

Multis Multum

DZIEŃ OTWARTY WSZIB

POKOLENIE Z I JEGO PODEJŚCIE
DO PRACY Z PSYCHOLOGICZNEGO
PUNKTU WIDZENIA

WPŁYW NOWOCZESNYCH
TECHNOLOGII NA BIZNES
MIĘDZYNARODOWY



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**



MULTIS MULTUM

Czytaj również on-line:

<https://wszib.edu.pl/multis/>



DRODZY CZYTELNICY,

Cieszymy się, że jesteście z nami! Jak co kwartał studenci Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie przygotowali dla Was interesujące artykuły.

W kwietniowym numerze znajdziecie m. in. relacje z Dnia Otwartego WSZiB jak i z wydarzenia WOŚP, a także przeczytacie ciekawy wywiad z psychologiem na temat Pokolenia Z i jego podejścia do pracy z psychologicznego punktu widzenia.

Dodatkowo Koło Naukowe Rachunkowości WSZiB specjalnie dla Was przygotowało artykuł na temat wskaźników rentowności przedsiębiorstwa - szczególnie zachęcamy do jego przeczytania.

Osobom, które mają problem z oszczędzaniem i zarządzaniem budżetem studenckim, polecamy artykuł pt.: „Zarządzaj swoimi finansami jak pro-

fesjonalista. Praktyczne wskazówki dotyczące planowania budżetu studenckiego”. Wielbiciele sportu natomiast mogą przeczytać o brazylijskim jiu-jitsu oraz o tym czym jest Aerial Joga. A dla miłośników kultury jedna ze studentek WSZiB przygotowała harmonogram największych wydarzeń, które odbędą się w tym roku w Krakowie.

Zachęcamy również do przeczytania o tym jak sen wpływa na efektywność pracy oraz czym jest mindfulness i dlaczego warto wprowadzić go w życie.

Ponadto dla tych, którzy planują już wakacje przygotowaliśmy interesujące artykuły tj.: „Najciekawsze kierunki turystyczne na ten rok” oraz „Madera. Klejnot Atlantyku - Raj Na Ziemi”.

Dodatkowo zapraszamy wszystkich chętnych studentów do współpracy z Redakcją Multis Multum!

Magazyn Studencki Multis Multum

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, prof WSZiB

Fotografie: Mateusz Luzar, Grzegorz Ososiński,

Ilustracje: stock.adobe.com, unsplash.com,
Dariusz Zieliński

SPIS TREŚCI

Dzień Otwarty WSZiB	4
XXXII final Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy	6
Pokolenie Z i jego podejście do pracy z psychologicznego punktu widzenia	8
Koło Naukowe Negocjacji BATNA – WSZiB	12
Na Fali Kultury	13
Wskaźniki rentowności przedsiębiorstwa	14
Zarządzaj swoimi finansami jak profesjonalista.	16
W jaki sposób działają hakerzy, czyli o sekretach łamania haseł	18
Wpływ nowoczesnych technologii na biznes międzynarodowy	20
Psychologia Negocjacji: Istotne Umiejętności dla Przyszłych Liderów Biznesu	22
Nowe Wymiary Kultury Pracy: Jak Cyfrowa Era Przekształca Nasze Biura	24
Sztuka Funkcyjnego Myślenia	26
Chlebowe Zen, czyli jak pieczenie chleba uratowało moją głowę podczas sesji!	27
Zdrowie mentalne studenta: Sprawdzone techniki w walce ze stresem	28
Sen a efektywność w pracy	30
Moc dobrego snu	32
Aerial Joga – jako nowa forma aktywności fizycznej, a może nawet hobby	33
Co to jest Brazylijskie jiu-jitsu?	34
Madera: Klejnot Atlantyku – Raj Na Ziemi	35
Najciekawsze kierunki turystyczne na ten rok	37
English Corner Lesson 17	38



Agnieszka Szafarska

DZIEŃ OTWARTY WSZIB

7 MARCA W WYŻSZEJ SZKOLE ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE ODBYŁ SIĘ DZIEŃ OTWARTY. JAK CO ROKU UCZNIOWIE MOGLI ZAPOZNAĆ SIĘ Z OFERTĄ DYDAKTYCZNĄ UCZELNI, A TAKŻE UCZESTNICZYĆ W SPECJALNIE PRZYGOTOWANYCH PRZEZ WYKŁADOWCÓW AKADEMICKICH I STUDENTÓW WARSZTATACH ORAZ WYKŁADACH.



W ramach wydarzenia zrealizowaliśmy 29 następujących prelekcji i warsztatów dla młodzieży:

1. Magdalena Knapik-Woch

- Jak napisać CV, aby dostać zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną?
- Moja pierwsza praca. Jak szukać pracy bez doświadczenia zawodowego?
- Rozmowa kwalifikacyjna – drogą do sukcesu. Jak ją przejść i dość do celu?

2. dr Magdalena Kowalska-Musiał

- Czas jest najważniejszą wartością – poznaj moc zarządzania nim!
- Czym jest kreatywność i jak ją rozwijać?

3. mgr Kamil Kowalik

- Pierwsze kroki na rynku pracy.

4. Olaf Leśniak

- AI szansą Twojego życia.
- 10 przekazów przedsiębiorczości.

5. dr Justyna Michniak-Szladerba

- Autoprezentacja – jak (dobrze) pokazać siebie?
- Quo vadis? Warsztaty rozwoju osobistego.
- Czy rozumiemy się bez słów? Wprowadzenie do komunikacji niewerbalnej.

6. dr Piotr Ziarkowski

- Nie mam doświadczenia zawodowego – od czego zacząć?
- Czym jest inteligencja emocjonalna dla managera?
- Cyfryzacja biznesu, czyli jak zarządzać zmianą – szansę czy zagrożenia?

7. dr Karolina Strzelczyk

- Digital wellbeing – jak bycie offline kształtuje nasz dobrostan?
- Jak dbać o swoją energię i mieć czas na ważne rzeczy?

8. mgr Karolina Sztylek

- Fenomen Kasi Tusk. Od szafiarki i blogerki po właścicielkę marki La Ronde.
- Formuła 1 od kuchni. Pierre Gasly i George Russell jako kierowcy – influencerzy.

9. dr Joanna Piękoś

- Efektywność osobista – jak mierzyć skuteczność realizacji swoich celów.

10. lic. Agnieszka Szafarska

- Cztery typy osobowości wg Hipokratesa – którym typem osobowości jesteś?

11. mgr Jolanta Podwysocka

- Świat social mediów: różnorodność platform na globalnej scenie.

multis multum



12. mgr inż. arch. Krystyna Pajerska-Sherwood

- Oczekiwania vs rzeczywistość bycia projektantem – czy praca w zawodzie kreatywnym jest dla mnie.

13. dr inż. Tomasz Wojdyński, prof. WSZiB

- Komputer zawsze pod ręką.

14. Samorząd Studentów WSZiB

- W jaki sposób działają hakerzy? Tajemnice łamania haseł.

15. Studenci Studiów Dualnych

- Jak połączyć studia z pracą? Bezpłatne studio dualne w WSZiB.

16. Koło Negocjacji BATNA

- Fake – News – realne zagrożenie, czy wymyślony problem.
- Emocje, rozpoznawanie i radzenie sobie z nimi.

17. Naukowe Koło Marketingowe

- Marketing sensoryczny.

18. Koło Naukowe Przedsiębiorczości

- WSZiBowa Familiada

W programie Dnia Otwartego znalazły się również następujące atrakcje:

zwiedzanie Uczelni, punkty informacyjne o kierunkach studiów, konkurs z nagrodami oraz stoiska wydziałów i organizacji studenckich. Dodatkowo w ramach wydarzenia odbyły się konsultacje z doradcą zawodowym.

Dziękujemy za tak duże zainteresowanie!



XXXII FINAŁ

WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY. CZYLI 20 LAT SZTABU WOŚP WYŻSZEJ SZKOŁY ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE – PRAWIE 2.000.000 ZŁOTYCH ZEBRANYCH DLA ORKIESTRY

Pierwszy Sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie został utworzony w 2003 roku. Składał się on wówczas z 30 osób – wolontariuszy i obsługi sztabu. Dziś Sztab WOŚP WSZiB liczy już ponad 350 osób, którzy co roku grają dla Orkiestry.

Tegoroczny XXXII Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy był wyjątkowy.

Sztab w tym roku tworzyli: Michał Szafraniec, Krzysztof Wyzga, Magdalena Bogdanowicz-Szafraniec, Konrad Szlachta, Patrycja Żmudzińska, Łukasz Waksmundzki oraz Darek Ciupiński.

W dniu tegorocznego Finału od wczesnych godzin porannych 350 Wolontariuszy naszego Sztabu WSZiB WOŚP wyszło na ulice Krakowa.

Udało nam się zbierać w tym roku niebagatelnie wysoką kwotę:
366 653 złotych.

Kolejny raz Wolontariusze pokazali, że warto pomagać i robić coś dla innych. Najlepszy Wolontariusz zbierał ponad 11 tysięcy złotych! A my jako sztab znowu pobiliśmy wszystkie dotychczasowe rekordy. Wraca normalność w naszym Kraju!

Dziękujemy Władzom Uczelni za możliwość działania i wsparcie! W szczególności dziękujemy JM Rektorowi WSZiB mgr Krzysztofowi Roszczyńskiemu.

Do zobaczenia już za rok, w XXXIII Finale WOŚP WSZiB.

Michał, Magda, Patrycja, Konrad, Krzysiek, Darek, Łukasz



POKOLENIE Z I JEGO PODEJŚCIE DO PRACY Z PSYCHOLOGICZNEGO PUNKTU WIDZENIA

GENERACJA Z TO OSOBY URODZONE PO 1995 ROKU. DLA KTÓRYCH BARDZO WAŻNA JEST RÓWNOWAGA MIĘDZY ŻYCIEM OSOBISTYM A ZAWODOWYM. NIE PRZYWIĄZUJĄ SIĘ DO JEDNEGO MIEJSCA PRACY. ZNAJĄ SWOJE PRAWA. WEDŁUG STARSZYCH POKOLEŃ SĄ BARDZO ROSZCZENIOWI. CZY JEDNAK TAKA JEST PRAWDA I PODEJŚCIE MŁODYCH LUDZI DO PRACY JEST „GORSZE”? CO WPLYWA NA ICH CZĘSTĄ ZMIANĘ PRACY? NA TEN TEMAT POROZMAWIAŁAM Z DR AGATĄ HEJMOWSKĄ - PSYCHOLOGIEM I TERAPEUTĄ PRACUJĄCYM Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ.

Renata Misiura: Dlaczego młode osoby tak często zmieniają pracę? Jakie Pani jako psycholog dostrzega powody tak częstej zmiany pracy osób z pokolenia Z?

dr Agata Hejmowska: Najprostsza odpowiedź jest taka, że mogą. Rynek pracy oferuje różne możliwości, a „Zetki” to osoby z grupy **niżu demograficznego**. Ich wejście na rynek pracy oznacza zatem, że ilość wolnych etatów zwiększy się. Należy też pamiętać o kontekście społeczno-kulturowym, w którym dorastały. To czas już nie przemian ustrojowych, jak w przypadku poprzednich pokoleń, ale dość stabilny okres we współczesnej historii, który mimo pojawiających się w tle wydarzeń, jak globalny kryzys finansowy, nadal można nazwać czasem dobrobytu w porównaniu do doświadczeń poprzednich pokoleń. Dobrobyt ten, stale dostępny, jest dla „Zetek” czymś oczywistym, czymś, co tak oczywiste nie jest dla ich rodziców i dziadków. To sprawia, że generacja Z inaczej postrzega etos pracy. Nie jest ona już wartością samą

w sobie, nie jest ważny stały, bo bezpieczny etat. Na pierwszy plan wysuwają się inne wartości, jak dobre zarobki, elastyczny czas pracy, dobre relacje, czyli to wszystko, co dla „Zetek” jest istotne. One **chcą pracować, aby żyć, nie żyć, żeby pracować**. Osoby z tego pokolenia są też przyzwyczajone, że mogą dokonywać wyboru, że on jest zawsze dostępny, zatem dlaczego nie wybrać lepiej, skoro jest to możliwe? Zwłaszcza, że jak sami określają, istotne jest dla nich to, aby wykonywana praca była zgodna z wyznawanymi przez nich wartościami. Jest to warunek na tyle istotny, że jak pokazują badania przeprowadzone przez Deloitte i opublikowane w raporcie Striving for balance, advocating for change, **aż 40% z przedstawicieli pokolenia Z było skłonne zrezygnować z pracy, jeżeli nie była ona zgodna z ich przekonaniami**.

Renata Misiura: Podkreśliła Pani tutaj zmiany społeczno-kulturowe, jak jeszcze wpływają one na podejście „Zetek” do kwestii zawodowych?

dr Agata Hejmowska: Jeśli zatrzymamy się na kwestiach społeczno-kulturowych, to warto wziąć pod uwagę zmiany obyczajowe, które zaszły na przestrzeni lat. Zmieniły się priorytety i dom, rodzina i małżeństwo zaraz po ukończonych studiach już nimi nie są. Same studia także już do nich nie należą. Młodzi ludzie coraz później opuszczają rodzinne domy, a zatem ich start w prawdziwą dorosłość zaczyna się

znacznie później niż większości osób z pokoleń X i Y. Wielu z nich nie ma okazji doświadczyć wszystkich konsekwencji samodzielnego życia, ponieważ nadal są wspierani przez rodziców. Brak zobowiązań, jak rodzina czy kredyt hipoteczny, także sprawia, że nie czują presji zmuszającej ich do pozostania w miejscu, które nie odpowiada im z różnych powodów. Kolejnym argumentem jest to, że wychowani w erze powszechnie dostępnych technologii cyfrowych inaczej je wykorzystują, są przyzwyczajeni do tego, że część podejmowanych działań mogą wykonać w dogodnym dla siebie momencie, niekoniecznie tym, który wyznacza pracodawca. To sprawia, że trudno im odnaleźć się w powszechnie obecnym w Polsce modelu pracy. Z drugiej strony asertywne postawy prezentowane przez „Zetki”, mówienie wprost o swoich potrzebach, oczekiwaniu równego traktowania w pracy, co jest wynikiem procesu wychowania, który na przestrzeni lat znacząco się zmienił, może być odbierane przez starsze pokolenia jako roszczeniowość. To może budzić nieporozumienia i konflikty, sprawiać, że współpraca staje się uciążliwa, a nawet niemożliwa. W takiej sytuacji zmiana pracy staje się jedynym wyjściem.

Renata Misiura: Priorytety „Zetek” zdecydowanie różnią się od priorytetów osób starszych, a co jest najważniejsze w pracy dla osób z tego pokolenia?

dr Agata Hejmowska: Jak wynika z licznych badań i raportów, które przedstawiają charakterystykę pokolenia Z i to, co jego przedstawiciele sami o sobie mówią, najważniejszy jest dla nich dobrostan. Podkreślają wagę zdrowia psychicznego i dbałości o nie, czego oczekują od potencjalnego pracodawcy. Współdzielenie wartości jest dla nich bardzo istotne, do tego stopnia, że jak wspomniałam wcześniej, są gotowi zmienić niesprzyjające w ich ocenie środowisko pracy. Dla osób z pokolenia Z istotne jest, aby to **praca była dopasowana do nich**, nie odwrotnie. Szukają takich form zatrudnienia, które umożliwi im realizowanie własnych pasji i samorozwój. Są skłonne do przebrnąwania się, jednak pod warunkiem, że w zamian warunki pracy będą odpowiadać im potrzebom. Ważne jest współdzielenie wartości w środowisku zawodowym, takie jak dbałość o psychiczny dobrostan czy ekologia. Ważny jest elastyczny grafik w pracy i dobre zarobki. Ważny jest w końcu work life balance, czyli zachowanie równowagi między życiem zawodowym i prywatnym.

Renata Misiura: Jakie zachowania „Zetek”, mogą być odbierane jako roszczeniowe?

dr Agata Hejmowska: „Zetki” bardzo poważnie podchodzą do regulacji w umowie o pracę. Nie są skłonne do podejmowania działań, których ta umowa nie obejmuje, co budzi zaskoczenie zarówno pracodawców, jak i starszych współpracowników, którzy przyzwyczajeni są, że niepisana zasadą jest to, że

w pracy wykonuje się także tego typu zadania. Znowu wynika to ze zmian społeczno-kulturowych. Praca nie jest już czymś trudno dostępnym, a o etat nie trzeba walczyć z „dziesięcioma osobami, które mogą przyjść na nasze miejsce”. Osoby z pokolenia Z nie doświadczyły tego, co osoby z poprzednich generacji – masowych zwolnień, bezrobocia, niepewności zatrudnienia. Ich perspektywa na wykonywaną pracę jest kompletnie odmienna, ponieważ nie obawiają się jej stracić. Inną kwestią jest to, że świat obecnie dynamicznie się zmienia i zmieniają się także wartości związane z pracą. Inne umiejętności stają się kluczowe na rynku pracy. Cenna staje się umiejętność adaptacji i nabywanie nowych umiejętności. „Zetki” doskonale odnajdują się w takim środowisku.

Renata Misiura: Czy może starsze osoby mają rację? Czy pokolenie Z za dużo wymaga i mało daje od siebie?

dr Agata Hejmowska: Należy pamiętać, że wzrastanie w różnych pokoleniach wpływa na nasz sposób postrzegania świata i wartości. Model wychowawczy, który zmienił się na przestrzeni lat, od wychowania, w którym kładziono nacisk na posłuszeństwo przeszedł do bardziej partnerskiej formy. To skutkuje innym sposobem nawiązywania relacji, wchodzenia w interakcje wśród osób z różnych generacji. Inny system wartości, inne cele, inne podejście do samej pracy – wszystko to sprawia, że łatwo o niezrozumienie i konflikt. Ciężko dziwić się więc tak ostrym ocenom ze strony osób, które wzrastały w innym kontekście społeczno-kulturowym i dla których partnerskie relacje z przełożonym są niemożliwe, a wyrażanie wprost swoich potrzeb jest nie do przyjęcia. „Zetki” są bardziej nauczone dbałości o swoje potrzeby, bardziej asertywne. To sprawia, że potrafią lepiej zadbać o swój dobrostan.

Renata Misiura: Wiele Nas różni, czy jednak możemy dostrzec podobieństwa między wyzwaniami, z jakimi borykają się starsze pokolenia i „Zetki”?

dr Agata Hejmowska: My, ze starszych pokoleń, wychowani w innym etosie pracy patrzymy na to inaczej, ale czy czasem też nie narzekamy, że w pracy chcą od nas zbyt wiele, że mamy mało czasu dla siebie, że otrzymujemy zadania, które wykraczają poza nasze obowiązki, a płaca jest zbyt niska? Być może to jest coś, czego od „Zetek” moglibyśmy się nauczyć. Być może też obie strony powinny nauczyć się lepiej komunikować ze sobą – starsze pokolenia bardziej otwarcie wyrażać swoje potrzeby i oczekiwania, a młodsze „Zetki” wziąć pod uwagę, że inni pracownicy mogą patrzeć na kwestie ich współpracy z odmienną perspektywą. Zawsze brak porozumienia jest źródłem napięć i konfliktów. Inną kwestią jest to, że **proces dojrzewania kończy się między 25 a 30 rokiem życia**, gdy kora przedczołowa osiąga swoją dojrzałość. Kora przedczołowa to taka część mózgu, która odpowiada m.in. za funkcjonowanie społeczne i reakcje emocjonalne. „Zetki” dopiero wchodzą w okres dojrzałości. Może warto dać im czas, przyglądać się dalszemu losom i zweryfikować swoje oceny za kilka, kilkanaście lat, gdy ich życie nabierze innego rytmu, wypełni się zobowiązaniami, których dzisiaj nie mają. Być może ich podejście do pracy diametralnie się wtedy zmieni.

Podsumowując, pokolenie Z w pracy kieruje się własnymi wartościami i potrzebami, które wynikają z tego, w jakich czasach dorastają. Te potrzeby znacząco różnią się od tych, które są charakterystyczne dla starszego pokolenia. Ale warto pamiętać, że młodsze pokolenia wciąż się rozwijają i wiele w ich zachowaniu może ulec zmianie. ■



KOŁO NAUKOWE NEGOCJACJI BATNA - WSZIB

KOŁO NAUKOWE NEGOCJACJI BATNA DZIAŁA W WSZIB OD 2006 ROKU POD OPIEKĄ MGR JOANNY DREŻEWSKIEJ. GŁÓWNYM CELEM STAWIANYM NA SPOTKANIACH KOŁA JEST ROZWÓJ W OBSZARZE KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ, A PRZEDĘ WSZYSTKIM W SZTUCE NEGOCJACJI.

Spotkania są połączeniem teorii z praktyką, a przekazywana wiedza i zdobywane umiejętności mogą być wykorzystywane w życiu zawodowym jak i prywatnym. Uczestnictwo w Kole to też fantastyczna zabawa w gronie wspaniałych osób, które często wykazują podobne zainteresowania, dzielą się swoimi doświadczeniami oraz przekazują moc pozytywnej energii i szerokich wzorców do doskonalenia się.

Spotkania Koła odbywają się mniej więcej co 2 tygodnie. Analizując sprawozdania z działalności Koła z 5 ostatnich lat można zauważyć, że udział w pracach Koła bierze kilkunastu jego członków, a poruszane tematy dotyczyły głównie komunikacji i pracy w zespole, manipulacji, perswazji, asertywności w życiu codziennym, negocjacji oraz radzenia sobie ze stresem.

Studenci, którzy należą do Koła co roku biorą udział w Dniach Otwartych WSZiB oraz w Studenckich Sesjach Kół Naukowych. Koło Naukowe Negocjacji BATNA prowadzi własne profile na Facebooku i Instagramie. Tam można często znaleźć krótkie relacje ze spotkań. Tradycją stało się również kończenie każdego semestru rozgrywką w „Mafię”, na którą zapraszani są wszyscy studenci.

W obecnym roku akademickim na pierwszym spotkaniu zostały przedstawione planowane do zrealizowania tematy a następnie zagraliśmy w grę integra-

cyjną „Pałac Hrabiego”. Gra wymagała logicznego myślenia, wiedzy w obliczeniach i była dobrą zabawą dostarczającą dużo pozytywnej energii. Podczas kolejnych spotkań poruszono tematy tj.: „Win-win, czyli o wzajemnych korzystnych porozumieniach” oraz „Win-win-win-negocjacje z samym sobą”. Te tematy oprócz teorii zawierały ćwiczenia praktyczne, dzięki czemu były dla mnie bardzo przydatne później w życiu codziennym.

Następne spotkanie było w temacie: „Uważaj - czyli jak nie dać się oszukać” oraz „Negocjacje w rekrutacji”. To była duża doza wiedzy praktycznej przydatnej w życiu zawodowym.

Ostatnie spotkanie Koła BATNA jak już wspominałam zakończyliśmy grą „Mafia” przeprowadzoną we współpracy z Samorządem Studenckim WSZiB. Ta gra to nie tylko rozrywka i mile spędzony czas z rówieśnikami, ale także rozwija ona umiejętności obserwacji, analizę zachowań, wyciąganie wniosków, przekonywanie oraz kontrolę mowy ciała.

Uczestnictwo w pracach Koła BATNA to możliwość rozwoju, ale i przełamywania strachu np. przed wystąpieniami publicznymi. Każde spotkanie to omówienie tematu od strony teoretycznej i przeprowadzenie ćwiczeń praktycznych, wysuwanie cennych wniosków i dzielenie się swoim doświadczeniem. Polecam wszystkim studentom, aby skorzystali z możliwości rozwoju i zaangażowali się w działalność Koła. ■



NA FALI KULTURY

W KWIETNIU NA USTA PROSI SIĘ JUŻ RADOSNE WIOSNA. ACH TO TY”. ZANIM JEDNAK SŁOŃCE NA DOBRE ROZGRZEJE CI PLECY - LEPIEJ ROZGRZEJ PRZED SEZONEM SVOJE STOPY NA PARKIECIE! JEŚLI PIERWSZE CO NASUWA CI SIĘ NA MYŚL TO „ALE GDZIE WYJŚĆ?” - MAM CIĘ! NASTĘPNE KILKA MIESIĘCY PĘKA W SZWACH OD WYDARZEŃ. NIE MA WIĘC CZASU NA ZWŁOKĘ!

Nasze zestawienie zaczynamy od propozycji dla zwolenników mocnych, kobiecych głosów. Twórczość Agnieszki Chylińskiej jest jak dobra whisky – im starsza, tym lepsza! Już 21 kwietnia na Tauron Arenie z okazji 30-lecia kariery będziemy mieli okazję doświadczyć tego na własnej skórze.

Jeśli natomiast szukasz zespołu, który przeniesie Cię na inną planetę, to zajrzyj 9 maja (znowu) na Tauron Arenę! Zapnijcie pasy, bo Thirty Seconds To Mars szykuje się na muzyczną jazdę bez trzymanki!

Rock nie trafił w gusta? A co powiecie w takim razie na rap? I to nie byle jaki. Taco Hemingway, to postać, która wpisała się już mocno w krajobraz polskiej sceny muzycznej. Z jego tekstów bije inteligencja, dowcip i głębokie spojrzenie na otaczającą rzeczywistość. Podobno bilety wyprzedają się jak świeże bułeczki.

A może szukacie czegoś, gdzie po śmiechu zostaną Wam zakwasy? Polska Noc Kabaretowa, Olka Szczęśniak, Daniel Midas, a może Wielka Trasa Stand-up Polska? Do wyboru, do koloru!

Po koncertowych emocjach i filmowych dźwiękach przeskakujemy do Muzeum Banksy - na pewno kojarzycie dziewczynkę i czerwony balonik! Prawda, że brzmi super dla wszystkich, którzy przedawkowali powyższe mocne brzmienia? Niemal 150 prac sztuki

ulicznej w klimatycznych wnętrzach Fabryki Platerów, Srebra i Wyrobów Metalowych Marcina Jarry czekają. A jeśli lubicie mitologię, to od 22 marca do 25 sierpnia macie okazję zobaczyć wystawę „Złote runo” w Muzeum Narodowym. Idealna dla wszystkich pasjonatów gruzińskiej sztuki i lubiących złoto.

Niestety na kinowe hity musieliśmy w tym roku jednak chwilę poczekać. Ale było warto! Od marca „Diuna” wróciła na ekrany z drugą dawką kosmicznych przygód Paula Atreidesa, w reżyserii Dennisa Villeneuve’a, który już wcześniej dał nam popalić w „Blade Runner 2049” i „Przybyszu”. Znowu w obsadzie gwiazdy jak Timothy Chalamet, Zendaya i Oscar Isaac - sci-fi w najlepszym wydaniu!

Powrót do dzieciństwa? Proszę bardzo! „Ghostbusters” w kinach od 3 kwietnia. Melancholia gwarantowana!

Dla spragnionych jeszcze większej ilości Zendayi na dużym ekranie - uspokajam, będziecie mogli zobaczyć ją ponownie w „CHALLENGERS” od 26 kwietnia. W końcu obejrzanych romansów nigdy za wiele! Szczególnie w takiej obsadzie!

Rok 2024 obiecuje prawdziwy festiwal rozrywki dla każdego. Bądźcie gotowi na najbardziej przebojowy kwartał, jaki możecie sobie wymarzyć! ■

WSKAŹNIKI RENTOWNOŚCI PRZEDSIĘBIORSTWA



CZYM JEST RENTOWNOŚĆ PRZEDSIĘBIORSTWA? GŁÓWNYM CELEM KAŻDEGO PRZEDSIĘBIORSTWA JEST ZAPEWNIENIE JEGO RENTOWNOŚCI. ALE CZYM TA RENTOWNOŚĆ DOKŁADNIE JEST? RENTOWNOŚĆ MOŻEMY OKREŚLIĆ JAKO OPLACALNOŚĆ PROWADZENIA DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ PRZEZ PRZEDSIĘBIORSTWO PRZY UŻYCIU POSIADANYCH ZASOBÓW. RENTOWNOŚĆ WIĘC OKREŚLA STOPIEŃ EFEKTYWNOŚCI FUNKCJONOWANIA ORAZ GOSPODAROWANIA MAJĄTKIEM JEDNOSTKI.

Rodzaje podstawowych wskaźników rentowności, które powinien znać każdy przedsiębiorca

Sporządzenie analizy finansowej opartej na podstawowych wskaźnikach rentowności nie jest niczym skomplikowanym, a jednak tak wielu przedsiębiorców zapomina, że jest to ważne i niezbędne narzędzie, aby szybko reagować i podejmować racjonalne decyzje operacyjne na podstawie wyników generowanych przez przedsiębiorstwo. Jednym z rodzajów ryzyka prowadze-

nia firmy jest ryzyko niefinansowe, wynikające m.in. z błędów ludzkich – ich złych decyzji zarządzających, a analiza rentowności to duży krok do zminimalizowania tego ryzyka.

Aby właściwie ocenić, czy prowadzenie działalności gospodarczej jest opłacalne, analiza powinna uwzględniać trzy podstawowe wskaźniki rentowności:

- wskaźnik ROS;
- wskaźnik ROE;
- wskaźnik ROA.

Wskaźnik ROS oznacza rentowność sprzedaży

$$ROS = \frac{\text{(Zysk netto)}}{\text{(Przychody ze sprzedaży netto)}} \times 100\%$$

Wskaźnik ROE oznacza rentowność kapitału własnego

$$ROE = \frac{\text{(Zysk netto)}}{\text{(Kapitał własny)}} \times 100\%$$

Wskaźnik ROA oznacza rentowność aktywów ogółem

$$ROA = \frac{\text{(Zysk netto)}}{\text{(Aktywa ogółem)}} \times 100\%$$

A jak to wygląda w praktyce?

Pani Kasia prowadzi jednoosobową działalność gospodarczą świadcząc usługi fryzjerskie. Otwierając swoją działalność gospodarczą wniosła **kapitał w wysokości 45 000 zł**, który ulokowała na firmowym rachunku bankowym. W 2023 roku jej całkowity **przychód ze świadczonych usług wyniósł 180 000 zł**. **Koszty prowadzenia** działalności takie jak wynajem lokalu, farby, preparaty i narzędzia fryzjerskie oraz środki czystości wyniosły **50 000 zł**. Pani Kasia po odjęciu wszystkich kosztów osiągnęła **zysk w wysokości 130 000 zł**.

Wskaźnik ROS:

$$ROS = \frac{\text{(Zysk netto)}}{\text{(Przychody ze sprzedaży netto)}} \times 100\%$$

Firma Pani Kasi zyskała 0,72 gr na 1 złoty przychodu z tytułu usług fryzjerskich. Wynik analizy wskaźnika ROS jest to tzw. marża zysku netto.

Wskaźnik ROE:

$$ROE = \frac{\text{(Zysk netto)}}{\text{(Kapitał własny)}} \times 100\%$$

Pani Kasia inwestując swój kapitał własny w firmę w wysokości 45 000 zł zyskała niemal 3 razy więcej zysku w ciągu roku. Można ocenić, że inwestycja tej kwoty przyniosła duży zwrot.

Wskaźnik ROA

$$ROA = \frac{\text{(Zysk netto)}}{\text{(Aktywa ogółem)}} \times 100\%$$

Opłacalność/rentowność wszystkich posiadanych kapitałów jest na wysokim poziomie. Salon fryzjerski przeznaczając 45 000 zł co stanowi majątek jednostki, osiągnął zysk w wysokości 2,93 zł na 1 zł przeznaczanego kapitału.

Ocena, czy prowadzona przez nas jednoosobowa działalność gospodarcza jest opłacalna nie wymaga przeprowadzenia czasochłonnych analiz, a może być kluczową informacją w celu osiągnięcia sukcesu i wysokiej marży zysku. Pani Kasia, prowadząc salon fryzjerski i angażując 45 tys. zł wygenerowała wysoką marżę zysku netto, a rentowność posiadanego przez nią kapitałów własnych i całego majątku jest na wysokim poziomie, gdyż wskaźnik wynosił 298%. Gdy Pani Kasia część zysku przeznaczy na zakup środka trwałego np. auta na potrzeby działalności gospodarczej wówczas wskaźnik ROA spadnie, dlatego ważne jest, aby bazować na kilku wskaźnikach, co pozwoli na rzetelną ocenę bieżącej kondycji i rentowności przedsiębiorstwa. ■



KOŁO NAUKOWE RACHUNKOWOŚCI WSZIB
OPIEKUN KOŁA: DR PIOTR ZIARKOWSKI

ZARZĄDZAJ SWOIMI FINANSAMI JAK PROFESJONALISTA.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PLANOWANIA BUDŻETU STUDENCKIEGO

ODPOWIEDNIE ZARZĄDZANIE FINANSAMI TO WAŻNA UMIEJĘTNOŚĆ DLA KAŻDEGO. A JESZCZE BARDZIEJ POTRZEBNA KAŻDEMU STUDENTOWI. KTÓREGO CZEKA WIELE WYZWAŃ. NIEZALEŻNIE OD TEGO CZY JESTEŚ NA POCZĄTKU DROGI ZE STUDIAMI. CZY JESTEŚ JUŻ „DOŚWIADCZONYM” STUDENTEM – PORADY TE ZAPEWNE PRZYDADZĄ SIĘ KAŻDEMU.

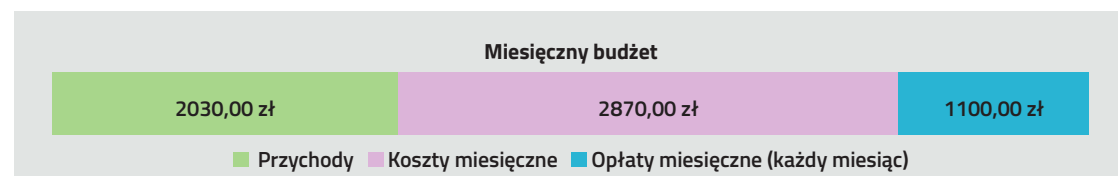
Jakie znaczenie ma systematyczne budżetowanie dla osób studiujących?

- Pomaga w kształtowaniu właściwych nawyków finansowych, co może wpłynąć na przyszłą stabilność finansową oraz zdrowe zarządzanie budżetem;
- Systematyczne budżetowanie pozwala świadomie zarządzać swoimi środkami pieniężnymi, gdyż większość studentów zaczyna samodzielne życie poza domem rodzinnym;
- Uczy odpowiedzialności oraz samodyscypliny, dając poczucie kontroli nad swoimi wydatkami, co powoduje zwiększenie pewności siebie;
- Umożliwia planowanie wydatków oraz odpowiedniego zagospodarowania pieniędzy na przyszłość oraz na niespodziewane wydatki.

Jak zacząć planować budżet miesięczny?

- 1 Stwórz listę swoich przychodów. Zaczniij od spisania wszystkich ich źródeł takich jak np. wsparcie od rodziny, stypendia czy praca.
- 2 Następnie sporządź listę swoich wydatków. Na początku powinny znajdować się wydatki stałe takie jak np. opłaty za mieszkanie, prąd, czy Internet, gdyż one często się nie zmieniają. Następnie sporządź listę wydatków związanych z żywnością, kosmetykami, restauracjami oraz innymi atrakcjami. Dodatkową tabelę można stworzyć np. z wydatkami kwartalnymi.
- 3 Po wypisaniu ich ułóż wydatki od najważniejszych po te mniej istotne. Pomoże to określić priorytety, na których będziesz skupiał się na początku miesiąca, aby zostały uregulowane.
- 4 Znając wysokość swoich przychodów ustal limit dla każdej kategorii wydatków. Pomoże to kontrolować wydatki i uniknąć nadmiernego wydawania.
- 5 Szukaj promocji oraz rabatów studenckich. Zamiast jedzenia na mieście (co naprawdę sporo kosztuje) wybieraj częściej gotowanie w mieszkaniu.

- 6 Regularnie monitoruj swoje wydatki, aby upewnić się, że nie przekroczysz swojego budżetu przeznaczanego na daną kategorię. Ułatwią Ci to przeróżne aplikacje oraz gotowe arkusze w Excelu, które są dostępne dla każdego.
 - 7 Bądź gotowy na zmiany wynikające z podwyższonych cen oraz związanych z nieplanowanymi wydatkami. Dlatego ważną cechą w planowaniu jest elastyczność, która pozwoli utrzymać kontrolę nad finansami.
- Przykładowy arkusz budżetowy dla studenta, który wraz z uzupełnieniem o bieżące wydatki będzie się zmieniał. Dzięki wykorzystaniu tego rozwiązania można cały czas śledzić swoje wydatki oraz to ile pieniędzy zostało nam do końca miesiąca, aby nie przekroczyć ustalonego budżetu. ■



Przychody		Koszty miesięczne		Opłaty semestralne (każdy miesiąc)		
Przychody od rodziny	2000 zł	Mieszkanie/akademik	1 100 zł	Czesne	775 zł	
Przychody ze stypendiów	800 zł	Opłaty (internet, telefon itp.)	150 zł	Kurs	200 zł	
Przychody z pracy	2800 zł	Transport	80 zł	Materiały na studia	125 zł	
Pozostałe przychody	400 zł	Żywność	800 zł			
		Restauracje	150 zł			
		Kosmetyki	100 zł			
		Ubrania	275 zł			
		Rozrywka	125 zł			
		Inne koszty	90 zł			
		Razem	2870 zł			

Przychody		Koszty miesięczne		Opłaty semestralne		
Nazwa	Koszt	Nazwa	Koszt	długość semestru (miesięcznie) 4		
Przychody od rodziny	2000 zł	Mieszkanie/akademik	1100 zł	Czesne	3100 zł	775 zł
Przychody ze stypendiów	800 zł	Opłaty (internet, telefon itp.)	150 zł	Kurs	800 zł	200 zł
Przychody z pracy	2800 zł	Transport	80 zł	Materiały na studia	500 zł	125 zł
Pozostałe przychody	400 zł	Żywność	800 zł	Razem	4400 zł	1100 zł
Razem	6000 zł	Restauracje	150 zł			
		Kosmetyki	100 zł			
		Ubrania	275 zł			
		Rozrywka	125 zł			
		Inne koszty	90 zł			
		Razem	2870 zł			



Autorzy: Artemis Antos, Marcin Słomka
Koło Naukowe Cyberbezpieczeństwa
Prelekcja wygłaszana podczas V Studenckiej
Sesji Naukowej WSZiB

W JAKI SPOSÓB DZIAŁAJĄ HAKERZY, CZYLI O SEKRETACH ŁAMANIA HASEŁ

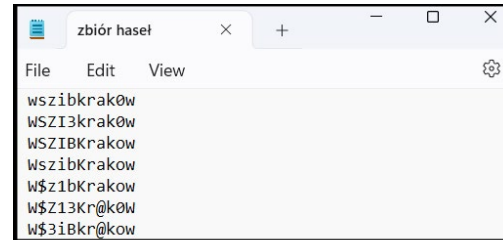
**CZY WIEDZIELIŚCIE, ŻE
PIERWSZE UŻYCIĘ TERMINU
HAKER POJAWIŁO SIĘ
W LISTOPADZIE 1963 ROKU
W STUDENCKIEJ GAZECIE
MASSACHUSETTS INSTITUTE
OF TECHNOLOGY. THE TECH?
AUTOR ARTYKUŁU SKORZYSTAŁ
Z TEGO POJĘCIA W KONTEKŚCIE
ŁAMANIA ZABEZPIECZEŃ SIECI
TELEFONICZNYCH.**

Dziś zarówno wspomniany termin, jak i dziedzina cyberbezpieczeństwa, są już powszechnie znane. W końcu już ponad 60% populacji na świecie regularnie korzysta z Internetu. Tyle mówi się o zasadach tworzenia bezpiecznego hasła i na każdym kroku powtarza się jak dbać o prywatność w sieci. Ale czy faktycznie wiecie, jak właściwie przebiega taki proces i jakie metody wykorzystują cyberprzestępcy, aby pozyskać dane do Waszych kont?

Istotne przy omawianiu tego zagadnienia jest to, że hasło użytkownika nie jest przechowywane w bazie danych w sposób jawny. Często praktyką jest wykorzystanie funkcji skrótu, która przekształca hasła na pewną wartość znakową o stałej długości. Ten proces potocznie nazywany jest hashowaniem, a wspomniana wartość znakowa – skrótem bądź hashem. Podczas procesu uwierzytelniania, wpisane przez użytkownika hasło jest ponownie przekształcane i porównywane z przechowywanym skrótem.

Przedstawmy to na przykładzie systemu Windows i załóżmy, że nadaliśmy użytkownikowi hasło

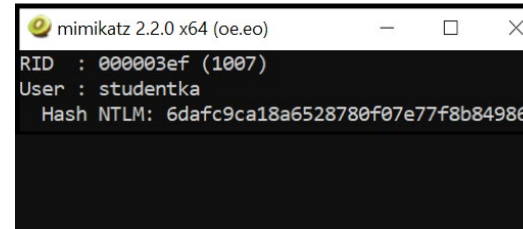
W\$Z13Kr@k0W. Jak zostanie ono przedstawione w plikach systemowych? Oczywiście w formie skrótu. Windows korzysta z protokołu NTLM, zatem w tym przypadku hash prezentuje się w następujący sposób: 6dafc9ca18a6528780f07e77f8b84986.



Fragment słownika zawierającego ponad 2 miliony możliwych haseł, wykorzystanego w programie Hashcat

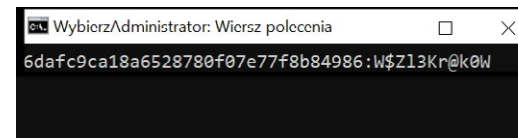
Dla cyberprzestępców zdobycie takiego hasła to następstwo ataków przeprowadzonych na systemy bądź wykorzystania luk w ich zabezpieczeniach. Kolejne schody rozpoczynają się przy próbie złamania danego skrótu. To od nas zależy, czy ułatwimy hakerowi to zadanie.

W systemie Windows informacje dotyczące kont użytkowników, w tym hashe haseł, są przechowywane w zaszyfrowanym pliku SAM. Z tego powodu zawartość tego dokumentu nie jest możliwa do wyświetlenia. Istnieją jednak narzędzia pozwalające na jego rozszyfrowanie, takie jak oprogramowanie open source Mimikatz.



Fragment programu Mimikatz z nazwą użytkownika oraz hashem

Jak to się dzieje, że na podstawie wydobytego hasha istnieje możliwość odnalezienia właściwego hasła? Również w tym przypadku z pomocą przychodzą kolejne narzędzia. Najpopularniejszym z nich jest Hashcat, który wymaga dużej mocy obliczeniowej, stąd do efektywnego działania powinien zostać uruchomiony na sprzęcie z wydajną kartą graficzną, obsługującą standard OpenCL.



Fragment programu Hashcat przedstawiający wynik pomysłnego złamania hasła metodą słownikową

Aplikacja oferuje wiele możliwości łamania haszy. Ataki przeważnie odbywają się techniką **brute force**, poprzez zwyczajne zgadywanie hasła dzięki wypróbowaniu wszystkich możliwych kombinacji. W przypadku prostych haseł może sprawdzić się **metoda słownikowa**. Cyberprzestępcy wykorzystują daty, słowa pochodzące ze słowników czy inne popularne kombinacje liter, cyfr i znaków specjalnych. Na tej podstawie co roku upubliczniane są listy najczęściej spotykanych haseł, a złamanie niektórych z nich trwa mniej niż jedną sekundę! Wśród nich znajdują się hasła, takie jak 123456, qwerty, password czy haslo123.

Tymczasem badanie, które przeprowadziliśmy w grupie 100 studentów wykazało, że aż 29% badanych do tworzenia hasła korzysta z imienia lub nazwiska

własnego czy bliskiej osoby, 22% daty urodzenia swojej lub bliskiego, a 12% imienia pupila. Takie kombinacje są z reguły często spotykane i spodziewane przez hakera.

Obecnie każdy użytkownik Internetu jest narażony na ryzyko wyłudzenia informacji poprzez **phishing**. Wykorzystując fałszywe instytucje czy serwisy, łudząco przypominające jednak te oryginalne, zostają wysłane wiadomości z odnośnikiem do fałszywych stron. Taką wiadomość otrzymać można zarówno przez e-mail, wiadomość SMS jak i inne komunikatory. Podając w tym miejscu nasze dane, hakerzy oczywiście stają się w ich posiadaniu.

Nasuwa się pytanie, czy jesteśmy w stanie się zabezpieczyć? Właściwie nie możemy mieć pewności, że nasze hasło nie zostanie naruszone. W grę wchodzi również czynniki niezależne od nas, takie jak zabezpieczenia danych serwisów. Na pewno poprawimy naszą ochronę, wybierając odpowiednie hasło. Według zaleceń Microsoftu, silne hasło powinno:

- składać się z co najmniej 12 znaków,
- stanowić kombinację wielkich i małych liter, cyfr i symboli,
- nie być wyrazem, który można znaleźć w słowniku, ani nazwą osoby, znaku, produktu lub organizacji,
- być znacznie inne od poprzednich haseł.

Nasze bezpieczeństwo zdecydowanie podwyższy używanie unikalnego hasła dla każdego konta. Na podstawie przeprowadzonego badania wiemy, że aż 61% osób używa tego samego hasła dla niektórych kont. Dobrze to rozumiemy – zapamiętanie kilkudziesięciu haseł stanowi nie lada wyzwanie. W dzisiejszych czasach posiadanie różnych i skomplikowanych haseł nie jest problemem. Menedżer haseł pozwoli Wam na bezpieczne przechowywanie Waszych danych, a nawet na wygenerowanie bezpiecznego hasła. Dobrym pomysłem jest skorzystanie z uwierzytelniania dwuskładnikowego 2FA jako dodatkowej weryfikacji użytkownika przy logowaniu – na podstawie wiadomości tekstowej czy generatora kodu dostępu.

PS. Zajrzyjcie na stronę **Have I Been Pwned?** (haveibeenpwned.com) i przekonajcie się, czy Wasze dane nie zostały naruszone w trakcie masowych wycieków danych!



W PŁYW NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII NA BIZNES MIĘDZYNARODOWY

WSPÓLCZESNY ŚWIAT BIZNESU PODDANY JEST DYNAMICZNYM PRZEMIANOM. A GŁÓWNYM KATALIZATOREM TYCH ZMIAN SĄ NOWOCZESNE TECHNOLOGIE. KTÓRYCH WPŁYW NA BIZNES MIĘDZYNARODOWY JEST NIE TYLKO WIDOCZNY, ALE TAKŻE KLUCZOWY DLA OSIĄGNIĘCIA KONKURENCYJNEJ PRZEWAGI. ROSNĄCE OCZEKIWANIA SPOŁECZEŃSTWA. KONSUMENTI POSZUKUJĄCY NOWYCH PRODUKTÓW I USŁUG. A TAKŻE ZAPOTRZEBOWANIE NA ROZWIĄZANIA W DZIEDZINIE ZDROWIA, EDUKACJI, KOMUNIKACJI CZY ENERGETYKI SKŁANIAJĄ MIĘDZYNARODOWYCH LIDERÓW BIZNESOWYCH DO INWESTOWANIA W INNOWACJE TECHNOLOGICZNE. A TAKŻE SZTUCZNĄ INTELIGENCJĘ. ZMIENIAJĄCE SIĘ PREFERENCJE I OCZEKIWANIA KONSUMENTÓW SKŁANIAJĄ PRZEDSIĘBIORSTWA DO INWESTOWANIA W TECHNOLOGIE, KTÓRE POPRAWIAJĄ JAKOŚĆ ŻYCIA. DOSTARCZAJĄ INNOWACYJNE PRODUKTY CZY USŁUGI.

Nowe technologie, w tym sztuczna inteligencja, odgrywają kluczową rolę dla współczesnego biznesu międzynarodowego, wpływając na różne aspekty działalności przedsiębiorstw, a także tworząc przestrzeń dla nowych, rewolucyjnych rozwiązań biznesowych. Kluczową rolę w rozwoju nowych technologii, umożliwiając szybki dostęp do informacji, globalną komunikację, a także tworzenie i dzielenie się innowacyjnymi pomysłami na skalę światową odegrał Internet.

Współczesne przedsiębiorstwa powszechnie korzystają z nowoczesnych technologii w celu zoptymalizowania procesów produkcyjnych, dostosowania usług do indywidualnych potrzeb klientów, prognozowania trendów rynkowych oraz poprawy ogólnej efektywności operacyjnej. To także otwiera nowe perspektywy, takie jak systemy rekomendacyjne i technologie rozpoznawania obrazu, sprzyjając innowacjom i wzmocnieniu konkurencyjności. Jednakże, konieczne jest skupienie uwagi na kwestiach związanych z etyką oraz bezpieczeństwem danych.

Nowoczesne narzędzia analizy danych umożliwiają przedsiębiorstwom międzynarodowym lepsze zrozumienie swoich klientów oraz dostosowanie oferty do ich potrzeb. Technologie big data i sztuczna inteligencja wspomagają podejmowanie kluczowych decyzji biznesowych, prognozowanie trendów rynkowych oraz dostarczanie spersonalizowanych produktów czy usług. Sztuczna inteligencja odgrywa znaczącą rolę w biznesie, umożliwiając automatyzację, analizę danych i doskonalenie procesów.

Nowoczesne technologie stanowią fundament dla rozwoju handlu e-commerce, umożliwiając międzynarodowym przedsiębiorstwom dostęp do globalnych rynków konsumenckich. Platformy handlowe online, systemy płatności elektronicznych oraz technologie śledzenia przesyłek wspierają rozwój handlu elektronicznego.

Międzynarodowe firmy korzystają z nowoczesnych technologii do cyfryzacji swoich usług i produktów, a aplikacje mobilne, platformy online czy rozwiązania chmurowe stają się integralną częścią oferty, co zwiększa dostępność dla klientów na całym świecie. Automatyzacja marketingu przy wykorzystaniu nowoczesnych narzędzi pozwala na efektywne zarządzanie kampaniami, śledzenie interakcji klientów oraz automatyczne dostosowywanie przekazów w zależności od zachowań użytkowników. To skutecznie zwiększa efektywność działań marketingowych.

Podsumowując, międzynarodowe firmy, które aktywnie inwestują w nowoczesne technologie, nie tylko poszerzają swoją globalną obecność, ale także kształtują przyszłość biznesu, tworząc innowacyjne modele i dostarczając klientom unikalne, dostosowane do ich potrzeb doświadczenia. Nowoczesne technologie przynoszą liczne korzyści dla biznesu międzynarodowego, ale wymagają równocześnie uwagi na zagrożenia związane z bezpieczeństwem danych, utratą miejsc pracy i zależnością od technologii. Właściwe zarządzanie tymi aspektami staje się kluczowe dla trwałego sukcesu międzynarodowych przedsiębiorstw. ■

PSYCHOLOGIA NEGOCJACJI: ISTOTNE UMIEJĘTNOŚCI DLA PRZYSZŁYCH LIDERÓW BIZNESU

NEGOCJACJE SĄ INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ ŚWIATA BIZNESU, WYMAGAJĄCĄ NIE TYLKO STRATEGII, ALE TAKŻE GŁĘBOKIEGO ZROZUMIENIA PSYCHOLOGII ZAANGAŻOWANYCH STRON. DLA PRZYSZŁYCH LIDERÓW BIZNESU OPANOWANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOLOGICZNYCH W NEGOCJACJACH STANIE SIĘ KLUCZOWYM ELEMENTEM OSIĄGNIĘCIA SUKCESU W DZISIEJSZYM ZMIENNYM ŚRODOWISKU BIZNESOWYM.

1. Empatia jako kluczowa umiejętność

Empatia to nie tylko zdolność zrozumienia, ale i umiejętność wyrażenia tego zrozumienia w sposób autentyczny. Przyszli liderzy biznesu mogą doskonalić tę umiejętność poprzez praktykę aktywnego słuchania, zadawania pytań i wykazywania troski o potrzeby drugiej strony. Ekspertki uważają, że firmy, których liderzy są empatyczni, często osiągają lepsze wyniki finansowe i cieszą się większym zaufaniem klientów oraz pracowników.

2. Umiejętność czytania sygnałów niewerbalnych

Rozwinięcie umiejętności czytania sygnałów niewerbalnych może mieć kluczowe znaczenie w negocjacjach. Niewerbalne wskazówki, takie jak postawa ciała czy ton głosu, często dostarczają informacji o ukrytych intencjach i poziomie zaangażowania drugiej strony. Przyszli liderzy biznesu mogą uczestniczyć w warsztatach z zakresu komunikacji niewerbalnej, aby doskonalić tę umiejętność, co z kolei może wpływać na lepsze zrozumienie partnerów biznesowych.

3. Skuteczna komunikacja

Rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych obejmuje nie tylko jasne wyrażanie myśli, ale także umiejętność dostosowywania komunikatu do różnych odbiorców. Przyszli liderzy biznesu mogą szkolić się w technikach prezentacyjnych, negocjacyjnych oraz konfliktowych, co pozwoli im skuteczniej komunikować się zarówno w sytuacjach jednostkowych, jak i zespołowych. Ponadto, doskonalenie umiejętności interpersonalnych może przyczynić się do budowy trwałych relacji biznesowych.

4. Zarządzanie stresem i presją

Rozwinięcie zdolności zarządzania stresem to proces ciągły, który obejmuje techniki radzenia sobie z presją oraz umiejętność utrzymania spokoju w trudnych sytuacjach. Przyszli liderzy biznesu mogą korzystać z technik relaksacyjnych, mindfulness czy treningów z zakresu radzenia sobie ze stresem. W praktyce umiejętność utrzymania chłodnej głowy w negocjacjach może przekładać się na podejmowanie trafnych decyzji, co ma wpływ na pozytywne rezultaty.

5. Umiejętność budowania zaufania

Budowanie zaufania wymaga czasu i konsekwencji. Przyszli liderzy biznesu mogą angażować się w działania społeczne, uczestniczyć w lokalnych wydarzeniach biznesowych, czy też angażować się w programy społecznej odpowiedzialności firmowej. Taka aktywność nie tylko buduje zaufanie wobec lidera, ale także kształtuje pozytywny wizerunek firmy. Zaufanie stanowi fundament dla trwałych relacji biznesowych, co jest kluczowe w kontekście skomplikowanego i konkurencyjnego środowiska biznesowego.

Rozwinięcie omawianych umiejętności nie tylko ułatwia przyszłym liderom biznesu efektywne negocjacje, ale także stanowi solidny fundament dla ich sukcesu w długotrwałej perspektywie. Empatia, umiejętność czytania sygnałów niewerbalnych, skuteczna komunikacja, zarządzanie stresem i budowanie zaufania to kluczowe obszary, które warto rozwijać, aby być nie tylko skutecznym liderem, ale także strategicznym partnerem biznesowym. W dzisiejszym dynamicznym świecie biznesu, gdzie relacje odgrywają kluczową rolę, zdobycie tych umiejętności staje się niezbędne dla osiągnięcia sukcesu na różnorodnych płaszczyznach działalności gospodarczej.

NOWE WYMIARY PRACY: KULTURY

JAK CYFROWA ERA PRZEKSZTAŁCA NASZE BIURA

PRACA ZDALNA NIE JEST JUŻ PRZYSZŁOŚCIĄ - TO TERAŹNIEJSZOŚĆ. CZASY, KIEDY PRACĘ WYKONYWAŁO SIĘ W BIURZE OD 9 DO 17. POWOLI ODCHODZĄ W ZAPOMNIENIE. DZISIAJ TECHNOLOGIA DAJE NAM SWOBODĘ. A PANDEMIA TYLKO PRZYSPIESZYŁA TEN PROCES. TERAZ MOŻEMY PRACOWAĆ SKĄD CHCEMY I KIEDY CHCEMY. TO NIESAMOWITE. JAK SZYBKO ADAPTUJEMY SIĘ DO NOWYCH WARUNKÓW. ALE CO TO WŁAŚCIWIE ZNACZY DLA NASZEJ KULTURY PRACY?

Przejście na pracę zdalną dla wielu ludzi było jak otwarcie nowego rozdziału. Na początku wydawało się to idealnym rozwiązaniem – brak dojazdów, korków na drodze, możliwość pracy w zaciszu własnego domu często z dostosowaniem godzin pracy do własnych potrzeb i rytmu życia, a nawet okazja do spędzenia większej ilości czasu z rodziną. Jednak z biegiem czasu zauważyliśmy, że praca z domu to nie tylko komfort, ale i szereg

wyzwań. Dyscyplina stała się kluczowa, aby nie ulec pokusie ciągłych przerw na kawę czy sprawdzania mediów społecznościowych. Co więcej, granica między życiem zawodowym a osobistym zaczęła się zacierać. Wiele osób zorientowało się, że potrzebuje wyraźnych granic i zdyscyplinowanego harmonogramu, by efektywnie pracować i jednocześnie cieszyć się życiem poza pracą. Kluczowe zatem okazało się ustalenie jasnych granic między czasem pracy a odpoczynkiem. Można to osiągnąć poprzez stworzenie, chociażby dedykowanej przestrzeni w domu, która będzie służyć tylko i wyłącznie celom zawodowym. To pomaga w psychicznym przejściu z „domu” do „biura”, nawet jeśli oba znajdują się pod tym samym dachem.

W erze cyfrowej to technologia stała się naszym największym sprzymierzeńcem. Narzędzia takie jak Slack, Zoom czy Teams umożliwiają nam pracę z dowolnego miejsca na świecie, zachowując jednocześnie płynność komunikacji i współpracy z zespołem. Te cyfrowe narzędzia zrewolucjonizowały sposób, w jaki pracujemy, uczymy się i łączymy z innymi. Dzięki nim możemy organizować spotkania, warsztaty online czy chociażby szkolenia pracownicze co pozwala na budowanie zespołu pomimo fizycznych odległości. Jednak technologia to nie tylko ułatwienie pracy zdalnej, ale również wyzwanie w zakresie ochrony prywatności i bezpieczeństwa danych. Musimy być świadomi, jak

korzystać z tych narzędzi, aby maksymalizować ich potencjał jednocześnie chroniąc naszą cyfrową tożsamość.

Nowe wymiary kultury pracy oferują szansę na zbudowanie bardziej elastycznych i zrównoważonych miejsc pracy. Aby to osiągnąć, firmy muszą się adaptować do zmieniających się oczekiwań pracowników inwestując w technologie wspierające zdalną pracę oraz promując kulturę opartą na zaufaniu do pracowników.

Przejście na bardziej elastyczne modele pracy wymaga od nas wszystkich – zarówno pracodawców, jak i pracowników – gotowości do nauki, otwartości i przede wszystkim chęci na zmiany. Wspólnie możemy kształtować przyszłość pracy, która jest nie tylko efektywna, ale również wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne, umożliwiając każdemu z nas osiągnięcie pełnego potencjału.

Ciekawostki:

Badania wykazały, że praca zdalna może zwiększyć produktywność pracowników. Różne źródła są zgodne, ponad 60% pracowników stwierdziło, że są bardziej produktywni i skoncentrowani pracując z domu. Ponadto firmy po przejściu na model pracy zdalnej

odnotowywały znaczące wzrosty przychodów. / Gallup.com Bloomberg.com

Zdalna praca może znacząco przyczynić się do redukcji emisji dwutlenku węgla. Z raportu FlexJobs wynika, że tylko w Stanach Zjednoczonych, gdyby ci, którzy mogą pracować zdalnie, robili to nawet połowę tygodnia, roczna oszczędność emisji CO2 mogłaby równać się usunięciu z ruchu drogowego ponad 10 milionów samochodów.



SZTUKA FUNKCYJNEGO MYŚLENIA

PROGRAMOWANIE FUNKCYJNE (PF) STANOWI DZIŚ DYNAMICZNIE ROZWIJAJĄCY SIĘ PARADYGMAT W INFORMATYCE. RÓŻNIĄC SIĘ OD PODEJŚCIA OBIEKTOWEGO, PF KONCENTRUJE SIĘ NA TYM, „CO” MA BYĆ ZROBIONE, A NIE NA TYM „JAK” TEGO DOKONAĆ. JEJ ELEGANCJA WYNIKA Z GŁĘBOKICH MATEMATYCZNYCH PODSTAW, JAKIMI SĄ RACHUNEK LAMBDA I TEORIA KATEGORII.

Zalety PF, takie jak niezmiennosc danych, traktowanie funkcji jako obywateli pierwszej klasy, modularność, a także przejrzystość i łatwość testowania kodu, przyciągają programistów poszukujących wydajnych i bezpiecznych rozwiązań w kodowaniu. Języki czysto funkcyjne jak Haskell stoją obok tych, które integrują PF z innymi paradygmatami, np. Lisp, Scala czy F#. Co więcej, elementy PF przenikają do popularnych języków takich jak Java, czy Python, dowodząc uniwersalności tego podejścia.

Jednak PF ma także swoje wady, w tym stromą krzywą uczenia się dla nowicjuszy i kwestie wydajności przy operacjach na dużych strukturach danych. Niemniej, Haskell z jego bogatym ekosystemem służy jako świetny punkt startowy dla tych, którzy chcą odkryć możliwości PF. Używany w analizie danych, systemach rozproszonych, aplikacjach webowych i wielu innych, Haskell jest praktycznym przykładem mocy, elastyczności i piękna PF. Poniżej dwa krótkie przykłady kodu:

Powyższym tekstem i przykładami zachęcam do zanurzenia się w świat PF, który może zrewolucjonizować

```
sumList.hs

sumList :: [Int] -> Int
sumList = foldl (+) 0

main :: IO ()
main = print (sumList [1, 2, 3, 4, 5])
```

```
applyTwice.hs

applyTwice :: (a -> a) -> a -> a
applyTwice f x = f (f x)

main :: IO ()
main = print (applyTwice (3*) 10)
```

sposób, w jaki myślisz o programowaniu. Oto wizja programowania skoncentrowana na funkcjach, gotowa na wyzwania nowoczesnej informatyki. Aby zacząć, sięgnij po świetnie opracowane dokumentacje omawianych tutaj języków, które ułatwiają naukę i szybkie znajdowanie praktycznych przykładów. A dla jeszcze głębszego zrozumienia i podjęcia współpracy zachęcam do aktywnego uczestnictwa w projektach open-source. ■

CHLEBOWE ZEN, CZYLI JAK PIECZENIE CHLEBA URATOWAŁO MOJĄ GŁOWĘ PODCZAS SESJI!

W dzisiejszych czasach, gdzie świat pędzi jak szalony, a my wraz z jego tempem kartkujemy strony notatek, bo sesja na karku, a nasze „jutro zacznę się uczyć” zamieniło się w „O NIE, TO JUŻ JUTRO”. Zapominamy o znalezieniu spokoju, wyciszenia się czy chwili odpoczynku. Często od razu sięgamy po telefon, przeglądamy TikToka z myślą, że tylko parę minut i zaraz wracamy do nauki, po czym mija kolejna godzina w social mediach. Kto by pomyślał, żeby zamiast spędzać czas z telefonem w rękę, można np. upiec chleb ☺. Tak, to nie jest żart. W moim przypadku pieczenie chleba okazało się deską ratunkową w oceanie zadań, projektów i egzaminów. A jak to się zaczęło?

CIERPLIWOŚĆ TO KLUCZ (DO PIEKARNIKA)

Zacznijmy od tego, że pieczenie chleba to sztuka cierpliwości. W dobie mikrofalówek i gotowych posiłków, poświęcenie kilku godzin na przygotowanie bochenka może wydawać się szaleństwem. Ale w tej powolności kryje się magia. Kiedy raz spróbowałem wyrabiania ciasta na zakwasie zrozumiałem, że pieczenie chleba jest jak medytacja. Obserwowanie tej czynności, łączenie składników, wyrabianie, pieczenie i co najlepsze efekt końcowy, czyli pyszny i pachnący bochenek - to zdecydowanie poprawia samopoczucie.

A co ważne! Pieczenie chleba nauczyło mnie, że każda próba nie musi być perfekcyjna. Pierwszy raz, co prawda były to bułeczki, które wyglądały jakby przeszły przez apokalipsę – spalone z jednej strony, surowe z drugiej... Ale wiecie co? Śmiałem się z tego. Każda nieudana próba stała się krokiem do doskonałości. I tak, pieczenie chleba to również ważna lekcja. To, co dają mi te wypieki to chwila ucieczki od rzeczywistości, a szczególnie odpoczynku dla głowy. Wtedy często mogę zapomnieć o smartwieniach i po prostu być... z pysznym chlebem.

JEŚLI RÓWNIEŻ CHCECIE
SPRÓBOWAĆ SWOICH SIŁ
W WYPIEKACH CHLEBA, MAM DLA
WAS KILKA WSKAZÓWEK.

1. Zaczynaj od prostego przepisu. Nie rzucaj się od razu na głęboką wodę, czyli w tym przypadku na zakwas. Zaczynaj od prostszego przepisu.

2. Cierpliwość. Daj ciastu czas, żeby rośło. Chleb nie lubi pośpiechu.

3. Eksperymentuj. Nie bój się dodawać różnych dodatków tj. ziarna, orzechy czy suszone owoce do chleba. Każdy bochenek może być nową smakową przygodą. Oczywiście z rozsądkiem! Żelki, cukierki i lizaki zostawmy obok.

4. Baw się dobrze. Pamiętaj, że pieczenie chleba to nie tylko jedzenie. To proces, który ma sprawiać Ci radość.

5. Lód to nasz przyjaciel. By uzyskać niezmiernie chrupiącą skórkę wystarczy użyć lodu. Otóż podczas pieczenia chleba umieść blachę wypełnioną kostkami lodu na samym spodzie piekarnika, a po jego upieczeniu połóż na nim wilgotną szmatkę.

Pieczenie chleba stało się dla mnie nie tylko hobby, ale także formą relaksu i terapii. W świecie, który nieustannie wymaga od nas bycia szybkim, lepszym i jak najbardziej efektywnym – czas w kuchni przypomina mi, że warto zwolnić. To przepis nie tylko na smaczne jedzenie, ale i na spokojniejsze życie. Więc drodzy Studenci, może następnym razem, gdy poczujecie, że sesja Was przytłacza, zamiast sięgać po kolejną kawę, sięgnijcie po mąkę. Kto wie, może chleb okaże się Waszym nowym najlepszym przyjacielem? ■

ZDROWIE MENTALNE STUDENTA:

SPRAWDZONE TECHNIKI W WALCE ZE STRESEM



ZYCIE STUDENCKIE NIESIE ZA SOBĄ WIELE WYZWAŃ. PRZEZ CO STRES STAJE SIĘ NIEODŁACZNYM TOWARZYSZEM CODZIENNOŚCI WIELU Z NAS. ODPOWIEDNIE ZARZĄDZANIE ZDROWIEM PSYCHICZNYM STAJE SIĘ KLUCZOWYM ELEMENTEM NIE TYLKO RADZENIA SOBIE Z PRESJĄ AKADEMICKĄ, ALE TAKŻE ZDOBYWANIA UMIEJĘTNOŚCI NIEZBĘDNYCH W ŻYCIU ZAWODOWYM I PRYWATNYM. W TYM ARTYKULE PRZYJRZYMY SIĘ, JAK SZTUKA MINDFULNESS I ZWIĄZANE Z NIĄ TECHNIKI MOGĄ BYĆ SKUTECZNYMI NARZĘDZIAMI W WALCE ZE STRESEM.

Mindfulness a zdrowie psychiczne

Studenci często doświadczają tzw. presji akademickiej - konieczności dotrzymania wyznaczonych terminów czy przygotowywania się do egzaminów - jednocześnie chcąc pozostać w równowadze z życiem towarzyskim. Wprowadzenie technik takich jak mindfulness, czyli świadomego życia w "tu i teraz", może pomóc w radzeniu sobie z tymi wyzwaniami. Ćwiczenia oddechowe, medytacja i skupienie na teraźniejszości mogą przynieść ulgę w trudnych chwilach.

Rozpoznawanie codziennych stresorów

Istotne jest rozpoznanie głównych źródeł stresu. Często są to problemy związane z organizacją czasu, zaniżoną samooceną czy trudnościami w radzeniu sobie z niepewnością czy strach o przyszłość. Mindfulness może pomóc w identyfikacji tych obszarów i skierowaniu uwagi na konstruktywne działania.

Techniki radzenia sobie z presją

Mindfulness to nie tylko narzędzie do łagodzenia chwilowego stresu. Poprzez regularne praktyki, studenci mogą rozwijać umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami na dłuższą metę. Skuteczne techniki antystresowe mogą być wsparciem nie tylko w trakcie sesji egzaminacyjnych, ale również dalszej karierze zawodowej i w życiu prywatnym. Niektórzy myślą, że to są jakieś „szamańskie sztuczki”, co to to nie! Czasem wystarczy parę niewielkich, naprawdę prostych zmian, by poczuć różnicę. Oto kilka z nich:

Planowanie czasu

Fundamentalnym krokiem będzie stworzenie osiągalnego dla nas harmonogramu dnia, obejmującego również przerwy na odpoczynek. Wyznaczanie priorytetów i dzielenie zadań na mniejsze, łatwiejsze do "odhaczenia" może także pomóc w eliminacji niepotrzebnego stresu.

Mindfulness i techniki oddechowe

Kolejnym kluczowym elementem mogą być codzienne krótkie sesje medytacyjne, wyciszające umysł, np. jako rytuał na dobry początek lub zakończenie dnia. W sytuacjach stresowych można też wykorzystać techniki oddechowe, aby wyregulować poziom emocji. Jednym ze skutecznych sposobów polecanych m.in. przez dr Hubermana jest wzięcie dwóch oddechów (przy czym już pierwszy jest głęboki, a przy drugim staramy się nabrać dodatkową, maksymalną już ilość powietrza do płuc), po czym następuje długi, spokojny wydech. Powtarzamy poki nie pocujemy ulgi.

Podstawy, podstawy...

Regularne ćwiczenia, nawet niedługie spacerki, czy krótka sesja treningu mogą świetnie wpłynąć na poprawę nastroju i kondycję fizyczną. Zdrowa dieta, bogata w warzywa, owoce, białko, pełnoziarniste zboża i zdrowe tłuszcze to kolejna cegiełka w drodze ku lepszemu samopoczuciu. Dodatkowo - dbanie o regularny sen i unikanie przesadnego korzystania z elektroniki przed pójściem spać. W zamian - stworzenie swojego wieczornego rytuału, takiego jak czytanie książki lub słuchanie relaksującej muzyki. Podstawy naprawdę mają znaczenie!

Relacje społeczne

Kolejnym kamieniem milowym jest rozwijanie zdrowych relacji poprzez doskonalenie sztuki komunikacji - aktywne słuchanie, dzielenie się uczuciami i wspólny czas spędzony z przyjaciółmi czy rodziną. W trudnych chwilach może również pomóc skorzystanie z usług doradztwa psychologicznego np. na uczelni.

Dieta informacyjna

Warto zwrócić uwagę na planowanie regularnych przerw od ekranu komputera czy telefonu, aby pozwolić organizmowi efektywnie odpocząć i uniknąć przeciążenia informacyjnego. Ograniczenie czasu spędzanego w Internecie, a w zamian skupienie się na rozwijaniu swojego hobby może "odblokować" w nas nowe pokłady energii, o których nie mieliśmy nawet pojęcia.

Pozytywne myślenie

Ponadto, skupianie się na pozytywnych aspektach życia np. poprzez prowadzenie dziennika, gdzie zapisuje się rzeczy, za które jest się wdzięcznym również może pomóc w redukowaniu natłoku myśli. W dodatku, jak wielu z nas wie, nieodzownym elementem rozwoju jest popełnianie błędów. Utrzymywanie zdrowego podejścia do niepowodzeń, traktując je jako szansę do nauki, będzie więc kluczowe dla zachowania odpowiedniego "mindsetu".

Self-care

I na koniec najprzyjemniejsze, a tak trudne dla wielu z nas - zarezerwowanie sobie czasu dla siebie. Mogą to być relaksacyjne kąpiele, czytanie ulubionej książki czy oglądanie filmów. Cokolwiek co lubisz i pozwala Ci się odprężyć. Odczarujemy trochę słowo "samolubny" i wyciągnijmy z niego to, co pozytywne - niezapominanie o dbaniu o siebie!

Rola kreatywności i elastyczności w zarządzaniu stresem

Elastyczność i kreatywność są kluczowe w radzeniu sobie ze stresem. Umiejętność dostosowania się do zmieniających się warunków, eksperymentowanie z różnymi technikami mindfulness, a także otwartość na nowe podejścia mogą przynieść najlepsze rezultaty. Sprawdzajcie co najlepiej na Was działa i nie zrażajcie się, jeśli któraś metoda jest mniej skuteczna. Czasem potrzeba trochę cierpliwości, żeby zobaczyć zadowalające efekty, ale każdy mały krok na tej drodze odpłaci się w przyszłości. W końcu kto nie chciałby mieć silnej psychiki niczym buddyjski mnich, jednocześnie osiągając zamierzone cele w życiu, a drugą ręką siłując się z aligatorem? Chociaż to może już inna historia... ■



SEN A EFEKTYWNOŚĆ W PRACY

SEN JEST JEDNĄ Z NAJWAŻNIEJSZYCH CZYNNOŚCI FIZJOLOGICZNYCH ORGANIZMU I JEDNYM Z ELEMENTÓW DBANIA O ZDROWIE PSYCHICZNE. SEN JAKO PODSTAWOWA FORMA ODPOCZYNKU, KONIECZNY JEST DLA ZACHOWANIA PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU. ZDROWY SEN WPŁYWA NIE TYLKO NA NASZE SAMOPOCZUCIE, ALE RÓWNIEŻ NA TEMPO I EFEKTYWNOŚĆ WYKONYWANEJ PRACY. PODCZAS SNU ODBYWA SIĘ NAJWIĘKSZA REGENERACJA SIŁ WITALNYCH. JEGO BRAK LUB NIEDOBÓR MA NIEKORZYSTNY WPŁYW NA EFEKTYWNOŚĆ W PRACY. W NINIEJSZYM ARTYKULE NA PODSTAWIE ANALIZY RÓŻNYCH PUBLIKACJI PRZEDSTAWIONO, JAKIE JEST ZAPOTRZEBOWANIE NA SEN, JAKIE SĄ SKUTKI NIEDOBORU SNU W ASPEKTCIE OSIĄGANIA EFEKTYWNOŚCI W PRACY ORAZ ZASADY DOTYCZĄCE HIGIENY SNU.

ZAPOTRZEBOWANIE NA SEN

Zdaniem naukowców przeciętny człowiek przespia aż 1/3 całego życia. Rolę w regulacji rytmu okołodobowego odgrywa melatonina, która jest hormonem (określana jest często hormonem snu) produkowanym w ośrodkowym układzie nerwowym przez szyszynkę w odpowiedzi na ciemność. Zapotrzebowanie na sen jest zależne od konkretnej osoby, od jej trybu i stylu życia, wieku, uwarunkowań genetycznych, a także od indywidualnych potrzeb organizmu. Każdy człowiek potrzebuje innej ilości snu dla własnego organizmu. Czas odpoczynku i snu osoby pracującej zawodowo często zależy od liczby godzin pracy. Jednej osobie wystarczy 6 godzin, natomiast inna będzie potrzebowała więcej niż 8 godzin. Ilość snu powinna być taka sama codziennie. Amerykańska organizacja National Sleep Foundation zaleca 7-9 godzin snu dla osób dorosłych w wieku 18-64 lat.

PRACOWNIK Z DEFICYTEM SNU

Brak snu prowadzi do wielu negatywnych skutków w miejscu pracy. Widocznym objawem niewyspania pracownika jest gorsza sprawność intelektualna, objawiająca się obniżoną koncentracją, zdolnością zapamiętywania, uczenia się i podejmowania racjonalnych

decyzji. Ze względu na niewystarczającą ilość snu pracownicy mają ograniczoną zdolność rozwiązywania problemów. Mogą odczuwać częste zmiany nastroju i być mniej tolerancyjni wobec współpracowników, przez co są bardziej podatni na zmienność emocji i inne zachowania zaburzające relacje. Brak snu może nawet po jednej nieprzespanej nocy zamienić się w wyraźne odczuwanie rozdrażnienia i dekoncentrację, które znacząco wpływają na jakość i efektywność wykonywanej pracy. W wyniku nadmiernego przemęczenia i ogólnego gorszego samopoczucia spowodowanego brakiem snu, dochodzi do spadku produktywności pracowników nawet o kilkadziesiąt procent. Problem niewyspania się jest zauważalny w kontekście bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie. Koncentracja i ostrożność pracowników, którzy nie przespiają wystarczającej liczby godzin w ciągu doby są znacząco niższe i stąd mogą być bardziej podatni na urazy oraz wypadki. Bezsenność wśród pracowników może być skutkiem wypalenia zawodowego, złej atmosfery w pracy, problemów finansowych oraz nadmiernego stresu.

ZASADY DOTYCZĄCE HIGIENY SNU

Aby sen zapewniał odpoczynek i regenerację organizmu, należy przestrzegać podstawowych, następujących zasad higieny snu:

- Stałe pory snu. Najodpowiedniejsza godzina, by położyć się do snu, jak ustalili naukowcy to godziny między 22.00 a 23.00;
- Wygodne łóżko zapewniające komfortowe spanie, jako podstawowy element wyposażenia sypialni, wpływający na jakość snu;
- Przewietrzane pomieszczenie do spania;
- Zapewnienie odpowiedniego zaciemnienia w sypialni;
- Zapewnienie czysty;
- Odpowiednia temperatura pomieszczenia (16 do 19°C);

- Kąpiel przed snem lub inna forma relaksu;
- Prowadzenie stylu życia połączonego z regularną aktywnością fizyczną;
- Unikanie co najmniej 1 godzinę przed snem picia kawy, alkoholu i palenia tytoniu;
- Spożywanie kolacji nie później niż około 3-4 godziny przed snem;
- Unikanie korzystania bezpośrednio przed snem z laptopów, smartfonów, tabletów itp.

Podsumowując, należy podkreślić, iż aby być efektywnym i osiągać sukcesy zawodowe, niezależnie od rodzaju wykonywanej pracy, człowiek powinien zapewnić sobie odpowiednią dla niego ilość snu. Tak więc wyspany pracownik to efektywny pracownik. ■



ŹRÓDŁA

Gruła M., Znaczenie snu i cyklu dobowego w zdrowym trybie życia, (w:) Zdrowy styl życia. Wyzwania XXI wieku, Redakcja naukowa A. Kobyłka, M. Gortat Wydawnictwo Naukowe SMN, Lublin 2020, s. 205-214.
<https://eyeshield.com/melatonina-hormon-snu-co-powinienes-o-nim-wiedziec/> (data odczytu 17.01.2024).
<https://e-studiosnu.pl/blog/porady/sen-a-efektywnosc-w-pracy-jak-spac-zeby-sie-wyspac> (data odczytu 17.01.2024).
<https://poradnikpracownika.pl/-bezsenosc-przez-prace-poznaj-przyczyny> (data odczytu 17.01.2024).
<https://onsensleeping.com/blog-o-spaniu/wydajnos-pracy#wydajnos-pracy-skutki-niewyspania> (data odczytu 19.01.2024).
<https://www.vanitystyle.pl/blog/raport-praca-moc-energia-w-polskich-firmach-czesc-> (data odczytu 21.01.2024).



MOC DOBREGO SNU

Czy wiesz, że wykonywane przez Ciebie czynności w ciągu dnia mogą mieć wpływ na jakość Twojego snu, a nawet powodować problemy związane z bezsennością? Wydaje się, że w życiu studenta nieprzespane noce to normalność. Energetyki, mocna kawa, nocne podjadanie czy nawet gorzka czekolada by nie zasnąć to jedne z przyczyn złego samopoczucia czy problemów ze zdrowiem. O ile od czasu do czasu możemy sobie pozwolić na nocny wypadek ze znajomymi, jedzenie chipsów podczas maratonu filmowego, to powinniśmy pamiętać, że nieprzerwane zaburzanie indywidualnego zegara biologicznego mogą powodować nieodwracalne konsekwencje w naszym układzie hormonalnym, pokarmowym czy nerwowym.

Istnieje wiele nawyków i rytuałów, które pomogą Ci poprawić jakość snu, a co za tym idzie poprawić jakość Twojego samopoczucia i efektywność w ciągu dnia. Oto kilka z nich:

1 Dotleń organizm

doskonale na sen wpływają wieczorne spacerunki – w szczególności spędzone w dobrym towarzystwie pupila czy bliskiej osoby ☺. Warto pamiętać o regularnym wietrzeniu sypialni, co gwarantuje odpowiednie przygotowanie organizmu do snu.

2 Joga lub medytacja

Ciekawym i bardzo kojącym sposobem jest chwila medytacji lub krótka sesja jogi pozwalająca rozluźnić mięśnie. Świece, palo santo, relaksująca muzyka i chwila dla Ciebie może stać się nieodłącznym elementem wieczornego rytuału, który pomoże Ci uciec od chaosu dnia codziennego.

3 Regularność

Istotą dobrego snu jest regularność polegająca na zasypianiu i wstawaniu codziennie o tej samej porze (na-

wet w weekendy). Jest to o tyle istotne, iż zegar biologiczny pracuje prawidłowo, organizm wie, kiedy ma szykować się do snu, a kiedy wstać. Taka regularność może sprawić, że nie będzie Ci potrzebna seria alarmów ustawionych w telefonie, a sam zaczniesz się budzić przed budzikiem.

4 Muzyka

Muzyka potrafi wprawić nas w dobry humor, pobudzić i dodać energii. Czemu by nie zastąpić nudnego i irytującego alarmu czymś kojącym lub dającym nam pozytywny vibe? Warto pamiętać, że comiesięczna zmiana melodii w telefonie będzie dobra dla naszej pobudki. Mózg po pewnym czasie przyzwyczaja się do pewnych dźwięków w naszym otoczeniu np. tykania zegara czy ruchu drogowego, dlatego istotne jest by wprowadzić coś nowego by umysł był pobudzony i wiedział co go czeka.

5 Telefon

Zrezygnuj z używania urządzeń elektrycznych min. 30 minut przed snem. Pobudzony umysł trudniej wprawić w stan snu. A już na pewno nie przeglądaj przed snem social mediów!

6 Posiłek

Zrezygnuj ze słodkich kolacji, słodczy, czy dużego posiłku, który sprawi, że układ pokarmowy będzie obciążony. Ponadto za duża ilość węglowodanów sprawi, że będziesz pobudzony i niechętny do pójścia spać.

7 Ostatnie rady

Jeśli nie jesteś w stanie zasnąć to wstań i przespueruj się po pokoju, wyjdź na chwilę na balkon, zacznij czytać książkę, a może medytować. Myślę, że to powinno pomóc w walce z bezsennością. ■

AERIAL JOGA – JAKO NOWA FORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, A MOŻE NAWET HOBBY

Aerial joga – to joga z zastosowaniem hamaka, a więc połączenie jogi i technik takich jak: gimnastyka, taniec, fitness i akrobatyka. Hamak jest to obszerny pas materiału, który jest bardzo elastyczny, wytrzymały oraz jest on przyczepiony do sufitu. Może być podparciem dla różnych części ciała w czasie wykonywania ćwiczeń, częściowo ograniczyć kontakt z podłogą lub całkowicie unosić ciało nad ziemią. Daje to ogromne możliwości do pracy nad świadomością własnego ciała, jego wzmacnianiem, rozluźnianiem i rozciąganiem. Przez możliwość połączenia ciała z siłami grawitacji w nietypowych pozycjach można poszerzać zakresy pracy swoich mięśni i stawów. Stan zawieszenia, „pływania” w powietrzu i nieodczuwania kontaktu z podłożem pomaga zebrać rozbiegane myśli i pogłębić stan relaksu ciała i duszy.

Na zajęciach aerial jogi wykonuje się takie pozycje, jak w tradycyjnej jodze, zarówno w pozycjach na ziemi, w powietrzu oraz balansując między nimi. Zajęcia te mają różnicowany charakter – jedne z nich skupiają się na powolnej, spokojnej medytacji, a w innych nacisk położony jest na wzmacnianie ciała, a z kolei w następnych najważniejsze będzie nabywanie umiejętności takich jak podparcie na rękach, głębsze wygięcia pleców czy zwisy z hamaka. Trudność ćwiczeń zależy od stopnia Twojego zaawansowania. Zajęcia zazwyczaj kończą się spokojną relaksacją, podczas której leży się wyprostowanym w hamaku jak w kokonie (można się poczuć jak dziecko, błogo, beztrosko i bezpiecznie).

A jakie korzyści płyną z uprawiania aerial jogi:

- relaksuje i wydłuża kręgosłup;
- wzmacnia mięśnie, dzięki czemu poprawia prawidłową postawę ciała;
- nie obciąża stawów i kręgosłupa;

- uelastycznia mięśnie;
- ujędrnia i uelastycznia skórę, dzięki lepszemu krążeniu krwi i przepływu limfy;
- zwiększa świadomość ciała;
- poprawia równowagę;
- zwiększa zakres ruchu;
- opóźnia procesy starzenia;
- zmniejsza poziom stresu i drażliwości;
- obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych;
- pomaga redukować tkankę tłuszczową – w trakcie 50 minut zajęć można spalić średnio ok. 320 kcal;
- obniża ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i glukozy we krwi;
- wspomaga trawienie;
- poprawia samopoczucie i pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne;
- wzmacnia pewność siebie.

Jak zacząć ćwiczyć aerial jogę?

Praktykę tą warto rozpocząć w profesjonalnym studiu pod okiem doświadczonego instruktora. Osobiście regularnie praktykuję w Krakowie, dzięki czemu widzę znaczną różnicę w postawie ciała oraz we własnym samopoczuciu. Jest to nie tylko relaks dla ciała, ale też dla duszy. Co więcej, zajęcia te oprócz aktywności fizycznej, stały się również moim hobby. Do ćwiczeń niezbędny jest odpowiedni strój sportowy. Najlepiej założyć koszulkę z krótkim lub długim rękawem oraz długie legginsy z wyższym stanem. Odpowiednia długość ubrań pozwoli zabezpieczyć m.in. pachy, plecy, zgięcia kolan czy wewnętrzną stronę ud przed bolesnymi otarciami, które niestety mogą powstać na skutek kontaktu skóry z chustą hamaka. Jeśli lubicie tradycyjną jogę polecam spróbować jej również w takiej odmianie! ■



CO TO JEST BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU?

BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU (BJJ) TO SZTUKA WALKI WYWODZĄCA SIĘ Z TRADYCYJNEGO JAPONSKIEGO JIU-JITSU. KTÓRA ZOSTAŁA ROZWINIĘTA W BRAZYLII PRZEZ RODZINĘ GRACIE. W BJJ, GŁÓWNY NACISK KŁADZIE SIĘ NA TECHNIKI „DUSZEŃ”, DŹWIGNI STAWÓW I KONTROLĘ PRZECIWNIKA W PARTERZE. SPORT TEN SKUPIA SIĘ NA WYKORZYSTANIU POZYCJI I TECHNIK, A NIE NA SIŁĘ FIZYCZNEJ. NIE MA TU UDERZEŃ, ANI KOPNIĘĆ.

Jednym z kluczowych elementów BJJ jest idea, że nawet osoba o mniejszej budowie ciała może obronić się przed silniejszym przeciwnikiem, jeśli tylko opanuje techniki oraz zrozumie zasady tej sztuki. Jest to także świetna forma aktywności fizycznej, która rozwija kondycję, mobilność, siłę oraz umiejętność koncentracji. Świetnie kształtuje sylwetkę, ale też nasz charakter i pewność siebie.

Kiedy nauczymy się podstawowych technik, zauważymy jak ta dyscyplina pozwala rozwijać kreatywność. Zrozumiemy, że wyjść z sytuacji/pozycji jest nieskończenie wiele. Można wybierać je pod swoje preferencje i warunki fizyczne. Wykonanie technik może również różnić się w zależności na wzrost, czy budowę ciała rywala. Tutaj znaczenie może mieć nawet szerokość łydek, czy... długość stopy. Uwalniając naszą kreatywność oraz używając naszych atutów jesteśmy w stanie wyjść z każdej niedogodnej sytuacji. Możemy modyfikować znane nam już „chwyt” dostosowując je pod siebie. Wystarczy, że rozumiemy co się dzieje w danej sytuacji, co nam przeszkadza, co zagraża, czego możemy się spodziewać po osobie o określonej budowie ciała

oraz jakie są nasze atuty i jak możemy je wykorzystać.

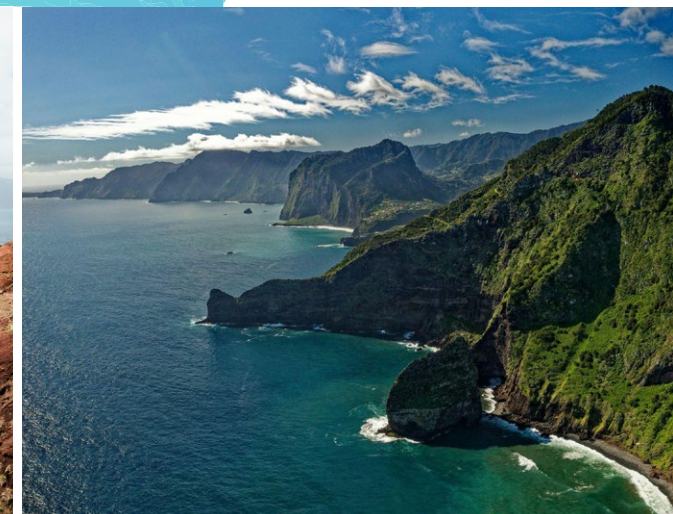
Co ciekawe, skuteczne wyciąganie wniosków, samodyscyplina, kreatywność, czy inne korzyści płynące z tego sportu możemy wykorzystać również w pracy, czy na studiach. Trening możemy traktować jako sposób na wyładowanie negatywnej energii i stresu.

Trochę o moich „kulankach”. Swoje starty na zawodach BJJ zaczęłam w 2023 roku. Od tego czasu mogę pochwalić się wieloma medalami, w tym złotym na Mistrzostwach Polski 2023 (Adult - 55kg) i srebrnym na Mistrzostwach Europy 2024 (Adult - 50kg). Oprócz tego zauważyłam pozytywne zmiany w swojej sylwetce i wzrost pewności siebie. Chociaż miałam wcześniej styczność ze sportem (karate, MMA) to największy progres zanotowałam w ostatnich dwóch latach trenowania, kiedy dołożyłam do swojego grafiku BJJ. Rozwinęłam swoją kreatywność oraz lepiej poznałam swoje ciało, co pozytywnie przekłada się na moje występy na zawodach, jak i na życie pozasportowe.

Przede mną kolejne treningi i wyzwania. Przyłączysz się?



MADERA: KLEJNOT ATLANTYKU – RAJ NA ZIEMI



MADERA. TO NIE TYLKO WYSPA. TO PEŁNE ŻYCIA KRÓLESTWO NATURY. KTÓRE KUSI SWOIMI MALOWNICZYMI KRAJOBRAZAMI. FASCYNUJĄCĄ HISTORIĄ I PRZYJAZNYM KLIMATEM. ZANURZMY SIĘ WIĘC W TĘ MAGICZNA KRAINĘ I ODKRYJMY JEJ NIEZLICZONE SKARBY!

O Maderze

Madera, to portugalski archipelag położony na Oceanie Atlantyckim, leżący około 1000 km na zachód od kontynentu europejskiego. Choć jest stosunkowo mała - zajmuje jedynie 801 km² - to wypełniona jest niezwykle atrakcjami.

Co warto tam zobaczyć?

Cabo Girao. To jeden z najwyższych oceanicznych klifów na świecie mierzący 589 m n.p.m. Znajdziecie

tam punkt widokowy z pięknym oceanicznym krajobrazem. Na klifie natomiast zamontowano wysuniętą w głąb wody przeszkloną platformę, która pozwala na obserwację tego co znajduje się poniżej. Wzburzone fale Atlantyku rozbijające się o przybrzeżne skały robią naprawdę niesamowite wrażenie.

Półwysp Świętego Wawrzyńca (Ponta de São Lourenço). To najbardziej wysunięty na wschód zakątek Madery. Wyróżnia się ciekawymi formacjami skał wulkanicznych i pięknymi naturalnymi krajobrazami. Półpustynny klimat i ekspozycja na wiatr północny wyjaśnia brak drzew, które wyróżniają ten obszar od pozostałej części wyspy. Cały ten teren to prawdziwe dziedzictwo przyrodnicze.

Dolina Zakonnica (Curral das Freiras). To urokliwe miejsce o pięknych krajobrazach, położone w środkowej części wyspy wewnątrz krateru wulkanicznego o nazwie Curral das Freiras. Słynie z pięknych widoków na otaczające góry i klify oraz z krętych drózek.

Naturalne baseny w Porto Moniz. Piękne, naturalne baseny skalne wypełnione krystaliczną wodą w Porto Moniz to główna atrakcja tego regionu. Zostały one wykute w skałach wulkanicznych przez działanie oceanu i naturalnie wypełnione wodą morską. Budowa tych basenów pozwala na stały jej dopływ. Baseny stanowią doskonałe miejsce do kąpieli, ponieważ otoczone są spektakularnymi widokami na ocean i klify.

Seixal – czarna plaża. Jedną z najpiękniejszych plaż na Maderze – konieczna do odwiedzenia! Charakteryzuje się ona drobnym, czarnym piaskiem, cudownie kontrastującym z zielenią otaczających ją wzgórz. To miejsce idealne dla miłośników natury i osób poszukujących spokoju. To także dobre miejsce na spacer, wędrówki i relaks na plaży. W pobliżu znajdują się również naturalne baseny Seixal.

Klimat i transport na Maderze

Madera cieszy się łagodnym klimatem subtropikalnym, co sprawia, że jest to doskonałe miejsce na wakacje przez cały rok. Temperatury rzadko spadają poniżej 20°C, nawet w zimie, co czyni ją popularnym celem podróży dla tych, którzy pragną uniknąć zimowej aury.

Aby dotrzeć na Maderę, można skorzystać z lotów z wielu europejskich miast, a największe miasto na wyspie – Funchal posiada również port, który obsługuje liczne rejsy. Po przylocie, bez problemu można także wynająć samochód lub skorzystać z taksówki czy autobusu.

Bogata kultura i tradycje

Madera ma bogatą kulturę, która odzwierciedla się w jej tradycjach, kuchni i sztuce. Lokalna kuchnia opiera się na świeżych produktach, takich jak ryby, owoce morza, mięsa i warzywa. Niezapomnianym doświadczeniem dla smakoszy będzie spróbowanie espada – tradycyjnej ryby, która jest specjalnością kuchni maderafskiej.

Madera to więcej niż tylko wyspa – to raj dla zmysłów i miejsce, gdzie natura, kultura i historia łączą się w harmonijną całość. Niezależnie od tego, czy jesteś miłośnikiem przyrody, kultury, czy po prostu szukasz relaksu na plaży, Madera ma wiele do zaoferowania. Przygotuj się na niezapomnianą podróż po tym małym, ale pełnym atrakcji archipelagu na Oceanie Atlantyckim! ■



NAJCIEKAWSZE KIERUNKI TURYSTYCZNE NA TEN ROK

Podróżowanie to jedno z najwspanialszych doświadczeń, jakie możemy sobie zapewnić. Wyruszając w podróż, otwieramy się na nowe przygody, poznajemy inną kulturę, obyczaje, historię, a także... specjały kulinarne ☺. Brakuje Ci pomysłów na ten rok i zastanawiasz się, gdzie warto się wybrać? Mam dla Ciebie kilka propozycji najciekawszych kierunków turystycznych. A więc... przygotuj się na fascynującą podróż przez najpiękniejsze zakątki naszej planety.

Islandia – Kraj w Europie. Znany ze swojej spektakularnej przyrody, w tym wulkanów, gejzerów i lodowców. Możesz zobaczyć tam także zorzę polarną! Warto odwiedzić stolicę Islandii – Reykjavik, w której znajduje się Muzeum Narodowe Islandii. Kolejne będzie Blue Lagoon, czyli najpopularniejsze uzdrowisko geotermalne na Islandii, które jednocześnie jest najchętniej odwiedzaną atrakcją turystyczną. Woda z podziemnych gorących źródeł osiąga temperaturę między 37-39 stopni Celsjusza i jest bardzo korzystna zarówno dla zdrowia jak i skóry. Równie ciekawą atrakcją jest wodospad Svartifoss należący do Parku Narodowego Skaftafell w pobliżu południowego wybrzeża Islandii. Jego wysokość wynosi około 25 metrów. W Islandii znajduje się około 10 tysięcy wodospadów.

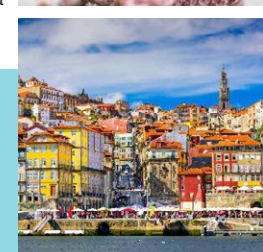
Japonia – Kraj w Azji Wschodniej, kraj kontrastów, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością. Odkryjesz tu piękne świątynie i ogrody, a także zasmakujesz autentycznej kuchni i doświadczysz unikalnej kultury. Zdecydowanie polecam wybrać się do Japonii w sezonie kwitnącej wiśni, który jest zależny od rejonu. Z atrakcji polecam: Shibuya – słynne skrzyżowanie w Tokio znane m. in. z filmu Tokio Drift. Nikko – to mała i niepozorna miejscinka na północ od Tokio. Znajdziecie tutaj ogromny kompleks świątyni konieczny do zobaczenia. Pałace i Świątynie Kioto – kultowe i tradycyjne miejsce, z niezliczoną ilością świątyni i pałaców, dzielnicą gejsz itp. Nara – pierwsza stolica Japonii, w której znajdziemy jedną z najbardziej popularnych świątyni w tym kraju – Todajji.

Portugalia – urokliwe miasta, malownicze wybrzeża i słoneczne plaże. Polecam takie miejsca jak: Lizbona – stolica Portugalii i jedno z najbardziej urzekających miast Europy, ale także tętniący życiem port atlantyki położony na brzegu rzeki Tag. Porto – miasto położone u ujścia rzeki Douro i usytuowane przy nadbrzeżu Ribeira uznanym za Światowe Dziedzictwo UNESCO. Można wybrać się na rejs statkiem do Doliny Douro. Madera – określana jako europejskie Hawaje. To wyspa położona na Oceanie Atlantyckim pomiędzy Portugaliją a Afryką Północną. Wyspa zyskała popularność ze względu na swoje bujne zielone krajobrazy, ogrody kwiatowe, wina i coroczne obchody Nowego Roku.

Ciekawostki:

- W Islandii znajduje się około 10 tysięcy wodospadów.
- Język islandzki to najstarszy używany język w Europie.
- W Islandii jest dwa razy więcej owiec niż samych mieszkańców.
- W japońskich automatach można kupić prawie wszystko.
- Narodowym sportem Japonii jest sumo.
- Tradycyjnym strojem japońskim jest kimono.
- W Lizbonie działa najstarsza księgarnia na świecie, otwarta w 1732 roku.
- Najwyższym szczytem w Portugalii jest Mount Pico.
- Hiszpania ma flamenco, a Portugalia fado.
- Najślawniejszym Maderyjczykiem jest Cristiano Ronaldo, który urodził się w stolicy wyspy.

Mam nadzieję, że dzięki artykułowi poznaliście ciekawe kraje turystyczne. Starłam się zaproponować miejsca, które są wyjątkowe dzięki swojej naturze i kulturze. Trzymam kciuki, że uda się Wam zwiedzić, któreś z nich. ■





ENGLISH CORNER LESSON 17

THINK ABOUT IT!

to think up – wymyślić

Who thought this up? It's the most stupid idea I've ever heard.

to dream up – wymyślić, zmyślić

This is the most fantastic thing she has dreamed up yet.

to think better of it – rozmyślić się

He was about to ring her up but then he thought better of it.

to keep/bear in mind – pamiętać

She kept in mind their warning about water and drank only whisky.

to brush up – odświeżyć (np. wiadomość)

I need to brush up my English before going to London.

to think about/of – myśleć/sądzić o

When I think about the exam I start to feel sick.

to be familiar with – być obeznanym z, znać coś dobrze

He is familiar with English literature. He's read many books.

to leave alone – po/zostawić w spokoju

Leave him alone. He doesn't want to be bothered now.

to think through – przemyśleć

Let me think it through first and then I'll decide what to do.

to think over – pomyśleć (nad)

He said he would think it over. That's what he always says when he intends to say "no".

to find out – dowiedzieć się, sprawdzić

I have to find out when the train leaves.

to be in the know – znać sprawę, być wtajemniczonym

Even if he didn't take an active part in the affair, he must at least have been in the know.

to be on the go – być aktywnym, w ruchu

My mother is always on the go, from morning to night.

to feel sure of – być pewnym czegoś

Do you feel sure of his honesty?

to make sure (of) – upewnić się (co do)

The performance begins at eight, but I'll phone to make sure.

to see about – pomyśleć o (zastanowić się)

She asked me to buy her a fur. I answered that I would see about that.

to make up one's mind – zdecydować się

Have you made up your mind yet?

to change one's mind – rozmyślić się

He was going to buy that car but then he changed his mind.

to back out – wycofać się

At the last minute she backed out and refused to marry him.

to give up – zrezygnować

Why have you given up? Why don't you try once more?

to have a go at – spróbować

It's not a difficult dance. Have a go at it!



WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE



al. Kijowska 14, 30-079 Kraków



wszib.edu.pl



12 635 68 00