŁATKÓW OWSIANYCH
- 200ML WODY
- PÓŁ JABŁKA
- ŁYŻECZKA CYNAMONU
- SZCZYPOTA SOLI
- EW. SŁODZIK/CUKIER
- ORZECHY

Ugotować płatki owsiane na wodzie z pokrojonym jabłkiem, cynamonem oraz szczyptą soli. Jeśli chcemy, aby owsianka była słodsza – można dodać słodzik lub cukier. Zgęstniałą owsiankę przełożyć do miseczki, udekorować orzechami i posypać cynamonem. Cynamonu nigdy za dużo!



ZUPA KREM Z DYNi:

- 800 G DYNi (500 G PO OBRANIU)
- 250 G ZIEMNIAKÓW
- 25 G MASŁA
- 1 CEBULA
- 2 ZĄBKI CZOSNKU
- 1 ŁYŻECZKA KURKUMY W PROSZKU
- 1 ŁYŻECZKA ŚWIEŻEGO STARTEGO IMBIRU
- 1 POMIDOR
- 1 I 1/2 SZKLANKI BULIONU
- 1 SZKLANKA MLEKA

Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona i miąższ. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną cebulę oraz przeciśnięty czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, kurkumą i imbirem. Smażyć, mieszając przez 5 minut.

Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować przez 10 minut. Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki i dodać do zupy. Gotową zupę zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.



CIĄSTO JOGURTOWE Z OWOCAMI:

- 300G JOGURTU NATURALNEGO
- 30 ROZTOPIONEGO MASŁA
- 200G MĄKI
- 120G CUKRU
- 2 JAJKA
- ŁYŻECZKA PROSZKU DO PIECZENIA
- SZCZYPOTA SOLI
- 250G ULUBIONYCH OWOCÓW

Zblendować cukier na puder. Przesypać go do miski, dodać jajka i ponownie zblendować. Do masy dodać roztopione masło, jogurt i znów zmiksować. Masę połączyć z mąką, proszkiem do pieczenia i solą. Przełożyć do formy silikonowej (średnica ok 24 cm). Na górze ułożyć owoce i włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, piec przez 45 minut.

WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE



al. Kijowska 14
30-079 Kraków

www.wszib.edu.pl

 **wszib**

wszib@wszib.edu.pl

tel.: 12 635 68 00



WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE