

JESIEŃ-ZIMA 2023

Woman POWER

POLSKA

W MEDIACJI JEST
win-win

POSZUKIWAŁAM
SIEBIE
Polecam


Zadbaj
O SWOJ
DOBROSTAN

BEATA
DRZAZGA

*Wizjoner
jutra*

*Dołącz do grupy Kobiety,
które mają moc!*

FORUM I GALA

WOMAN
POWER

Moc Kobiety
EDYCJA III



19 KWIETNIA 2024 r.
HOTEL HILTON, Warszawa
www.forumbiznesu.waw.pl



Droga kobieto mocy,

Woman Power Polska powstał dla Ciebie. Dla każdej z nas.

Chcę, abyśmy razem zmieniały świat na lepsze.

Chcę, abyśmy dodawały sobie odwagi.

Chcę, abyśmy dodawały sobie skrzydeł.

Chcę, abyśmy, nie patrząc na liczbę lat czy kilogramów, mogły dzielić się wiedzą, inspiracją i razem tworzyć krąg kobiecej mocy i krąg kobiecego wsparcia.

Dziękuję bohaterce tego numeru, mojej mentorce Beacie Drzazdze za serce, życzliwość, wsparcie i cenne chwile rozmowy.

Dziękuję moim 24 bohaterkom akcji społecznej „Wybieram szczęście” i „Wybieram szczęście i zdrowie” za podzielenie się swoimi 24 obrazami życia.

Dziękuję wszystkim partnerom wydania i mojemu zespołowi kobiet mocy: Aleksandrze Olszewskiej, Weronice Chajzer, Beacie Bućko i Lidii Skuzie. Tylko w takim kręgu kobiecego wsparcia powstają takie projekty.

Bądźmy dla siebie dobre, życzliwe i nie zatracajmy siebie w pogoni za byciem idealną żoną, mamą, szefową, pracownicą, partnerką, siostrą, córką...

Jesteś wystarczająco dobra, jaka jesteś.

Jesteś cudem.

I działaj, bądź szczęśliwa, spełniaj marzenia.

Do zobaczenia na Gali *Woman Power* 19 kwietnia 2024 roku i w kolejnych projektach.

Dziękuję każdej z Was, która zapozna się z naszą publikacją.

Wasza

Milena

Woman POWER

POLSKA

JESIEŃ-ZIMA 2023



4

BEATA
DRZAZGA

*Wizjoner
jutra*

8

ADAM STRUZIŁ
MAZOWIECKIE
WSPARCIE BIZNESU



14

PASJA I KREACJA



LIDERKI JUTRA

- 16 ANNA UCHYŁA
OSIĄGNIJ NIEZALEŻNOŚĆ
FINANSOWĄ
- 18 KAROLINA BLUMA
W PARZE Z INNOWACJĄ
- 20 AGNIESZKA SZYDŁOWSKA
W MEDIACJI JEST WIN-WIN
- 22 ANGELIKA WĘDOŁOWSKA
ZACZNIJ DZIAŁAĆ TERAZ!

12
Zadbaj
O SWÓJ
DOBROSTAN



Wellbeing

- 48 MONIKA MADEJ
SPOSÓB, W JAKI ODDYCHAMY
- 50 AGNIESZKA NOWACZYK-PANASIUK
JAK TAM TWOJE STOPY?
- 52 MAGDALENA SIEKACZ
POSZUKIWAŁAM SIEBIE
POLECAM
- 54 PATRYCJA MORDALSKA
NA SKRZYDŁACH MARZEŃ
- 58 DOROTA DABEK
RELAKS, UKOJENIE, PRZYTULNOŚĆ
- 60 SYLWIA MAŁECKA
ŚWIADOME WNĘTRZA
- 62 REKOMENDACJE



23

„Wybieram szczęście”,
„Wybieram szczęście i zdrowie”

WOMAN POWER POLSKA®
www.forumbiznesu.waw.pl

Wydawca: Mag Press Agency, Forum Biznesu Polska
ul. Puławska 43/14, 02-508 Warszawa
Prezes: dr Milena Anna Gołda mg@magpressagency.com
Właściciel tytułu: Milena Anna Gołda

Właściciel tytułu zastrzega sobie prawo do redagowania tekstów, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam, nie zwraca materiałów niezamówionych.
Właściciel tytułu ma prawo do odmówienia publikacji materiałów, jeśli ich treść lub forma są sprzeczne z charakterem i linią programową oraz graficzną Woman Power Polska (art 36 pkt 4 prawa prasowego) jak również interesem własnym właściciela tytułu.

koordynacja wydania: Aleksandra Olszewska
korekta: Żaneta Nowak
projekt graficzny i skład: Aleksandra Olszewska
reklama: Beata Bućko, Milena Anna Gołda
zdjęcia: Freepik, Pixabay, agencje PR, archiwa autorów, właściciela tytułu

na okładce: Beata Drzazga, BetaMed S.A., Drzazga Clinic, Dono da Scheggia
zdjęcia: Lidia Skuza
stylizacja własna

Druk: MATRIX DRUK
Sesja zdjęciowa „Wybieram szczęście”, „Wybieram szczęście i zdrowie”:
Lidia Skuza, Paweł Jachim



Wizjoner jutra

BEATA DRZAZGA – INSPIRUJĄCA KOBIETA, WIZJONER, MENTOR, DORADCA W ŻYCIU I BIZNESIE
– jest przedsiębiorczynią i właścicielką kilku firm w Polsce i na świecie, na przykład w Stanach Zjednoczonych czy Hiszpanii. Jest między innymi założycielką BetaMed S.A.
– największej w Polsce firmy medycznej świadczącej usługi opieki długoterminowej. W rozmowie z dr Mileną Gołdą mówi o sukcesie, poświęceniu, wyzwaniach i uporze.

Jak wyglądała Pani droga do zbudowania takiego biznesowego sukcesu?

Jak wyglądała ta moja droga, mogą wiedzieć tylko ludzie, którzy tak jak ja, są przedsiębiorcami i tak jak ja ciężko na swój sukces pracują. Tu nie ma innej metody jak tylko praca, praca i jeszcze raz praca. To jest odpowiedzialność, poświęcenie jakiejś części swojego prywatnego życia i ciężka praca zajmująca co najmniej osiemdziesiąt procent naszego czasu. Nie o to chodzi, żeby się skarżyć, ale takie po prostu są realia. Jeśli ktoś chce zostać przedsiębiorcą, musi się liczyć z tym, że będzie żył swoją pracą dwadzieścia cztery godziny na dobę. Oczywiście, jeśli jest się dobrym organizatorem – a przedsiębiorca musi nim być – można osiągnąć pewien work-life balance. Oczywiście nie przychodzi to łatwo i na pewno nie od razu. Pamiętam, że na początku swojej kariery w biznesie kończyłam pracę o jedenastej, dwunastej wieczorem. Zresztą jeszcze dotąd czasami tak się zdarza. Najważniejszy jest moment, kiedy znajdzie się dobrych dyrektorów i menedżerów, wtedy można przynajmniej część obowiązków przekazać kadrze zarządzającej, choć oczywiście pracownicy, cały zespół to podstawa.

Ja miałam sporo szczęścia do dobrych ludzi: zarządzających i pracowników, ale trzeba też jasno powiedzieć, że od samego początku miałam duży wpływ na to, kogo zatrudniamy. Olbrzymie znaczenie ma też sposób, w jaki przedsiębiorca rozmawia ze swoimi menedżerami, to się potem przekłada na relacje w całym zespole. Pracownicy: od najwyższego do najniższego szczebla muszą czuć, że ich praca jest doceniana.

Kiedy masz już nawet najlepszy zespół, twoja praca się oczywiście nie kończy, bo każdy rozwój polega na tym, że cały czas trzeba coś poprawiać, rozwiązywać na bieżąco setki problemów.

Tak wyglądała moja droga i tak wygląda droga każdego przedsiębiorcy: bywa kręta, bywa pod górkę, bywa wyboista. Trzeba po prostu nauczyć się odpowiednio reagować na trudne sytuacje, brać z nich lekcje i nie przejmować się porażkami, bo błędy zdarzają się każdemu. I ja tak tą drogą krocę już od dwudziestu trzech lat, ze świadomością, że robię dużo dobrego, chociażby dając ludziom pracę, ale i ze świadomością, że trzeba być gotowym na zmiany.

Kiedy jest odpowiedni moment, żeby zadbać o work-life balance?

Chciałabym być uczciwa, więc powiem to, co często odpowiadam na podobne pytania osób, które planują swój biznes: na początku trzeba nastawić się na ciężką pracę. Na myślenie o życiowym balansie można sobie pozwolić najwcześniej wtedy, kiedy firma jest już stabilna. Na początku trzeba być w firmie wszędzie i wszystkiego osobiście pilnować.

To nie jest nasza pierwsza rozmowa o biznesie. Zawsze fascynowało mnie to, jak umiała Pani spojrzeć na rynek oczami wizjonerki i dostrzegać różne szanse i nisze. Czy tego wizjonerskiego spojrzenia można się nauczyć?

Pewnie coraz trudniej będzie stworzyć od podstaw zupełnie nowatorski biznes, coś, czego na rynku nie ma. Ale można na pewno udoskonalić to, co już jest. Na tym polega również mój sukces. Przecież od dziesiątek lat mamy kliniki i szpitale, ale mnie udało się stworzyć placówkę medyczną inną niż wszystkie. Postawiłam na jakość, na ludzi i na miłość do człowieka. Pamiętam, jak wielu



Pracownicy
**MUSZĄ CZUĆ
CODZIENNIE, ŻE
ICH PRACA JEST
WAŻNA I DOCENIANA.**

się dziwiło, że mówię o jakiejś nowości w branży opiekuńczo-medycznej. Ale tak! Innowacje możliwe są również w usługach, a są możliwe dzięki temu, jak ludźmi zarządzasz, jak ich kochasz, jakie tworzysz z nimi relacje oraz jak oni przez to traktują pacjentów. Kiedy ktoś dziś wchodzi po raz pierwszy do mojej kliniki, zawsze widzę tę samą reakcję: „Jak tu jest inaczej! Jak schludnie, elegancko”. Pamiętam, że wiele osób dziwiło się, że inwestuję tak duże środki w klinikę dla chorych ludzi. No właśnie dlatego: chciałam stworzyć jakość, bo wiem, że osoba chora – jak każdy z nas, a może nawet bardziej – chce być w pięknym miejscu, w otoczeniu pięknych, uśmiechniętych ludzi.

Rzeczywiście jest tak, że zwykle boimy się surowych szpitalnych wnętrz. U Pani można poczuć się jak w eleganckim hotelu.

Tak i taki był mój świadomy zamysł. Chorzy mają poczuć się jak na wakacjach czy na urlopie, komfort psychiczny ma duże znaczenie dla efektów terapii. Nie od dziś wiadomo, że pozytywne nastawienie do leczenia pomaga szybciej wracać do zdrowia. Ja postawiłam na jakość i to przynosi efekty: dla moich podopiecznych i dla mnie jako przedsiębiorcy.

Stawiając na jakość, zaryzykowała Pani. Czy to oznacza, że w biznesie nie można obawiać się ryzyka?

Jeżeli ktoś się obawia ryzyka, nigdy nie poprowadzi biznesu, a nawet nie otworzy firmy. Należy się właśnie nastawić na pewną dawkę ryzyka. Oczywiście nikt nie będzie wchodził w przedsięwzięcie, które obarczone jest bardzo wysokim ryzykiem niepowodzenia, ale w jakiej mierze ryzyko wiąże się z każdym biznesem. Trzeba tylko od razu w kalkulować je w swój plan i zastanowić się, jak na ewentualne zagrożenia odpowiem.

Muszę zadać Pani pytanie, które zadaje sobie wielu młodych ludzi marzących o karierze w biznesie: czy liderem się staje, czy liderem się jest?

Liderem trzeba się urodzić. To, czy ktoś sprawdzi się jako lider w życiu dorosłym, widać już na etapie szkolnym. Ja sama zawsze miałam duszę lidera, wszędzie mnie było pełno i miałam sto pomysłów, których nie obawiałam się realizować. Potem, w dorosłych latach, można już tylko szlifować ten talent przywódczy.

Jak świadomy lider, przedsiębiorca powinien reagować na krytykę? Pani sama słucha słów krytyki czy raczej ignoruje je i robi Pani swoje?

Przede wszystkim trzeba być otwartym na to, co ludzie mówią, i się nad tym zastanawiać. Regularnie robię burzę mózgów z pracownikami – chcę usłyszeć, co każdy myśli i wspólnie wybieramy najlepsze rozwiązanie. Najgorszy lider to taki, który uważa, że pozjadał wszystkie rozumy. Przecież nikt nie wie wszystkiego do końca. Najlepszych wyborów dokonujesz wtedy, kiedy otwierasz się i potrafisz słuchać. Pokora tkwi w ludziach wielkich. Nie oznacza to jednak, że nie warto się swoimi sukcesami chwalić. Przeciwnie, warto się nimi dzielić, żeby zainspirować innych.

Jakie przewiduje Pani tendencje w gospodarce na nadchodzący 2024 rok?

Myślę, że nie przyniesie on żadnych istotnych zmian – niestety. Przedsiębiorcy nadal powinni mocno kontrolować swoje koszty, ale jednocześnie nie przestawać myśleć o swojej wizji i strategii.

Ja mam to szczęście, że moi pracownicy rozumieją tę sytuację i wiedzą, że musimy trzymać się razem, żeby przetrwać ten trudniejszy, pełen zawirowań okres, kiedy wciąż jesteśmy zaskakiwani jakimiś nowymi okolicznościami, które destabilizują rynek. Pojawiają się tu i ówdzie głosy, że takich nowych niedobrych niespodzianek może być w nadchodzącym roku więcej. Ale dlatego właśnie jesteśmy przedsiębiorcami, żeby mimo tych przeszkód iść nadal z odwagą przed siebie.

To, o czym Pani mówi, potwierdzają eksperci rynków międzynarodowych, którzy przewidują, że recesja może objąć także Stany Zjednoczone.

Dlatego takie ważne jest to, żeby w obliczu tej recesji trzymać się razem, nie szukać winnych tej gorszej koniunktury i rozumieć, że są to procesy, na które nie mamy wpływu. Możemy tylko nadal robić swoje, czyli szukać rozwiązań również na te gorsze czasy.

Z którego ze swoich licznych życiowych osiągnięć jest Pani najbardziej dumna?

Trudno wymienić jedno, ale na pewno na pierwszym miejscu chciałabym wskazać na swoją rodzinę – jesteśmy zdrowi, szczęśliwi, możemy się rozwijać, więc czegoś chcę więcej. Drugą sferą, która powoduje, że czuję dumę, jest moje życie biznesowe – to, że każda z moich firm daje mi poczucie sensu z wkładanej w nią pracy. Trzecia rzecz, która napędza mnie dumą, to fakt, że po latach pracy w biznesie mogę obecnie wspierać mniej doświadczonych przedsiębiorców swoją wiedzą i doświadczeniem. Pamiętam, jak mnie samej tego typu wsparcia brakowało, zwłaszcza na początku ścieżki biznesowej. Dziś cieszę się, że poza słowem dobrej rady i z serca płynącego mentoringu mogę zaoferować swoje wsparcie również na innym poziomie – na przykład w misjach gospodarczych, jak ostatnio, gdy otrzymałam zaproszenie do objęcia funkcji konsula honorowego w Azerbejdżanie. Ale chyba najbardziej dumna jestem z tego, że potrafię każdą z wymienionych tu sfer pogodzić i na nie wszystkie znaleźć czas.

Jest Pani wzorem i mentorką dla wielu, również dla mnie osobiście.

Najbardziej cieszy mnie w fakt, że ludzie potrafią takie starania docenić, potrafią okazać wdzięczność jedni drugim i wzajemnie się wspierać. Wzajemnie – bo przecież w tym procesie uczymy się od siebie nawzajem. Również mentor dostaje od swoich uczniów cenny feedback i też paradoksalnie może się sporo od nich nauczyć. Zawsze powtarzam, że nie ma ludzi nieomylnych i wszystkowiedzących.

Obraca się Pani w środowisku topowych liderów działających nie tylko na rynku polskim, ale choćby na rynku amerykańskim, na którym również Pani działa. Jakie są cechy lidera przyszłości, lidera jutra?

Lider jutra to osoba, która buduje nie tylko swój biznes, ale również nowe rynkowe standardy. Widzę, że nareszcie w tym kontekście został doceniony człowiek, a liderzy jutra zaczynają w centrum stawiać właśnie człowieka i głośno o tym mówić. Cieszy mnie to tym bardziej, że ja sama byłam jakiś czas temu krytykowana za zbyt miękkie zarządzanie ludźmi. Dziś wychodzi na to, że moje miękkie, ludzkie podejście miało głęboki sens – wolałam być blisko z ludźmi, wzmacniać ich, a nie wzbudzać jako szef popłoch

w zespole. Miłość do człowieka, szacunek i otwartość – to są bardzo proste rzeczy, wystarczy je po prostu respektować. Oczywiście, biznes ma swoje reguły: wymaga od obu stron – szefa i pracownika – odpowiedzialności, czasami musimy powiedzieć sobie o swoich pretensjach, jasno określić oczekiwania... Ale tylko jeśli dzieje się to w atmosferze wzajemnego szacunku, przyniesie zamierzony efekt, a nie frustracje i nie-domówienia.

POSTAWIŁAM NA *jakość* I TO PRZYNOŚI *efekty.*

Jak Beata Drzazga, kobieta biznesu i liderka przyszłości, łapie oddech i spędza swój wolny czas?

Uwielbiam spotkania z przyjaciółmi – odreagowuję, gdy mogę się pośmiać, potańczyć. Czasami – dla odmiany – lubię ruszyć w spokojną podróż. Na co dzień wystarczy mi zazwyczaj chwila oddechu, gdy mogę być sama ze sobą, ze swoimi dziećmi, rodziną, pskami, gdy mam wreszcie czas, by poczytać jedną z książek z wielkiego stosu, który wciąż rośnie przy moim łóżku.

Czy ma Pani swoją ulubioną książkę lub autora, którego prace zmieniły Pani życie?

Nie potrafiłabym wskazać jednej pozycji, ale z pewnością takim autorem jest Brian Tracy i wszystkie jego książki. Towarzyszą mi od lat, a najbardziej w nich cenię to, że pisząc o biznesie, tak naprawdę autor pisze o życiu, emocjach i relacjach. Nie przemawiają do mnie argumenty krytyków dzieł Tracy'ego, że to nie jest twarda ekonomia, więc jego prace mają niewielką wartość. Dzięki tym książkom lata temu nauczyłam się właściwego podejścia do trudnych sytuacji, panowania nad emocjami, budowania relacji. Podejście Tracy'ego do biznesu jest bardzo zgodne z moim widzeniem rzeczywistości. Bo dla mnie biznes to ludzie. ●

BEATA DRZAZGA

EKSPERT W ZARZĄDZANIU, ZAŁOŻYCIELKA I PREZES
BETAMED S.A., WŁAŚCICIELKA KLINIKI DRZAZGA CLINIC,
I DOMU MODY DONNO DA SCHEGGIA
www.betamed.pl



Mazowieckie WSPARCIE BIZNESU

Modernizacja i rewitalizacja, innowacje biznesowe, rozwiązania ekologiczne i tworzenie miejsc pracy to główne obszary wsparcia w ramach nowej perspektywy finansowej oraz programów wsparcia prowadzonych przez samorząd województwa mazowieckiego.

– Wnioski już można składać, a możliwości jest naprawdę dużo – mówi **ADAM STRUZIK**, marszałek województwa mazowieckiego.

Panie Marszałku, jakie inicjatywy podejmuje Pan, by wspierać rozwój przedsiębiorczości w województwie mazowieckim?

Działamy głównie w dwóch obszarach. Pierwszy to oczywiście wsparcie dla projektów realizowanych przez samorządy gminne, powiatowe i organizacje pozarządowe. Na realizację niemal 20 programów wsparcia przeznaczamy w tym roku blisko miliard złotych. W ten sposób modernizujemy infrastrukturę drogową i pozwalamy na rozwój przedszkoli i szkół. Od niedawna wspieramy też takie inicjatywy jak funkcjonowanie spółek wodnych, cały segment organizacji pozarządowych – wspomnę tu o wsparciu ochotniczej straży pożarnej przez modernizację strażnic oraz o dofinansowywaniu rewitalizacji budynków. Wydaje się, że bezpośrednio nie ma to wpływu na przedsiębiorców, a jednak ma. Gdy wprowadza się do gospodarki rozwijającą ją miliard złotych, następuje tzw. element mnożnikowy, zatem mali i średni przedsiębiorcy mają możliwość realizacji projektów, zatrudniania pracowników i własnego rozwoju.

Drugi obszar dotyczy środków pochodzących z Unii Europejskiej. Obecnie kończymy perspektywę finansową 2014–2020, bo wydatkowanie tych środków jest możliwe do 2023 roku, i rozpoczynamy nabór na nowy okres programowania.

Właśnie teraz jest czas na składanie dokumentów.

Dokładnie tak. Podpisujemy ostatnie umowy z MŚP w ramach dotychczasowej perspektywy. Zatem zapraszam serdecznie na strony www.funduszedlamazowska.eu i www.mazovia.pl, gdzie można znaleźć szczegółowo rozpisane programy i informacje, na jakie projekty można składać wnioski. Jest też kalendarium i mapa pomocy publicznej.

Wspomnijmy o trzecim segmencie finansowym, dzięki któremu wspierają Państwo przedsiębiorczość.

To są nasze fundusze pożyczkowe, dzięki którym możemy udzielić poręczenia lub kredytów. Zachęcam do zainteresowania się również tym rozwiązaniem.

To cenna wiedza i duży zastrzyk finansowy dla praktyków biznesu, zwłaszcza w sektorze MŚP.

Na Mazowszu mamy największą liczbę zarejestrowanych firm. Jest ich 880 tysięcy, z czego 97 procent to mali i średni przedsiębiorcy. Mamy oczywiście około tysiąca firm zatrudniających powyżej 250 osób i o odpowiednim poziomie obrotów, ale mazowiecka gospodarka jest oparta na MŚP. Mazowsze wytwarza 24 procent PKB, czyli 140 mld euro, część oczywiście dzięki dużym firmom, takim jak Orlen, ale sporą część PKB wytwarzają właśnie małe i średnie przedsiębiorstwa.

Panie Marszałku, jakie korzyści przynoszą rozwijającej się społeczności biznesowej inwestycje w regionie? Które z nich są kluczowe?

Rzeczywiście, przez 25 lat inwestycje znacznie zmieniły naszą codzienność. Ja sam nazywam to przemianą cywilizacyjną. Pamiętajmy o setkach milionów złotych, jakie przekazaliśmy na modernizację i rozwój dróg wojewódzkich oraz gminnych i powiatowych. Zauważmy, jak wiele z nas dojeżdża do pracy modernizowaną koleją: to setki tysięcy pasażerów. Ponieważ zmagamy się ze spadkiem siły roboczej, mobilność pracowników jest tutaj bardzo istotna.

Efektywnymi inwestycjami możemy pochwalić się również w dziedzinie ochrony zdrowia. Postawiliśmy na odnowę transportu medycznego. Udało nam się doposażyć szpitale powiatowe i wojewódzkie w sprzęt ratujący życie za kwotę 600 mln zł.

Nie należy zapominać o inwestycjach w kulturę, szkolnictwo, o wsparciu finansowym obiektów sportowych. To wszystko sprawia, że możliwości, jakie otrzymują przedsiębiorcy, są naprawdę duże. Nazwałbym to kołem zamachowym do rozwoju już istniejących i powstawania nowych firm, usług, działalności.

NA Mazowszu
MAMY
NAJWIĘKSZĄ LICZBĘ
ZAREJESTROWANYCH
FIRM.

... i rozwija się turystyka.

W turystykę również bardzo inwestujemy. Myślę, że dzisiaj odpowiada ona za 6 procent PKB Mazowsza. Mamy największą bazę hotelową i bardzo ciekawą ofertę turystyczną. Mazowsze to nie tylko pełna zabytków stolica. Nie ma bowiem gminy, która by nie oferowała turystom zabytku czy produktu turystycznego. Sporym zainteresowaniem cieszą się organizowane przez nas Mazopikniki. Bardzo wspieramy turystykę weekendową, ale i ruch kamperowy. Staramy się aktywizować agroturystykę. Nasz Regionalny Port Lotniczy w Modlinie obsługuje niskokosztowe linie, z których turyści chętnie korzystają. W tej chwili oferujemy około

40 destynacji. Z kolei lotnisko międzynarodowe na Okęciu generuje przede wszystkim ruch lotniczy biznesowy, a dopiero potem turystyczny.

Wspomnijmy też o ekologii.

Nasz nowy program „Fundusze dla Mazowsza” ma rzeczywiście wiele do zaoferowania w zakresie ekologii, wykorzystania odnawialnych źródeł energii i podnoszenia efektywności energetycznej. To wszystko zachęca do inwestowania, rozwoju, poszukiwania własnych źródeł finansowania i korzystania z tak ważnej dźwigni finansowej, jaką są fundusze unijne.

Może JESTEM
NIEPOPRAWNYM
optymistą,
ALE MIMO RÓŻNYCH
PRZECIWNOCI NIGDY SIĘ
NIE PODDALIŚMY W SWOICH
DZIAŁANIACH.

Przedsiębiorcy podkreślają znaczenie dostępu do edukacji i nowych technologii. I tu samorząd województwa mazowieckiego ma odpowiedź.

Prowadzimy pewną kategorię szkół – głównie pomaturalnych. Wspieramy szkolnictwo podstawowe i średnie, wyposażając placówki w sprzęt informatyczny – paradoksalnie sprzyjała temu pandemia. Wspieramy szkolnictwo zawodowe, w którym przedsiębiorcy są naszymi naturalnymi partnerami. W ten sposób z jednej strony wspieramy rynek pracy, a z drugiej dajemy możliwość zdobywania kompetencji. Wspomnę również, że ze środków UE przyznajemy stypendia uzdolnionej młodzieży szkół średnich, aby w ten sposób aktywizować ją i potencjalnie wpływać na rynek szczególnie poszukiwanych zawodów, tj. zawodów medycznych. Oczywiście warunkiem pobierania takiego stypendium medycznego jest obietnica, że przez określony czas po zakończeniu kształcenia będzie się pracowało w jednostkach medycznych województwa mazowieckiego. To nasz sposób na uzupełnienie zauważalnych braków kadrowych.

Panie Marszałku, czy może Pan podać przykłady public-private partnership?

Przyznam, że w Polsce jest to ciągle wyzwanie. Z jednej strony partnerstwa publiczno-prywatne są rzeczywiście przez nas poszukiwane i wciąż analizowane, a z drugiej – mamy problem z wdrożeniem tych procesów. Przedsiębiorcy obawiają się tego rodzaju umów, choćby rzetelności wyceny, czy ceny usług lub termin wykonania wynikający z umowy jest dopełniony. Mam piętnastoletnią praktykę w tym obszarze i nadal nie mogę pochwalić się spektakularnymi sukcesami. Zdecydowanie łatwiej jest jednak współpracować na innych zasadach.

Jakie sektory Pana zdaniem są najbardziej obiecujące?

Przede wszystkim sektor chemiczny. Prócz petrochemii to branża kosmetyczna, farmaceutyczna i chemii użytkowej. Zauważalny jest boom na sektor IT – nie tylko w sensie oprogramowania, ale i innowacji w sektorze produkcji urządzeń badawczych i analitycznych wykorzystywanych np. w medycynie, biotechnologii. Na pewno istotny jest też segment produkcji części samochodowych i różnego rodzaju narzędzi technicznych. A 40 procent wspomnianego PKB to usługi bankowe, finansowe, ubezpieczeniowe.

Ten dynamiczny rozwój bardzo cieszy, ale przyzna Pan, że walczymy ze sporym niedoborem na rynku pracy.

Tu urząd marszałkowski również służy wsparciem. Wciąż poszukujemy rozwiązań, które sprawią, że ten rynek się zaktywizuje. Potrzebujemy fachowców w unikatowych profesjach. Województwo mazowieckie jest jednym z nielicznych, które cieszy się dodatnim przyrostem populacji. Mamy dodatnią migrację – zarówno krajową, jak i zagraniczną. Dzięki temu uzupełniamy rynek pracy.

Moc biznesu to moc człowieka. Jak wesprzeć młodych ludzi, którzy dopiero na tę biznesową ścieżkę wchodzą?

Zdecydowanie najpierw musi być pomysł, a potem należałoby się zastanowić, czy mamy na tyle dużą determinację do działania, aby na pomysł się nie skończyło. Możliwości wsparcia jest wiele. Zaczniemy od inkubatorów przedsiębiorczości dla studentów. Należy się również rozejrzeć za instytucjami otoczenia biznesu, swego rodzaju mentoringiem biznesowym. Porad udzielają też specjaliści w izbach przemysłowo-handlowych. Jeśli chodzi o pieniądze unijne na poziomie regionalnym, zapraszam do naszych mazowieckich jednostek wdrażania programów unijnych i naszych punktów informacyjnych. Tam można zadać pytania drogą mailową, telefonicznie lub odwiedzić nas osobiście. Informacji udzielają również Departament Rozwoju Funduszy Europejskich w urzędzie marszałkowskim, Wojewódzki Urząd Pracy czy Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. Podsumowując, młodemu przedsiębiorcy potrzebny jest pomysł, niezbędny zasób wiedzy, ale i wsparcie finansowe.

Czego życzy Pan społeczności biznesowej w dzisiejszych czasach? Trudno ocenić, czy lepszych, czy gorszych, bo dla niektórych kryzys jest przecież szansą na rozwój.

Przede wszystkim tego, abyśmy mieli stabilny system prawny i podatkowy. A także by nasi przedsiębiorcy mogli działać na swoim rynku i cieszyć się popytem na swoje usługi i produkty, tak aby można było mówić o efektywności.

Może jestem niepoprawnym optymistą, ale mimo różnych przeciwności nigdy się nie poddałem w swoich działaniach. Trzeba działać roztropnie i z rozsądkiem podejmować ryzyko, dokonywać odpowiedniej dywersyfikacji usług i być biznesowo elastycznym. Warto być przebojowym, konsekwentnym, ale też przezornym. To chyba najlepsze słowo. ●

ADAM STRUZEK,

marszałek województwa
mazowieckiego
www.mazovia.pl
www.funduszedlamazowsza.eu





Zadbaj⁺ O SWÓJ DOBROSTAN

Dobrostan człowieka jest zagadnieniem, które od dawna zajmuje najwybitniejszych psychologów na świecie. Czym jest dobrostan, jak go osiągnąć i co wpływa na nasze szczęście to tematy, które nurtują zarówno naukowców, jak i osoby dążące do pełni życia. W niniejszym artykule przedstawiam spojrzenie kilku znanych psychologów na te kwestie i omówimy, jak można dążyć do dobrostanu w życiu.

1 DOBROSTAN WEDŁUG PSYCHOLOGII POZYTYWNE – MARTIN SELIGMAN:

Jednym z kluczowych twórców psychologii pozytywnej jest Martin Seligman. Według niego dobrostan obejmuje pięć filarów:

- a. Pozytywne emocje,
- b. Angażowanie się w działania (flow),
- c. Pozytywne relacje społeczne,
- d. Sens i cel w życiu,
- e. Odpowiednie osiągnięcia.

Seligman twierdzi, że osiągnięcie równowagi między tymi filarami przyczynia się do pełni życia i dobrostanu. Dążyć do nich możemy poprzez rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami, budowanie satysfakcjonujących relacji oraz praktykowanie wdzięczności.

2 PIRAMIDA POTRZEB – ABRAHAM MASLOW:

Abraham Maslow stworzył słynną „Piramidę potrzeb”. Według jego teorii, ludzie mają hierarchicznie ułożone potrzeby, a dopiero osiągnięcie tych na niższym poziomie pozwala na dążenie do wyższych. Na samym szczycie piramidy znajduje się „samorealizacja”, czyli osiągnięcie pełni potencjału. Dla osiągnięcia dobrostanu konieczne jest zaspokajanie potrzeb na wszystkich poziomach, od fizjologicznych po potrzeby duchowe.

3 TEORIA PRZEPŁYWU – MIHALY CSIKSZENTMIHALYI:

Mihaly Csikszentmihalyi opisał koncepcję „przepływu”. Jest to stan, w którym jesteśmy całkowicie zanurzeni w działaniu, zapominamy o czasie i problemach, a jednocześnie czujemy się pewnie i spełnieni. Przepływ przyczynia się do dobrostanu, ponieważ daje uczucie spełnienia i radości z życia. Aby go osiągnąć, konieczne jest wyzwanie i zaangażowanie w działania, które odpowiadają naszym umiejętnościom.

4 POZYTYWNA PSYCHOLOGIA – BARBARA FREDRICKSON:

Barbara Fredrickson skupiła się na roli pozytywnych emocji. Jej teoria mówi, że pozytywne emocje, takie jak miłość, wdzięczność czy radość, poszerzają naszą wizję świata i pomagają nam radzić sobie z trudnościami. Praktykowanie pozytywnych emocji może prowadzić do większej równowagi emocjonalnej i dobrostanu.

5 PSYCHOLOGIA POZNAWCZA – DANIEL KAHNEMAN I ED DIENER:

Psychologia poznawcza analizuje, jak ludzie myślą i oceniają swoje życie. Daniel Kahneman badał koncepcję „doświadczenia vs. pamięć”. Diener natomiast wprowadził pojęcie „skal szczęścia”. Obaj naukowcy pokazali, że nasza ocena dobrostanu jest złożona – zarówno to, co przeżywamy na co dzień, jak i to, co pamiętamy, wpływa na nasze poczucie szczęścia.

JAK OSIĄGNĄĆ DOBROSTAN W ŻYCIU

Aby osiągnąć dobrostan, warto wziąć pod uwagę wnioski płynące z prac wspomnianych psychologów oraz innych badaczy. Oto kilka kluczowych kroków:

1. ROZWIJAJ POZYTYWNE MYŚLENIE:

Świadomość własnych myśli i praktyka myślenia pozytywnie może poprawić twój dobrostan.

2. BUDUJ ZDROWE RELACJE:

Jako istoty społeczne, potrzebujemy wsparcia i bliskich relacji. Inwestuj w budowanie i utrzymywanie relacji z rodziną i przyjaciółmi.

3. DĄŻ DO RÓWNOWAGI MIĘDZY PRACĄ A ŻYCIEM PRYWATNYM:

Unikaj przeciążenia pracą i staraj się znaleźć czas na odpoczynek i spędzanie czasu z rodziną.

4. ZNAJDŹ SENS I CEL W ŻYCIU:

Określenie swoich wartości i celów może pomóc w poczuciu sensu i spełnienia.

5. PRAKTYKUJ WDZIĘCZNOŚĆ:

Codziennie zastanawiaj się nad tym, za co jesteś wdzięczny. To prosta praktyka, która podnosi nastrój.

6. DĄŻ DO PRZEPŁYWU:

Szukaj działań, które wciągają cię całkowicie i dają ci radość.

7. ZADBAJ O ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE:

Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i dbanie o stan emocjonalny są kluczowe dla dobrostanu.

Podsumowując, dobrostan to złożone pojęcie, które różni się dla każdej osoby. Jednak istnieją wspólne czynniki, które mogą przyczynić się do osiągnięcia pełni życia. Zrozumienie tych czynników i praktykowanie ich może prowadzić do większego dobrostanu i szczęścia w życiu. ●

dr MILENA GOŁDA
WŁAŚCICIELKA
FORUM BIZNESU POLSKA
www.forumbiznesu.waw.pl

Pasja I KREACJA

FARMA BII to koncept, który powstał z pasji do kulinariów i do ludzi. Szkoła gotowania i butikowy pensjonat w jednym pozwalają odpocząć w wypełnionej zielenią przestrzeni i odnaleźć spokój z dala od zgiełku miasta.





Usytuowana w okolicach malowniczego Parku Krajobrazowego Wzniesień Łódzkich, niedaleko Brzezin pod Łodzią cieszy ciszą i pięknem przyrody. Wyjątkowa lokalizacja zachęca do spacerów po klimatycznym bukowym lesie – lubił się po nim także przechadzać pisarz Jarosław Iwaszkiewicz, który często odwiedzał pobliski dwór w Byszewach. Farma Bii udostępnia rowery i kijki do nordic walking oraz maty i akcesoria do jogi, które wspomogą medytację na łonie natury i przydadzą się do ćwiczeń przywracających ciału giętkość. Chętnych zapraszamy również do klimatycznej sauny w lasku brzoźowym oraz (od maja do września) na odkryty basen.

Na Farmie Bii stworzyliśmy luksusową i przytulną przestrzeń – dwanaście komfortowych pokoi czeka na gości spragnionych kulinarnych wrażeń i błęgiego relaksu. Dopracowane detale wyposażenia umilą czas, a stonowana i elegancka stylistyka pozwoli uspokoić myśli. Starannie dobrane tkaniny, miękkie poduszki, wygodne łóżka i designerskie meble nadają każdemu pokojowi indywidualny, nowoczesny styl.

Nie mamy wątpliwości, że pasją do gotowania uda nam się зараzić nawet tych, którzy zwykle stronią od kuchni. W perfekcyjnie wyposażonej luksusowej sali szkoleniowej będziecie zgłębiać kulinarne tajniki pod okiem najlepszych nauczycieli. Znajdziecie tu aromatyczne przyprawy, zawsze ostre noże, blendery, miksery oraz inne niezbędne akcesoria. Trzynaście idealnych stanowisk pracy czeka na adeptów sztuki kulinarnej. Nigella Lawson? Jamie Oliver? Teraz wasza kolej! Do nauki zachęcają przytulnie urządzone wnętrza i wspaniały widok przyrody za oknem. Kursy są prowadzone przez utalentowanych szefów, cenionych w Polsce i za granicą.

Macie ochotę spędzić weekend na błogim nicnierobieniu? Z przyjemnością zadamy o was, tworząc doskonale warunki do relaksu i spokoju, a nasz szef kuchni Artur Kokoszka, specjalizujący się w nowoczesnej kuchni polskiej, będzie serwował pyszne sezonowe



dania. Kartę dań zmieniamy zgodnie z rytmem pór roku i staramy się jak najwięcej korzystać z owoców z pobliskich sadów oraz warzyw uprawianych we własnym ogrodzie. Z radością patrzymy, jak rosną nasze jabłonie i śliwy. Cieszymy się truskawkami w maju, a we wrześniu robimy przetwory i pieczemy dynie. Wierzymy w zasadę „z ogrodu na stół” i w dobrą energię jedzenia. Zaopatrujemy się także u sprawdzonych rolników i wiarygodnych wytwórców żywności, którzy stosują tradycyjne metody produkcji, dbając o środowisko naturalne. To często niewielkie rodzinne inicjatywy, które pragniemy wspierać.

Wierzymy w analogowy świat, w którym wspólny stół staje się przestrzenią do tworzenia bezcennych więzi i prowadzenia ważnych rozmów, takich, które pozostają na długo w pamięci. Odwiedźcie naszą szkołę gotowania lub odpocznijcie w naszym butikowym pensjonacie. Albo połączcie jedno z drugim. W Farmie Bii poczujecie się jak w domu. ●

BIANKA PAWLEWSKA

WICEPREZES CINEMA
ADVERTISING NEW AGE
MEDIA INTERNATIONAL,
WŁAŚCIELKA FARMY BII
www.farmabii.pl

OSIĄGNIJ
Niezależność
FINANSOWĄ
DZIĘKI TRADINGOWI

Traderka i ekspertka od inwestowania na rynkach finansowych, laureatka prestiżowych nagród, między innymi „Top Woman in Power 2023”, autorka międzynarodowej Akademii Tradingu, w której pokazuje, że każda kobieta może nauczyć się tradingu i rozpocząć świadome, szczęśliwe życie.

O tym, jak to osiągnąć, rozmawiamy z **ANNA UCHYŁĄ**.

Wolność finansowa owiana jest wieloma mitami. Czy da się ją w ogóle osiągnąć w czasach rosnącej inflacji, kryzysów, zmiennego rynku?

Wolność finansowa jest absolutnie możliwa, choć oczywiście wymaga pracy i nieustannego doskonalenia się. Moim sposobem na to, aby żyć niezależnie – którym pragnę zarażać innych – jest trading.

Co dokładnie kryje się pod tym pojęciem?

Trading to umiejętność wykorzystania potencjału, który drzemie na rynkach finansowych. Oczywiście to nie tylko kupno i sprzedaż aktywów. To też sztuka analizy rynku, zarządzania ryzykiem i emocjami.

Moja PODRÓŻ TRADINGOWA PROWADZI MNIE PRZEZ RÓŻNE ZAKĄTKI ŚWIATA, A KAŻDY OTWIERA PRZED MNĄ nowe możliwości.

Jakie perspektywy otwiera przed nami trading?

Daje możliwość zarabiania na dynamicznych rynkach finansowych i jest ogromną szansą na realizację marzeń. Moja własna historia jest tego doskonałym przykładem. Kilka lat temu postanowiłam, że chcę od życia więcej niż tylko przeciętności. Zrozumiałam, że muszę znaleźć sposób na życie na własnych zasadach, a rynki finansowe wydały mi się wtedy naprawdę fascynującym wyzwaniem. Rozpoczęłam tę podróż bez żadnej wcześniejszej wiedzy, ale za to z ogromną determinacją. Początki były trudne, ale wiedziałam, że inwestując swój czas i energię w naukę, otwieram się na ogromne możliwości. Przez lata zgłębiałam świat strategii, wskaźników i analiz technicznych. Dziś nie tylko sama jestem traderką, ale również prowadzę międzynarodową Akademię Crypto4freedom, dając szansę na realizację marzeń innym. Moje darmowe kursy, oparte na autorskiej metodzie „Scalping Solution”, pomogły już ponad

20 tysiącom osób zdobyć umiejętności potrzebne do skutecznego inwestowania. Co ważne, aż 60 procent studentów mojej Akademii posiada konta fundowane, co świadczy o ich sukcesie na rynkach finansowych.

Co jest potrzebne na start, aby w ogóle odważyć się sięgnąć po swoje marzenia?

Kluczowa jest gotowość do wyjścia ze strefy komfortu. To pierwszy krok w kierunku osiągnięcia niezależności finansowej. Trading nie ma granic, a sukces na tym polu jest możliwy bez względu na to, gdzie się obecnie znajdujesz. Moja Akademia działa między innymi na rynku polskim, brytyjskim, cypryjskim, dubajskim i właśnie otwieramy kolejną filię na rynkach azjatyckich. Wystarczy pierwszy krok i decyzja, że w ogóle chcemy się rozwijać.

Jesteś częstym uczestnikiem eventów tradingowych i networkingowych – masz więc okazję spotykać wiele kobiet, które uczysz i inspirujesz. Czy uważasz, że kobiety są w ogóle gotowe na zmiany?

Tak, kobiety są gotowe na osiągnięcie niezależności finansowej i bardzo jej potrzebują. To właśnie ona da nam możliwość samodzielnego zarządzania swoim życiem, spełniania marzeń i realizacji pasji.

Jak jednak znaleźć w sobie tę siłę, aby z uporem i pewnością siebie sięgać po sukces?

To proces, który wymaga cierpliwości i nauki. Sukces oczywiście nie zawsze przychodzi natychmiastowo. Chciałabym jednak, aby każda kobieta wiedziała, że niezależność finansowa to realny cel, który można osiągnąć. To nie jest łatwa droga, ale jestem tutaj, by dzielić się swoją wiedzą i pomóc każdej kobiecie, która chce zacząć tę przygodę. Pod moimi skrzydłami trąduje na ten moment 400 kobiet.

Co chciałabyś na koniec przekazać naszym czytelnikom?

Pamiętajcie, że każdy nowy dzień to nowa szansa na to, by krok po kroku zbliżać się do swojego celu. Nieustannie dążcie do doskonalenia siebie. To klucz do sukcesu na każdym polu życia. Razem możemy zdobyć niezależność finansową i spełniać marzenia, więc... do dzieła! ●

ANNA UCHYŁA
TRADERKA I EKSPERTKA OD
INWESTOWANIA NA
RYNKACH FINANSOWYCH,
AUTORKA
MIĘDZYNARODOWEJ
AKADEMII TRADINGU
CRYPTO4FREEDOM.
www.crypto4freedom.pl

Wparze Z INNOWACJĄ



Zdecydowanie widać, że przestajemy się bać innowacji. Aktywnie rozwijający się przedsiębiorcy coraz częściej i śmielej korzystają również z możliwości dofinansowania ich działań. **KAROLINA BLUMA z GRANTERY** od lat pomaga w znalezieniu odpowiedniego rozwiązania i dotowania projektów, które skutecznie zbudują pozycję lidera.

Pani Karolino, jako ekspertce ds. dofinansowań udało się Pani pozyskać 100 mln dotacji na cele inwestycyjne. Wchodzimy w nową perspektywę finansową i tym samym nowe możliwości finansowania projektów. Jak przedsiębiorcy podchodzą dzisiaj do tego tematu?

Mimo początkowych obaw co do zainteresowania nową perspektywą finansową muszą przyznać, że przedsiębiorcy coraz chętniej sięgają po dofinansowania tego typu. Kwestia innowacyjności przestaje już być tak przerażająca, a korzyści płynące z możliwości uzyskania dofinansowania są duże.

Jedną z Pani pasji jest technologia. Z wykształcenia jest Pani fizykiem medycznym i tu chyba najbardziej się Pani spełnia – oczywiście w pozyskiwaniu finansów na projekty. W jakim stopniu jesteśmy otwarci na nowe technologie i jak wiele możliwości dofinansowania stoi przed firmami?

Bardzo cieszy mnie fakt, że nowe technologie powoli przestają być kojarzone z czymś nieosiągalnym i odległym oraz problematycznym. Innowacje stały się częścią naszego życia. Pamięta Pani, jak kiedyś nie wyobrażaliśmy sobie możliwości szybkiego i prostego kontaktu na odległość, a dziś prawie każdy z nas ma pod ręką smartfon i w pełni korzysta z jego możliwości.

Ten trend dostrzegają również przedsiębiorcy. Rośnie świadomość tego, że jest to także droga do uzyskania lub utrzymania pozycji lidera, wzrostu rozpoznawalności firmy, zwiększenia przychodów itd. Sprzyjająca jest również nowa perspektywa finansowa, która daje szeroki wachlarz możliwości dofinansowania – od pokrycia kosztów wynagrodzeń pracowników, zakupu maszyn, budowy hali, nawet po udział w targach zagranicznych.

Spektakularny kontrakt Grantery to...

Jest ich wiele, ale z pewnością współpraca na przykład z Wirtualną Polską jest czymś, czym nie każda firma doradcza może się pochwalić.

Firma dynamicznie się rozwija. Wciąż powiększa swój zespół, a tym samym zarządzanie nim nabiera znaczenia. Przed jakimi wyzwaniami stoi Pani dzisiaj?

Owszem, Grantera rośnie. Niedawno wzbogaciliśmy zespół o kolejnych ekspertów, a ze względu na duże zainteresowanie już jest potrzeba ponownego powiększenia mojego dream teamu. Cieszy mnie to bardzo. Jednak przyznam, że przy coraz to większym zespole wyzwań nie brakuje. Największym z nich jest wdrożenie nowych osób tak, aby jak najszybciej mogły zacząć samodzielnie wykonywać zadania, do których są szkolone, ale to nie przysparza nam na razie żadnych trudności. Kwestia dopasowania narzędzi, metod komunikacji do preferencji danej osoby jest również czymś, co nie jest mi obce.

W jakich kwestiach doradza Pani przedsiębiorcom jako moderator Design Thinking?

Służę doradztwem w zakresie innowacji, a dokładniej pomagam w jej wykreowaniu. Bardzo często podczas prowadzonych przeze mnie sesji powstawały rozwiązania, które obecnie są przedmiotem patentów i realnie zmieniają rynek, na którym działa dana firma. To jest też ten aspekt, który nas wyróżnia wśród konkurencji – pomagamy naszym klientom nie tylko pozyskać środki, ale też stać się liderami w ich branży poprzez oferowanie rozwiązań zgodnych z trendami i odpowiadających na potrzeby rynku. ●

KAROLINA BLUMA

DYREKTOR OPERACYJNY,
CZŁONEK ZARZĄDU GRANTERA

– dotacje na rozwój i innowacje

www.granter.pl

A woman with long brown hair is smiling and posing in a light pink, knee-length coat with a wide shawl collar and two decorative buttons. She is wearing a white turtleneck, dark blue jeans, and light pink pumps. She is standing outdoors in front of a building with large columns and some greenery.

KARKO

Jesienna symfonia stylu



KARKO BUTIK

Galeria Młociny

Zgrupowania AK "Kampinos" 15,
WARSZAWA

Zapraszamy

W MEDIACJI JEST *win-win*



Zamiast spotkać się w sądzie, można skorzystać z szansy, jaką da nam mediacja. Warto spróbować tego rozwiązania, bo jej głównym celem jest win-win.

O zasadach i zaletach mediacji mówi mediator dyplomowany **AGNIESZKA SZYDŁOWSKA**.

Kiedy można rozwiązać problem, przystępując do mediacji?

Mediacja może być skutecznym narzędziem rozwiązywania różnych rodzajów problemów. Warto rozważyć to rozwiązanie na przykład w sytuacji konfliktów rodzinnych, rozwodów, sporów w biznesie, sporów międzysąsiedzkich, konfliktów w miejscu pracy, sporów dotyczących dziedziczenia, czy nieruchomości i konfliktów rówieśniczych, a także w sprawach karnych. Mediacja może być prowadzona we wszystkich sprawach, w których dopuszczalne jest zawarcie ugody. Warto rozważyć mediację, gdy obie strony są otwarte na współpracę i chcą znaleźć konstruktywne rozwiązanie. Mediatorzy pomagają w komunikacji oraz w osiągnięciu satysfakcjonującego dla obu stron porozumienia.

Jak stawiać czoła trudnościom?

Jednym ze sposobów jest znalezienie pozytywów w trudnościach i zidentyfikowanie, co dobrego możemy z nich wynieść. Czasem nawet najtrudniejsze doświadczenia mogą przynieść naukę lub rozwój osobisty. To właśnie wtedy najlepiej poznajemy swoje zachowania oraz sposoby rozwiązywania sporów czy konfliktów. Ważne jest to, aby daną sytuację i problemy z nią związane podzielić na mniejsze części, co sprawi, że porozumienie wyda się łatwiejsze do osiągnięcia i przyswojenia.

Właściwie skąd wiedzieć, że czas na mediację?

Sygnały, że czas, aby skorzystać z mediacji, pochodzą z naszego życia. Na przykład gdy widzimy brak postępu w rozwiązywaniu konfliktu, mamy trudności w komunikacji, chcemy zachować relację lub gdy sprawa jest bardzo zawiła. Sygnałem jest też koszt i czas oraz wola zachowania kontroli nad decyzjami. Warto pamiętać, że mediacje to dobrowolny proces i obie strony muszą być otwarte na współpracę i gotowe do uczestniczenia w rozmowach.

Jakie korzyści daje nam takie rozwiązanie?

Mediacje przynoszą wiele korzyści, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Zaletą jest choćby kontrola nad wypracowanym porozumieniem, szybkość, efektywność i niższe koszty niż w przypadku procesu sądowego, utrzymanie relacji lub ich poprawienie, poufność i prywatność, mniejszy stres i lepsze samopoczucie. Najważniejsze jednak jest to, że podczas mediacji obowiązuje zasada win-win i ostateczne porozumienie jest sukcesem obu stron. W wielu przypadkach to korzyści zarówno krótko-, jak i długoterminowe.

Mediacje dają szybszy efekt niż sprawa tocząca się w sądzie. Jaka jest jednak ich moc prawna?

Zarówno w mediacji umownej, jak i ze skierowania z sądu ugoda zawarta przed mediatorem, po jej zatwierdzeniu przez sąd, ma moc prawną ugody zawartej przed sądem. Z kolei ugoda zawarta przed mediatorem, którą zatwierdzono przez nadanie jej klauzuli wykonalności, jest tytułem wykonawczym w sprawie.

Jak znaleźć w sobie siłę, aby przez ten proces przejść?

Istnieją pomocne sposoby. Dobrze jest zdefiniować swoje cele, być otwartym na współpracę, przygotowanym do rozmów, aktywnie słuchać i zachować spokój. Warto pamiętać, że mediacja to wspólny wysiłek obu stron, dlatego też istotne jest, aby być gotowym do aktywnego uczestnictwa w tym procesie. ●

OSTATECZNE
POROZUMIENIE
JEST
*sukcesem
obu stron.*

AGNIESZKA SZYDŁOWSKA
WŁAŚCICIELKA
KANCELARII
MEDIACYJNO-PRAWNEJ
www.mediacje-jeleniagora.pl



BIG FLOWERS

WWW. BIGFLOWERS.PL

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

E-MAIL : BIG. FLOWERS @WP . PL



ZACZNIJ DZIAŁAĆ JUŻ *teraz!*



Nieco o budowaniu firmy, ale i własnego ja.

O tym, jak ważne jest pozytywne myślenie i czy istnieje recepta na sukces w biznesie, mówi **ANGELIKA WĘDOŁOWSKA**, właścicielka Maxi Media oraz współzarządzająca Segro Mix.

Startowała Pani w biznesie, nie mając doświadczenia w prowadzeniu firmy. Dziś wspólnie z Maxi Media budujecie pozycję lidera.

Dokładnie, rozpoczynając swoją przygodę z Maxi Media, stanęłam przed wyzwaniem, ale zarazem przed szansą na rozwijanie własnych umiejętności. Rozpoczęłam proces ciągłego uczenia się, adaptacji i ewolucji. Jednym z kluczowych elementów dzisiejszego sukcesu była nasza zdolność do budowania relacji z klientami i pracownikami. Postawiliśmy na uczciwość, zaufanie i dbałość o dobre relacje i zyskaliśmy lojalność naszych klientów i zmotywany zespół. Samo budowanie firmy rodzinnej było dla mnie dodatkowym wyzwaniem, ale i źródłem ogromnej satysfakcji. Tworzymy coś, co jest naszym wspólnym sukcesem. To także okazja do nauki kompromisu i współpracy na wielu płaszczyznach. Nauczyłam się, że sukces w biznesie to nie tylko osiągnięcie finansowych celów, ale także ciągłe dążenie do rozwoju osobistego i zawodowego. To podróż, która nigdy się nie kończy, ale to właśnie ją cenię najbardziej.

*Wyzwania
I ryzyko
CZĘSTO
PROWADZĄ DO
NAJWIĘKSZYCH
OSIĄGNIĘĆ.*

Nie miała Pani myśli, by rzucić to wszystko i iść na etat?

Oczywiście, że miałam. Każdy musi przejść przez ten etap. Trudności i przeciwności losu są nieuniknione, ale to, jak na nie reagujemy, ma ogromne znaczenie. Zawsze staram się patrzeć na sytuację z optymizmem i znaleźć rozwiązanie, nawet w trudnych chwilach. Pozytywne podejście przyciąga pozytywne rezultaty.

Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek dostrzegamy, jak dobry wpływ na powodzenie w biznesie ma nasze spełnienie, możliwość realizacji pasji. Jak pracować nad sobą, aby właśnie tak się stało? Czy są sposoby, które pomagają na przykład uspokoić myśli i rozładować stres?

Poczucie spełnienia i możliwość realizacji naszych pasji w życiu zawodowym to klucz do sukcesu – zarówno w biznesie, jak i w życiu osobistym. Istnieją sposoby, które nam w tym pomagają. Po pierwsze, ważne jest, aby zrozumieć swoje pasje i cele. Gdy pracujesz nad czymś, co naprawdę kochasz, łatwiej jest przezwyciężać trudności i utrzymywać pozytywne nastawienie. Po drugie, samoświadomość, która pomaga zrozumieć twoje mocne strony, ale także obszary, nad którymi warto pracować. Z kolei stres jest wpisany w biznes, ale ja wypracowałam na to sposób: regularna aktywność fizyczna okazała się bardzo pomocna. Niezwykle istotne jest też otoczenie oraz ludzie, którzy nas wspierają i inspirują.

Czy istnieje przepis na sukces?

Nie ma jednej recepty, ale kilka zasad zawsze mi towarzyszyło. Po pierwsze, elastyczność i gotowość do zmian, jakie przynosi nam turbulentny rynek. Po drugie, umiejętność budowania zaangażowanego i lojalnego wobec firmy zespołu. I na koniec – nieustający wysiłek i poświęcenie. Sukces nie przychodzi łatwo, ale ciężka praca zawsze się opłaca.

Gdyby ktoś poprosił o radę, czy podejmować ryzyko własnego biznesu, jak brzmiałaby odpowiedź?

Zacznij działać właśnie teraz! Życie jest pełne niepewności, ale to właśnie wyzwania i ryzyko często prowadzą do największych osiągnięć. Jeśli masz pasję, determinację i plan na siebie, działaj. To może być jedno z najbardziej satysfakcjonujących doświadczeń w twoim życiu. ●

ANGELIKA WĘDOŁOWSKA

WŁAŚCICIELKA MAXI MEDIA
WSPÓŁZARZĄDZAJĄCA W RODZINNEJ
FIRMIE SEGRO MIX
www.maxi-media.pl

„Wybieram szczęście”,
„Wybieram szczęście i zdrowie”

W ciszy nocy kocham myśleć i pisać o życiu – wtedy łatwiej mi odplątać splątane gonitwą dnia myśli. Mam napisać o szczęściu inaczej... Ale jak?

My tak często skupiamy się na nieszczęściu zamiast na szczęściu...

My tak często skupiamy się na braku zamiast na obfitości...

My tak często skupiamy się na żalu, strachu i wstydzie zamiast na miłości i wdzięczności...

Mój dobrostan to proste rzeczy, takie jak kąpiel w wannie, gdy dogasa rytm miasta, ukochana muzyka, bez której nie mogę żyć i która nigdy mnie nie zdradziła. To zapach i smak kawy o poranku. To uśmiechy, radości i smutki dzielone z bliskimi, przyjaciółmi, znajomymi, rodziną i dzielone z Tobą, ale to także uśmiech i „dzień dobry” dzielone z obcymi z ludzkiej życzliwości. Ot taka dobroć.

Mój dobrostan to moje trzy kocie istotki kochające mnie bezwarunkowo i ich tulaski o poranku. To wschody i zachody słońca i księżycowe magiczne noce. Podróże dalekie i bliskie.

Mój dobrostan to wsparcie tych młodszych i tych starszych w realizowaniu ich szczęścia.

Czy pieczesz ciasteczka, czy robisz części do samolotów, czy projektujesz ubrania – wybierz to, co Cię uszczęśliwia. Każdy z nas ma wybór, a kluczem do szczęścia jest miłość. Do życia, do innych i przede wszystkim do samego siebie. U mnie szczęście to był wybór, którego dokonałam sześć lat temu. Gdy zmarła mama, zdałam sobie sprawę jak kruche jest życie.

Wkroczyłam w erę szczęścia, wybrałam zdrowy egoizm, miłość do siebie, dbanie o swoje potrzeby, stawianie granic, życie na własnych zasadach.

Życie to ulotna chwila.

Masz odwagę zacząć od teraz i wybrać szczęście?



Magda Radke

FACYLITATORKA KOBIET, COACH ICC,
PODRÓŻNICZKA,
PSZCZELARKA

Gubimy się w codziennym pędzie życia. Nie zastanawiamy nad własnym ja. Tymczasem nasze nastawienie jest niezwykle istotne, choćby w biznesie, prawda?

Dobrze prosperujący biznes, który zajmował mi 24 godziny i niemal 7 dni w tygodniu zamknęłam, mając 40 lat. Stopniowo i świadomie przeszłam do robienia tego, co daje mi SZCZĘŚCIE.

Nie znaczy to, że praca zawodowa nie przynosiła mi zadowolenia. Jednak robienie tego, co w całości i swojej pełni daje szczęście, jest bezcenne. I tak, obojętnie w jakiej sytuacji, nasze nastawienie jest kluczowe. Myśli to energia, a ta zamienia się w realną rzeczywistość. Dlatego też tak bardzo kocham facylitować kobiety do spełniania marzeń. Bo marzenia to subtelne plany i dobrze jest je zmieniać w czyny.

Praca ma być spełnieniem. Dlatego często poszukujemy czegoś, co będzie zgodne z naszym ja. Co sprawiło, że zajęła się Pani tematyką psychologii w biznesie?

Psychologia fascynowała mnie od dawna. Jednak w czasach, gdy kończyłam liceum ogólnokształcące, nie przynosiła wymiernych zarobków. W latach dziewięćdziesiątych niemal każdy młody człowiek chciał iść do przodu i budować biznes. Teraz nadrabiam to utracone marzenie, karmiąc przy tym moje Wewnętrzne Dziecko. Ono się odwdzięcza. Polecam. ☺

Organizowane przez Panią podróże to oferta dla kobiet, które lubią odkrywać. Ale w tych podróżach chodzi chyba nie tylko o odkrywanie nowych zakątków świata?

Najczęściej jeżdżą ze mną KOBIETY-PODRÓŻNICZKI, ale szczególną radość sprawia mi uczestnictwo tych pań, które dopiero zdobyły się na ODWAGĘ, by zacząć swoją przygodę ze mną i z KOBIECYM poznawaniem ŚWIATA. Na takich wyjazdach wszystkie jednak odkrywają siebie bardziej, niż gdyby podróżowały w jakikolwiek inny sposób. KOBIECY KRĄG daje przestrzeń do wglądów, procesów oraz zapewnia bezpieczeństwo ich przeżywania. Pomaga temu lekkość wspólnej zabawy oraz odkrywanie nowych, pięknych okoliczności i wrażeń. ŚWIAT NALEŻY do CIEBIE, zatem SPEŁNIAJ MARZENIA.

Wciąż się Pani doksztalca, realizuje swoje pasje. Czy to jest spełnienie?

Tak, na pewno. Dzięki mojej wrodzonej ciekawości właśnie tak mogę się spełniać i jestem za to wdzięczna. Poza tym prowadząc sesje z kobietami, które zdecydowały się na zmiany, ale chcą wyjść zasobnie z biznesu i zadbać o swój Dobrostan, dobrze jest mieć szeroką wiedzę. Tylko tak można efektywnie wspierać je w tej transformacji. A to bardzo ważna, silna i wymagająca zmiana.

Czym dla Pani jest szczęście?

Shczęście to spokój w sobie. Otulające poczucie, że wszystko, co się dzieje, otacza, czy staje na naszej drodze, idzie w kierunku mojego Dobrostanu. Choć wiemy, że często wymaga to pełnego zaangażowania i pracy. Ale jest to właśnie element Dobrostanu, w którego osiągnięciu wspieram kobiety na moich warsztatach. Używam tego słowa bardzo często, bo jest ono kluczowe dla każdego.

Pozwala sobie Pani na chwile słabości?

Ależ oczywiście! I namawiam do tego wszystkie panie! Z bycia robocopem można się tylko nabawić braków w ciele i na duszy. A my przecież chcemy poruszać się w Zasobności Wszechświata. Zachowując Dobrostan, czasem trzeba umieć odpuścić.

„Świat Należy
do Ciebie –
Spełniaj Marzenia”.

www.swiatnalezydociebie.pl
[fb/swiatnalezydociebie-
speelnajmarzenia/](https://fb.com/swiatnalezydociebie-speelnajmarzenia/)
[fb/magdalena.zwro/](https://fb.com/magdalena.zwro/)
[ig/magda_radke_coach_icc/](https://ig.com/magda_radke_coach_icc/)

O jobie:

Prowadzę projekt PODRÓŻY KOBIECYCH: Świat Należy do Ciebie – Spełniaj Marzenia.

Facylituję Kobiety do realizacji marzeń podróżniczych i rozwojowych. Do dbania o swój własny DOBROSTAN oraz do trzymania przestrzeni tylko DLA SIEBIE.

Jako akredytowany międzynarodowo coach ICC pracuję z kobietami nad ich osobistą OBFITOŚCIĄ.

Propaguję życie zgodnie z rytmem natury i energiami Koła Roku. Wspieram w budowaniu własnych biznesów oraz w tym, jak je zakończyć w DOBROSTANIE i zacząć – jak ja – żyć zgodnie z marzeniami!



Dorota Obzewska

DEKORATOR-FLORYSTA

Nie każdy wie, że kwiaty mają magiczną moc. Są lekarstwem dla naszego zdrowia, dla zmysłów i duszy. Jak to właściwie jest?

Dokładnie tak! Kwiaty oddziałują na wszystkie nasze zmysły. Kochamy je za barwy, zapachy, delikatność! Możemy też zachwycać się ich smakiem i właściwościami prozdrowotnymi. Są skarbnicą witamin, minerałów i innych cennych składników.

Kwiaty to nie tylko piękna ozdoba, wykazują również działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i detoksykacyjne. Wpływają ponadto na układ nerwowy: poprawiają humor, dodają energii, nastrajają optymistycznie. Więc tak! Mają magiczną moc!

Każdy kwiat i kolor ma znaczenie. Przywiązujemy do tego wagę, czy kupujemy je pod wpływem emocji?

Oczywiście! Towarzyszą nam we wszystkich ważnych momentach naszego życia, a każdy kwiat i jego kolor ma znaczenie. W kwiatach zawarta jest pewna tajemnica i wymowa. Są symbolami cnoty, piękna, ale również namiętności, smutku czy żalu.

Najlepiej „mowę” kwiatów znają zakochani. Odpowiednio skomponowane bukiety przyprowadzają osobę obdarowaną o szybsze bicie serca, wprowadzają aurę niezwykłości i romantyzmu. Dzięki kwiatom zawsze wyrażano i nadal wyraża się swoje emocje: miłość, wierność, tęsknotę, pożądanie, zazdrość, smutek, żal. Dziś pamiętamy przede wszystkim to, że czerwona róża oznacza gorącą miłość, a biała lilia niewinność. Jeśli nie jesteśmy pewni, jakie emocje może wywołać dany bukiet, nie bójmy się zapytać florystki.

No i czy istnieje na świecie bardziej uniwersalny sposób na wyrażenie uczuć niż podarowanie komuś bukietu?

Jeśli tworzy Pani kompozycję kwiatową, zwraca Pani uwagę na...

...symbolikę. Od lat najczęściej wybieranymi kwiatami są róże. To o nich myśli większość z nas w pierwszej kolejności w momencie wybierania odpowiedniego bukietu okolicznościowego. Pamiętajmy jednak, że warto znać symbolikę ich barw.

Jaka jest Pani definicja szczęścia?

Moja definicja szczęścia to metoda na życie „tu i teraz”. Ważne jest dzisiaj, więc starajmy się przeżyć każdy dzień jak najlepiej, ze świadomością, że nigdy się już nie powtórzy. Łapmy te dobre chwile, zauważajmy te złe i wyciągajmy wnioski na przyszłość. Bierzmy z życia to, co najlepsze. Otaczajmy się osobami, które wprowadzają wartość w nasze życie. Strońmy od toksycznych ludzi, wampirów energetycznych i pesymistów. Życie jest piękne i szkoda czasu na smutek.

Miewa Pani czasem chwile słabości? Pozwala sobie Pani na łzy?

Oczywiście, płacz bywa wyzwalający i oczyszczający. Uwolnienie swoich emocji razem ze łzami jest wyrazem troski o siebie. Prawdziwi ludzie płaczą. Tylko najsilniejsi pozwalają sobie na łzy wzruszenia, smutku czy bezsilności. To bardzo ważne dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Warto o tym wiedzieć i naprawdę nie ma się czego wstydzić...

„Moje życie
to moja pasja”.

dorotaa.dorota412@gmail.com

O sobie:

Kocham kwiaty. Jestem niezależna, z inicjatywą, bardzo samodzielna i świetnie działam w sytuacjach podbramkowych. Florystką zajmuję się od wielu lat. Pozwala mi ona nie tylko rozwijać swoją pasję, ale też działać w różnych dziedzinach życia. Mogę dać wyraz swojemu wnętrzu i pięknymi kompozycjami kwiatowymi wywołać uśmiech na twarzy moich klientów i sprawić, że świat staje się odrobinę piękniejszym miejscem!

Florystka nie tylko komponuje bukiety i pielęgnuje kwiaty, ale też przygotowuje wizualną oprawę imprez okolicznościowych, sesji zdjęciowych oraz wszystkich tych miejsc, gdzie niezbędna jest profesjonalna dekoracja roślinna. Bazując na swojej wiedzy, poczuciu estetyki, oczekiwaniach klienta, motywie przewodnim wydarzenia oraz stylu danego wnętrza – nie dekoruję, a dodaję życia!

Kiedys nieco szkaradne, z marnych materiałów, dzisiaj majstersztyk i ozdoba wielu salonów, domów, imprez. Mowa o sztucznych kwiatach. Ten rynek przeżywa swój boom. Kwiaty sztuczne zyskują na popularności dzięki temu, że stały się znakomitymi kopiami swoich pierwowzorów z natury. Wspaniale oddają ich piękno, a niezwyklejmi kompozycjami można cieszyć się o wiele dłużej. Teraz ozdabiają nie tylko prywatne domy, ale wnętrza sklepów, hoteli, biur, stanowią część scenografii różnych wydarzeń, np. targów, premier filmowych, koncertów. Ich zastosowanie jest naprawdę wszechstronne i nieograniczone. Sama z radością obserwuję, jak pomysłowo są wykorzystywane, z jakim rozmachem projektowane są instalacje właśnie z naszych kwiatów – ścianki, obrazy, baldachy w restauracjach, portale kwiatowe na wejściu, itp. Bardzo się cieszę, że są elementem nowoczesnego designu i że polubili je projektanci.

Jak łączyć pracę i pasję? Jak sprawić, aby pracując, móc się realizować?

Na to pytanie trudno odpowiedzieć jednym zdaniem. Można powiedzieć, że w moim przypadku to była przede wszystkim potrzeba artystycznego wyrażania się i spełniania marzeń, a przy tym po prostu zawsze kochałam to, co robiłam. Tak, wiem, może to brzmieć banalnie, ale tak naprawdę kryje się za tym wiele lat nauki, prób, błędów, konsekwentnego działania i dyscypliny. Moja praca jest moją pasją, jestem szczęśliwa, w duszy czuję się artystką, kocham kwiaty, w kompozycjach i instalacjach kwiatowych wyrażam siebie, swoje emocje i marzenia. To wszystko ładnie brzmi, tylko że my, kobiety, najlepiej wiemy, ile wyrzeczeń i samozaparcia wymaga prowadzenie biznesu i łączenie go z życiem prywatnym. A ja mam trójkę dzieci i psa... Wszyscy pytają, jak ja to wszystko godzę. Wcześniej wstaję, planuję dzień i to chyba jest cała tajemnica. Bo w tym planie jest wszystko: i zakupy, i zumba, i randka z ukochanym, i praca. Każdy dzień układam jak bukiet, ale taki dobrze przemyślany. No i się nie poddaję. Czasem myślę, że niejedną życiową burzę pozwoliły mi przetrwać właśnie praca z pasją i pasja do pracy, ta radość i satysfakcja. No i oczywiście mój ukochany Konrad.

Czy to jest spełnienie?

Dla mnie tak. Pracuję w swojej firmie, z zaufanym i sprawdzonym zespołem, robię to, co kocham, nasi klienci są naszymi długoletnimi partnerami biznesowymi, łączę sztukę z biznesem. Czego chcieć więcej?

Czym dla Pani jest szczęście?

To każda chwila, w której świadomie, w pełni oddycham i czuję spokój, radość i miłość. Na szczęście (!) tych chwil jest coraz więcej, a ja nauczyłam się je zauważać i doceniać.

Jak to jest mieć czasem chwilę słabości?

Chciałoby się zażartować: „A dla kogo ten wywiad?”. Bo o słabościach trudno mówić publicznie. Miewam je, ale rzadko. Wypracowałam sobie sposoby, by z nimi sobie radzić, i za każdym razem jest to inna historia. Czasem po ciężkim mentalnie dniu idę na zumbę i te chwile słabości po prostu wytańczę. Spotykam się z przyjaciółką albo zostaję w domu. A najczęściej wyruszam w podróż z ukochanym i trudne chwile zostawiam w tyle. O, zrymowało mi się. Ale tak na serio, często powtarzam: „Moją siłą jest miłość”.

„Nie możesz odtworzyć natury, ale możesz ją odzwierciedlać”.

www.agawa.waw.pl
info@agawa.waw.pl
[ig/agawa_flowers/](https://www.instagram.com/agawa_flowers/)

O firmie:

Żeby stworzyć dobrze funkcjonującą firmę, trzeba kochać to, co się robi, i szanować nawzajem. Agawa to firma rodzinna, którą obecnie prowadzę z bratem. To nasz drugi dom. To miejsce, do którego chcemy przychodzić, dbać o nie i ustawicznie je rozwijać. Agawa – to ludzie. Odkrywamy niekończące się możliwości, pochylamy się nad każdym, najdrobniejszym detalem, ustawicznie inwestujemy w rozwój, tak żeby nasi klienci czuli, że poprzez dbałość o oferowane im sztuczne kwiaty i rośliny, okazujemy zrozumienie dla ich potrzeb. W siedzibie hurtowni Agawa znaleźć można szeroką gamę całorocznych i sezonowych kwiatów sztucznych, roślin, drzew, traw i dodatków, które są dostępne w bieżącej sprzedaży. W specjalnie zaaranżowanym showroomie prezentujemy przykładowe aranżacje z naszych kwiatów sztucznych, tak żeby zainspirować klientów i pokazać szerokie możliwości ich użycia.



Bożena Kot

WŁAŚCICIELKA GOSPODARSTWA ROLNEGO, PRZEDSIĘBIORCA

Najważniejsze w życiu są... Rodzina, rozwój osobisty oraz czas dla siebie. W życiu chodzi o ciągły rozwój – świadome wprowadzanie pozytywnych zmian, pielęgnowanie swoich mocnych stron, podnoszenie umiejętności, ale również o poznawanie własnych potrzeb i dawanie sobie szansy na zrealizowanie osobistych celów.

Mam to szczęście, że praca to moja pasja... Rzeczywiście, mogę podpisać się pod tym stwierdzeniem. Lubię swoją pracę i jestem dumna, że jest ona źródłem dochodów, dzięki którym mogę realizować swoje cele i plany życiowe oraz zapewnić poczucie bezpieczeństwa rodzinie. To właśnie dzięki pracy mogę się również rozwijać i każdego dnia stawać lepszą wersją siebie. Codziennie uczę się czegoś nowego, myślę, marzę, planuję i działam.

Kobieta liderka to... Osoba z intuicją, empatią, odpornością na stres, wiarą we własne możliwości. Na pewno musi być również gotowa na wzięcie odpowiedzialności za siebie i innych, wielozadaniowa, umiejąca słuchać i pytać podwładnych o zdanie, a więc komunikatywna i nastawiona na współpracę.

Mam słabość do... Gotowania. Uwielbiam karmić całą swoją rodzinę, rozpieszczać ją nowymi potrawami, własnoręcznie upieczonymi ciastami.

Czas relaksu to... Bardzo ważny element każdego dnia. Na odpoczynek mam trzy sprawdzone sposoby. Uwielbiam zabawy z wnukami, które dają mi poczucie odprężenia i zastrzyk radości. Bardzo lubię też pracę w ogrodzie, która niezwykle mnie uspokaja. Codziennie parę chwil poświęcam na medytację – to czas, kiedy mogę obserwować moje myśli i emocje, co jest niezwykle oczyszczające i potrzebne.

Moja definicja szczęścia to... Wdzięczność. To, czy czuję się szczęśliwa, nie zależy od tego, jak często doświadczam radosnych, pozytywnych emocji, nie wynika z posiadanych dóbr materialnych, kolejnych sukcesów zawodowych, pięcia się w hierarchii społecznej itp. Prawdziwe szczęście odczuwam wtedy, gdy potrafię być wdzięczna za wszystko, co mnie spotyka w życiu – zarówno te dobre, jak i trudne sytuacje, piękne i trudne relacje, przeżycia oraz doświadczenia. Ogromne znaczenie ma dla mnie również umiejętność odnalezienia szczęścia nie tylko w ważnych, niezwykłych momentach życiowych, ale także w codzienności.

Uważam, że świat jest... Cudowny. Uważam za swoje szczęście, że mój zawód związany jest ściśle z naturą. Każdego dnia mogę podziwiać piękno otaczającej nas przyrody i cieszyć się, że mogę żyć na tak niezwykłej Ziemi. Dostrzegam całe dobro, które możemy czerpać z natury. Nie każdy umie je dostrzec, a szkoda, bo sądzę, że każdemu człowiekowi, który potrafi zauważyć i docenić piękno wokół siebie, żyje się po prostu łatwiej i szczęśliwiej.

„Żyj i daj żyć innym”.

bkot17@wp.pl
ig/bozena.kot.528/

O jobie:

Prowadzę wraz z mężem gospodarstwo rolne o powierzchni 250 ha specjalizujące się w produkcji roślinnej, w której najważniejsze miejsce zajmuje uprawa pszenicy, kukurydzy i rzepaku. Nieustannie się rozwijamy, inwestujemy w nowoczesny sprzęt do produkcji umożliwiający poprawę wyników, obniżenie kosztów i podwyższenie jakości produktów. Na bieżąco śledzę zmiany zachodzące w branży i dostosowuję swoje gospodarstwo do aktualnych wymogów. Jestem również przedsiębiorcą. Spółka Agropol, w której jestem prezesem, specjalizuje się w pracach związanych z budową dróg i autostrad oraz w sprzedaży materiałów budowlanych.

Pędzimy w naszym codziennym życiu tak bardzo, że nie zastanawiamy się nawet, jak wielki wpływ wywiera na nie IT. Tymczasem temat jest bardzo szeroki, prawda?

Wiele aspektów, za które odpowiada IT, jest i powinno pozostać niewidocznych. Branża bankowa, dla której tworzę rozwiązania informatyczne, jest tego świetnym przykładem.

Niemal wszyscy codziennie płacimy kartą. Za każdą taką transakcją stoi szereg operacji wykonywanych w systemach banku i firmy obsługującej płatności – liczonych w sekundach. Na co dzień o tym nie myślimy, przykładamy kartę i idziemy dalej, ale to od skuteczności i niezawodności rozwiązań IT zależy to, czy nasz dostęp do pieniędzy będzie bezpieczny.

Innym przykładem są rozwiązania zapobiegające oszustwom. Dziś oparte są na algorytmach, które automatycznie szukają anomalii w ogromnej ilości danych. Wykrywają podejrzaną transakcję, blokują ją lub przekazują do weryfikacji pracownikom banku. Dzięki tego typu działaniom udaremnilo się choćby wiele prób wyłudzeń na seniorach.

Życie to nie tylko praca, ale i spełnienie. Zgodzi się Pani ze mną? Co sprawiło, że znalazła Pani swoje miejsce w branży IT?

Po studiach zaczęłam karierę w bankowości jako analityk. Zauważyłam, że nowe technologie pozwalają przyspieszyć pracę i zoptymalizować procesy. W 2017 roku dostałam ofertę wzięcia udziału w prestiżowym programie rozwojowym w Luksemburgu, gdzie wiele się nauczyłam, jeśli chodzi o regulacje, trendy i działanie systemów IT. Jego ukończenie umożliwiło mi pracę w oddziale firmy we Frankfurcie. Chcąc wrócić do Polski, trafiłam do SDC jako Business Developer. Łączę tutaj swoją dotychczasową wiedzę i doświadczenie ponieważ mam świadomość, jakie potrzeby i wyzwania mają pracownicy oraz klienci banków.

Wciąż się Pani rozwija, doksztalcą, realizuje swoje pasje. Czy to jest spełnienie?

Bardzo dbam o to, żeby nie utknąć w tzw. strefie komfortu. To jest właśnie to miejsce, gdzie wchodzimy w plateau, nic się nie dzieje, znika ekscytacja i chęć rozwoju. Doskonale wiemy, jak będzie wyglądał każdy kolejny dzień.

Dzisiaj jestem na takim etapie kariery, gdzie dla rozwoju dokładam jedynie kolejne, nowe elementy, bo buduję na pewnym fundamencie i korzystam z doświadczeń oraz wiedzy. To poczucie harmonijnego rozwoju daje mi spełnienie – i to, że nadal nie osiągnęłam końca tej drogi!

Czym dla Pani jest szczęście?

Po pierwsze szczęście jest dla mnie swojego rodzaju procesem. Jestem osobą, która potrzebuje być w ruchu, czuć, że stale się rozwija, widzieć progres. Po drugie, szczęście to wartościowe relacje z innymi ludźmi, z których czerpię i które sprawiają mi wiele radości.

Jak to jest mieć czasem chwilę słabości? Pozwala sobie Pani na takie chwile?

Każdy z nas ma słabsze momenty – to te chwile budują to, kim jesteśmy w pracy i prywatnie. Jeżeli mam gorszy dzień, to pozwalam sobie na przyjemności dla ciała, takie jak dobre jedzenie czy masaż. Tutaj też wracamy do wspomnianych wcześniej relacji, gdyż dobra rozmowa z drugim człowiekiem potrafi podnieść na duchu i pokonać gorszy czas. ☺

„Szczęśliwe życie jest indywidualnym aktem twórczości, który nie może być skopiowany z przepisu”.

in/jkrupinska/
krupinska.justyna@gmail.com

O jobie:

Jestem absolwentką kierunku Finanse i Rachunkowości Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie oraz prestiżowego programu Copernicus w Berlinie. Posiadam ponad 10-letnie doświadczenie w pracy dla sektora bankowego, które zdobywałam m.in. w The Royal Bank of Scotland czy Citibank International. Od 2017 roku związana jestem z branżą IT, gdzie odpowiadam za nadzór nad realizacją procesów projektowania, budowy, wdrożenia i utrzymania systemów IT dla banków oraz instytucji finansowych.

Na co dzień w tym życiowym pędzie nie zgłębiamy wiedzy o estetyce wyglądu i pięknie. Tymczasem temat jest bardzo szeroki, prawda?

Wszyscy nosimy w sobie piękno, ale nie każdy żyje nim na co dzień tak jak ja. Posiadanie umiejętności wydobywania go na zewnątrz to cenny dar, dzięki któremu moja praca jest dla mnie wielką pasją. Najbliższy mojemu sercu jest proces wyłaniania i pokazywania tego, co kryje się w kobiecych wnętrzach. Właśnie dlatego prowadzę dwa rodzaje autorskich szkoleń z wizażu i byłam inicjatorką projektu metamorfoz „Bądź piękna na co dzień”.

Codziennność to nie tylko praca, ale i spełnienie. Zgodzi się Pani ze mną? Co sprawiło, że prowadzi Pani Dreams? Wciąż się Pani rozwija, kształci, realizuje swoje pasje. Czy to jest spełnienie?

Dla mnie codzienność i spełnienie zawsze powinny iść w parze. Jeśli tak nie jest, to znaczy, że praca nie jest naszą pasją – a moja dla mnie jest. Sami wybieramy drogę, którą podążamy. Ja postawiłam na połączenie dwóch bardzo ważnych ról w swoim życiu – jestem mamą i kobietą kreującą swój biznes. Dla mnie to się cudownie uzupełnia i jest moim spełnieniem. Wszelkie niedogodności, jakie zdarza mi się napotkać, rekompensuje mi ogromna satysfakcja, którą odczuwam, kiedy widzę efekty swojej pracy, czy uśmiechnięte dzieci.

Czym dla Pani jest szczęście?

Szczęście i duma są wtedy, kiedy patrzę na radosne buzie dzieci i zadowolonego męża. Szczęście jest też wtedy, gdy obserwuję, jak klientce z zabiegu na zabieg zanika trądzik albo kiedy patrzę na piękne modelki idące po wybiegu w wykonanych przeze mnie makijażach. Istnieje wiele rodzajów szczęścia, a ja staram się czerpać z nich jak najwięcej.

To wspaniałe uczucie towarzyszy mi również, kiedy otrzymuję propozycje udziału w ciekawych projektach, jak choćby tych realizowanych dla TVP Historia czy w związku z wyborami Polskiej Miss. W zeszłym roku wzięłam udział w pokazie bielizny DeVu Diany Walkiewicz, międzynarodowej projektantki, a zaraz po tym wydarzeniu zajęłam drugie miejsce w Plebiscycie Mistrzowie Makijażu w województwie mazowieckim. Równie atrakcyjne, ana pewno bardzo emocjonujące, okazało się zaproszenie mnie do udziału w Polish Eurovision Party. Szczęściem jest dla mnie także możliwość ciągłego doskonalenia się i bycia docenianą – zostałam zaproszona do zaprezentowania swojej osoby w książce *50 Kobiet Biznesu*. Czuję, że moje działania mają sens i są zauważane.

Jak to jest mieć czasem chwilę słabości? Pozwala sobie Pani na nie?

Każdemu człowiekowi zdarzają się chwile słabości, wątplenia czy zawahania. Również mnie – najczęściej w momentach dużego zmęczenia – jednak zaraz po nich przychodzi refleksja i świadomość dobrze wykonanej pracy, która rekompensuje wszystkie niedogodności. Staram się pozwalać sobie tylko na naprawdę drobne słabości, jak batonik w trakcie zabieganego dnia. We wszystkim innym szukam balansu i dzięki tej konsekwencji krok po kroku realizuję swoje cele.

„Poczułem, że piękna nie należy przeżywać, że pięknem należy żyć. Piękno musi być jak powietrze – potrzebne i nieuświadamialne, póki jest”.

*Melchior Wańkowicz,
„Ziele na kraterze”*

[ig/@dreams_beata_kardas/](#)
[fb/Dreams Beata Kardaś/](#)

O jobie:

Moją misją jest pokazywanie kobietom, że są piękne na zewnątrz i wewnątrz.

Fascynuje mnie makijaż, wydobywanie z ludzi naturalnego piękna i podkreślanie go w zgodzie z ich wartościami. W prowadzonym przeze mnie od ponad dwóch lat gabinecie Dreams urzeczywistniam pragnienia klientek i prowadzę szkolenia. Jest to tylko część mojej samorealizacji i pierwsza z pasji. Drugą – tą niezmiernie ekscytującą – jest uczestnictwo w charakterze wizażystki w licznych pokazach i eventach.



Magdalena Siekacz

WSPÓŁWŁAŚCICIELKA CROS CRO,
STREFY PIĘKNA, STREFY ZDROWIA, STREFY PYSZNOŚCI
I KLINIKI KETAMINY

Najważniejsze w życiu jest... Zdrowie i miłość oraz pokój na świecie.

Mam to szczęście, że praca to moja pasja... Kreuję, bo kocham i kocham, co kreuję... Pasja nadaje sens w kreowaniu i w byciu. Przez to, że praca to moja pasja, mogę z pasją spełniać marzenia i pomagać innym.

Wciąż pnę się w górę... W kreowaniu, choć ja już osiągnęłam wszystko, o czym marzyłam w życiu zawodowym, ja już NIC nie muszę... choć wiele jeszcze przede mną. Pnę się w górę ze swoim rozwojem osobistym, duchowym, z kreowaniem swojej bezpiecznej przestrzeni. Pnę się w górę w relacjach z moimi najbliższymi i w relacjach międzyludzkich.

Podejmuję ryzyko, bo... Lubię. Nadal lubię adrenalinę, choć już bardziej zbalansowaną. ☺ Wierzę, że ryzyko wpisane jest w spełnianie swoich marzeń, ale też ważną kwestią dla mnie jest odpowiedzialność za podejmowanie ryzyko i tu jestem w pełni odpowiedzialna za swoje decyzje, nawet właśnie te ryzykowne.

Kobieta liderka to osoba mająca... Pasje. Kobieta, która kocha siebie i to, co robi. Która chce to pokazywać i przekazywać na co dzień w najprostszych sytuacjach, sprawach, w taki sposób, aby ludzie z nią i za nią poszli.

Mam słabość do... Moich dzieci, Fifiego, Kamisia, męża „Kotka” i psa Georga ☺ (Dzieci, proszę się nie gniewać!).

Czas relaksu to... Medytacja, afirmacja, gotowanie (uwielbiam!), nasza łódka na Mazurach, grzyby w lesie, leżenie na kanapie w naszym salonie, rozmowy z kobietami, ciepłe wakacje ze zwiedzaniem, mycie okien, Netflix, aqua aerobic... Zależy, kiedy i co jest mi potrzebne.

Moja definicja szczęścia to... Czucie w serduchu, że jestem bezpieczna i kochana przez siebie, ale i moich najbliższych. To patrzeć w niebo i doświadczać radości z bycia tu i teraz. Ja jestem szczęśliwa...

Uważam, że świat jest... Piękny, bajeczny, ale i niestety bardzo brutalny. Przerazona jestem zawiścią, hejtem, złością w ludziach. A przecież świat jest magiczny i to tylko kwestia delektowania się tym, że jesteśmy, czujemy, doświadczamy.

„Żyj i daj żyć innym”.

www.cm-strefapiekna.pl

O jobie:

Jestem współwłaścicielką i dyrektorem operacyjnym w obszarze badań klinicznych faz I-IV spółki CROS CRO i odpowiadam również za rozwój biznesu. Jestem też prezesem zarządu PCS Sp. z o.o. – właściciela ośrodka badań klinicznych faz I-IV, Strefy Zdrowia, Strefy Piękna, Kliniki Ketaminy i Strefy Pyszności w Ładach pod Warszawą. Już od 17 lat zajmuję się tematyką badań klinicznych. 13-letni pobyt w USA, następnie praca w Centrum Onkologii w Warszawie, HUB AstraZeneca, Janssen-Cilag oraz w firmach CROs pozwoliły mi na zdobycie cennego doświadczenia, aż przyszedł czas na własne biznesy. I tak codziennie łączę biznes z pasją, spełniam się i realizuję wciąż nowe projekty biznesowe.



Karolina Karolczak

TRENER CELÓW, AUTORKA PROGRAMU #CELOMANIA,
GLOBAL PROMOTION DIRECTOR ASSTRA-ASSOCIATED TRAFFIC AG

Najważniejsze w życiu jest... Zdrowie, ponieważ jak jesteś zdrowy, to spełnianie marzeń jest zmienną: samodyscypliny, sprecyzowanych celów, konsekwencji i pozytywnie zbudowanego samokoncepcji. Dlatego tak dużo czasu w programie szkoleniowym #celomania poświęcam nawykom wspierającym zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego. Zdrowie to klucz do sukcesu. Musimy pamiętać, że jesteśmy średnią pięciu najbliższych nam osób, to ich wsparcie i motywacja jest kluczowym czynnikiem naszego sukcesu i pozytywnej energii. Pamiętaj, kim się otaczasz i kim się inspirujesz. #podobneprzyciągapodobne

Mam to szczęście, że praca to moja pasja, bo... Zgodnie z badaniami nad populacją w pracy spędzamy 34 lata. Zawsze dążyłam do tego, aby praca była moją pasją, ponieważ inne zajęcie dla mnie byłoby wielkim stresem i karą. Jesteśmy w stanie odnieść sukces, jeżeli praca sprawia nam przyjemność, a każde wyzwanie zawodowe traktujemy jako możliwość rozwinięcia i potwierdzenia własnych kompetencji. Tylko tak możemy pokonywać wyzwania dnia codziennego.

Kobieta liderka to... Kobiety liderki charakteryzują się zdolnościami do motywowania innych, podejmowania decyzji, inspirowania i prowadzenia grup formalnych i nieformalnych w realizacji wybranego celu. Uważam, że każda kobieta liderka jest unikatowa i posiada indywidualny zestaw umiejętności i doświadczeń, które przyczyniają się do jej sukcesu jako lidera. Najważniejsze jest to, aby kobiety liderki wzajemnie się wspierały i były inspiracją dla innych kobiet. Każdego dnia poprawiam innej królowej koronę!

Mam słabość do... Szpilek i czytania książek. Szpilki uwielbiam absolutnie, są dla mnie jak amulet, nic tak nie poprawia humoru i nie dodaje pewności siebie jak genialne szpilki. Książki towarzyszą mi od dzieciństwa, kolekcjonuję unikatowe albumy, kupuję poradniki i przewodniki, poszukuję w książkach odpowiedzi i inspiracji. Zdarza mi się czytać kilka równocześnie, zawsze mam jakąś pod ręką... A dlaczego słabość? Bo na jedno i drugie nie mam już miejsca w garderobie i biblioteczkę. W przypadku książek zaczęłam korzystać z Kindle, natomiast w przypadku szpilek nie ma prostego rozwiązania.

Czas relaksu to... Czas, w którym odprężam się i odzyskuję energię. Zgodnie z zasadą: zmęcz ciało, aby odpoczęła głowa – odnajduję odprężenie w ruchu. Bieganie, zajęcia fitness, żeglownictwo, golf – to moje pasje. Energię odzyskuję dzięki podróżom małym i dużym, a odkrywanie kultur i smaków to moja ciągła inspiracja dająca mi nieustanną motywację do działania. Podróże również nauczyły mnie pokory i docenienia, jakimi szczęściarzami jesteśmy i jak bardzo nie doceniamy naszego kraju.

Moja definicja szczęścia... Szczęście to pojęcie wieloznaczne. Definiujemy je na wiele sposobów w zależności od własnych doświadczeń życiowych, kulturowych, przekonań i wartości. Moja definicja jest bardzo prosta: kiedy realizujesz swoje cele, kiedy wiesz dokładnie, w jakim kierunku podążasz, czujesz się szczęśliwy. Jeżeli twoje życie jest zgodne z twoim samokoncepcją, czujesz się szczęśliwy. Kiedy oddalasz się od swoich celów, wzrasta frustracja i złość, dlatego tak ważne jest zdefiniowanie własnych celów i systematyczne dążenie do nich.

Uważam, że świat... Jest wielowymiarowy i nic nie jest czarno-białe.

„Sukces i szczęście
to CELE,
reszta to
komentarze”.

in/Karolina Karolczak Fan Page/
ig/karolina_karolczak/

O jobie:

Jestem ekspertką z ponad 20-letnim doświadczeniem w tworzeniu silnych marek oraz budowaniu i wdrażaniu strategii na rynkach międzynarodowych, absolwentką MBA, wykładowcą akademickim i trenerem motywacyjnym z certyfikatem MCBT oraz akredytacją trenerską Brian Tracy International. Stworzyłam program treningowy #celomania. Nazywana jestem trenerką gwiazd, pracowałam ze sportowcami i gwiazdami polskiej estrady, wspierając je w realizacji celów, marzeń o sukcesie w życiu zawodowym i prywatnym. Zostałam wyróżniona w rankingu Forbes Women – Mistrzyni LinkedIn (25 000 obserwujących na LinkedIn).



Agnieszka Pluta-Szkaradek

WŁAŚCICIELKA POLSKIEJ SZKOŁY RODZENIA W UK LTD

Wchodzimy w nowe role: kobiety, żony, mamy, prezeski. Przyznaję, że ja stawiam na pierwszym miejscu bycie mamą. Pani jest z tymi, które malucha się dopiero spodziewają lub uczą się nowej roli. Jak sobie z nią radzimy?

Zdecydowana większość radzi sobie świetnie, dopóki nie wtrąci się ktoś „kto zna się lepiej” – mama, teściowa, koleżanka... Przyznaję, na początku bycia doułą sama uważałam, że wiem lepiej, dość szybko jednak zrozumiałam, że celem jest to, by moja podopieczna nabrała pewności w tym, co i jak robi. Dlatego wspierając kobiety (i mężczyzn), chcę, by nauczyli się działać intuicyjnie. Czasem podpowiadam, jak podnieść, przewinąć, nakarmić piersią czy butelką (oj tak, zdecydowanie trzeba się nauczyć prawidłowego karmienia butelką), wykapać czy wymasować maluszka, lecz priorytetem jest wprowadzenie rodziców w nową rolę tak, aby czuli się pewnie i bezpiecznie.

Co skłoniło Panią do tworzenia programów kształcenia dla douł? I jak sprawić, aby ta praca była pasją? A może w Pani przypadku już nią jest?

Oczywiście, że bycie doułą to nie tylko zawód i praca, lecz pasja i część życia. Moja historia nie jest usłana różami. Przeszłam traumę okołoporodową i postanowiłam, że nie pozwolę, by kobiety były poniżane podczas porodu. Kiedy rozpoczęłam własną edukację, okazało się, że żaden kurs nie ma na tyle holistycznego i pogłębionego programu, że przygotowałby mnie do praktycznego wykonywania zawodu. Udoskonalałam więc swój warsztat mnóstwem kursów tematycznych. I tak zrodził się pomysł na Akademicki Kurs Doula. To był strzał w dziesiątkę i jedyny w Europie, a może nawet i na świecie holistyczny program kształcenia douł na poziomie uniwersyteckim.

Aby skutecznie pomagać, sama Pani wciąż się doksztalca, rozwija. Czy to jest spełnienie?

To bardzo trudne pytanie, rozwijam się bowiem i kształcę głównie dla siebie, choć czerpię z tego również kobiety, którymi się opiekuję. W tym zawodzie trzeba być na bieżąco. Ja mam niewyczerpane chęci do nauki i samorozwoju – po prostu to lubię.

Czym dla Pani jest szczęście? Czym dla nas, kobiet, jest szczęście?

Nie zaskoczę: moim szczęściem jest moja rodzina. W tajemnicy dodam, że największym szczęściem, którego doświadczyłam, było odnalezienie siebie po wielu latach traumy. Dla wielu kobiet szczęściem jest urodzenie zdrowego dziecka. Śmiem jednak twierdzić, że nie tylko o dziecko tu chodzi. Dużo ważniejsze jest, by w porodzie narodziła się zdrowa, silna, pewna siebie kobieta-matka. I to właśnie staram się robić – sprawiam, że kobiety rodzą po swojemu, odzyskując wiarę w swoje kobiece możliwości i odczuwając niesamowite pokłady szczęścia i radości.

Jak to jest mieć czasem chwilę słabości? Pozwala sobie Pani na takie chwile?

No pewnie! Wielokrotnie zdarzyło mi się płakać w poduszkę i wrzeszczeć: „Rzucam to wszystko w cholerę! Mam dość!”. Wtedy zwykle dostaję wiadomość, która mnie podbudowuje. Często od kobiet, którym towarzyszyłam w porodzie lub wspierałam w trudnych początkach karmienia piersią. Albo po prostu dzwonię do przyjaciółki M. i po rozmowie odzyskuję siłę oraz wiarę w to, co robię... Poza tym kocham swoje ADHD, więc czas prokrastynacji jest wpisany w ryzyko zawodowe. ☺

*„Za każdym razem,
gdy na świat przychodzi
dziecko, świat tworzony
jest od nowa”.*

Jostein Gaarder

www.polskaszkołarodzenia.co.uk



O jobie:

Jestem magistrem pedagogiki, założycielką Polskiej Szkoły Rodzenia w UK, edukatorką okołoporodową, wykładowcą akademickim, doułą. Kocham kobiecość w każdym wydaniu. Jest we mnie wiele pasji i miłości do życia. Uwielbiam zapach frezji i górskie wędrówki. Jestem mamą trójki dzieci, od 15 lat szczęśliwą żoną. Kocham tańczyć i głośno słuchać muzyki w samochodzie. Jestem domatorką. W jesienne wieczory z kubkiem gorącej herbaty czytam literaturę obozową. Ufam w naturalne zdolności ciała i wierzę w kobiecą intuicję.



Gabriela Cwiekała

WŁAŚCICIELKA BIURA RACHUNKOWEGO GABI

Nudna księgowość zdecydowanie przeszła do lamusa. Dziś oznacza kreatywność, innowacje, rozwój ... mogłabym długo wymieniać. Temat jest bardzo szeroki, prawda?

To prawda. Na przestrzeni czterdziestu pięciu lat mojej pracy związanej z księgowością zmieniło się bardzo wiele. Jak się Pani domyśla, główne zmiany dotyczą przede wszystkim stosowanych obecnie programów księgowych oraz tego, jak dzisiaj podchodzimy do współpracy z klientami. Cyfryzacja, nowe technologie, rozwój rynku IT i czas pandemii sprawiły, że w wielu przypadkach współpracujemy online. A co za tym idzie, mamy szybki dostęp do danych zarówno z poziomu biura, jak i z poziomu klienta. Odchodzimy też od klasycznych archiwów z pudłami i segregatorami. Coraz więcej dokumentów ma postać elektroniczną. Wiele też dotychczasowych czynności w pracy księgowego oraz doradcy podatkowego zostało zautomatyzowanych. Było to możliwe dzięki skorzystaniu z dostępnych na rynku odpowiednich programów i systemów, które pozwalają zoptymalizować tę pracę, aby maksymalnie wykorzystać wiedzę i umiejętności specjalistów. My korzystamy z KT Konwerter, który umożliwia konwertowanie plików i danych z każdego oprogramowania stosowanego przez naszych klientów. Wspomniałabym również o tym, że dziś analiza danych to nie tylko raporty na temat przychodów, kosztów czy zysku firmy. Przedsiębiorcy coraz częściej doceniają możliwości, jakie oferują oprogramowania generujące odpowiednie raporty. Wykorzystują tę wiedzę do tworzenia planów strategicznych przedsiębiorstwa, nowych projektów czy wprowadzania innowacji.

Dążymy do tego, aby nasza codzienność nie oznaczała jedynie pracy. Owa praca ma być również pasją. Co sprawiło zatem, że w Pani przypadku to księgowość?

Czysty przypadek. Z podstawowego wykształcenia jestem mechanikiem maszyn. Nieszczególnie interesowała mnie praca w księgowości, zwłaszcza gdy obserwowałam pracę mojej mamy – z zawodu księgowej. Życie jednak napisało swój scenariusz. Niestety powrót na rynek po urlopie wychowawczym okazał się trudny. Jedyne, co było wtedy dla mnie dostępne, to praca właśnie w księgowości. I tak to się zaczęło. Pracując, ukończyłam stosowne kursy, studia ekonomiczne oraz studia podyplomowe na kierunku rachunkowość. Zdobyłam również uprawnienia doradcy podatkowego. W tak zwanym międzyczasie, gdy zgłębiałam tajniki zawodu, okazało się, że księgowość i podatki to nie tylko praca, ale również moja pasja. I tak pozostało do dziś.

Wciąż się Pani rozwija, realizuje swoje pasje, tworzy nowe biznesy. Czy to jest spełnienie?
Tak. Patrząc wstecz, niczego bym nie zmieniła.

Czym dla Pani jest szczęście?

Realizacją moich marzeń, a te wiąże głównie z rodziną. Szczęściem jest też to, że mogę żyć w zgodzie z samą sobą.

Jak to jest mieć czasem chwilę słabości? Pozwala sobie Pani na takie chwile?

Oczywiście, jak każdy z nas ja też mieszkam takie chwile. Na szczęście od czterdziestu siedmiu lat mam przy sobie wspaniałego człowieka. Wspieramy się i to daje mi siłę, aby przetrwać te swoje chwile zwątpienia, słabości, kiepskie dni.

„Praca daje okazję odnalezienia samego siebie. Własnej rzeczywistości dla siebie i nikogo innego”.

www.br-gabi.pl
gabriela.cwiekala@br-gabi.pl

O firmie:

Od 1995 roku jako Biuro Rachunkowe GABI z Bielska-Białej odciążamy swoich klientów we wszystkich sprawach związanych z rachunkowością i podatkami, w kontaktach z US czy ZUS. Swoją pomoc oferujemy każdemu przedsiębiorcy, niezależnie od wielkości firmy i branży, w jakiej działa.

Nasz zespół to doświadczeni, rzetelni i terminowi pracownicy. Właścicielka biura Gabriela Cwiekała pracuje w zawodzie od 1978 roku. Podchodzimy indywidualnie do każdego klienta i zapewniamy mu kompleksową obsługę. Dbamy także o przestrzeganie zasad poufności danych oraz przepisów zawartych w Ustawie o ochronie danych osobowych, więc dane przedsiębiorstw są u nas w pełni bezpieczne. Korzystamy z nowoczesnych narzędzi IT, dzięki którym zapewniamy wysokie standardy obsługi.



Amelia Chmielewska

STUDENTKA PIERWSZEGO ROKU

Najważniejsza w życiu jest... Możliwość wyrażania samego siebie bez obawy o opinie innych ludzi. Każdy zasługuje na bycie sobą niezależnie od wad, jakie posiada, lub demonów, z jakimi walczy na co dzień. Moim zdaniem każdy, komu wydaje się, że jest niewystarczający lub uważa, że musi się zmienić, tylko dlatego że wykracza poza ramy norm społecznych, powinien próbować zmienić nie siebie, a społeczeństwo, w jakim żyjemy.

Mam to szczęście, że... Otaczają mnie wspaniali ludzie, którzy codziennie pomagają mi odkrywać i poznawać świat, a także pokazują mi, jak małe gesty potrafią zmienić smutek w szczęście.

Na co dzień uwielbiam... Zdrzemnąć się po ciężkim dniu w pracy z moim psem.

Kiedy jest mi smutno... Znajduję przepis na coś pysznego i idę gotować do kuchni, przez co odcinam się od problemu.

Kiedys będę... Najlepszą wersją siebie bez żadnych wątpliwości, gdzie pasuję i co chcę robić.

Mam słabość do... Wszystkich czworonożnych futrzanych stworzeń. Wystarczy, że jakieś zwierzę przechodzi koło mnie, a ja od razu jestem zakochana i chcę je zabrać do domu.

Czas relaksu to... Wyłączenie umysłu i obejrzenie jakiegoś starego serialu w ciszy i spokoju.

Moja definicja szczęścia to... Siedzenie w ciszy z książką lub spędzanie czasu z psami.

Uważam, że świat... Jest dziwnym miejscem, w którym wszystkie istoty powinny żyć w równowadze.

Mam zamiar... Spełniać się w swoich pasjach i nie dać nikomu zepsuć moich marzeń.

*„Nikt nie docenia
wyjątkowego geniuszu
twojej rozmowy
tak jak pies”.*

[ig/amelka__ch/](#)



O sobie:

Dopiero zaczynam swoją przygodę życia, nie wiem, gdzie mnie zabierze, ale mam nadzieję, że będą w niej fajni ludzie i masa zwierzaków.



Monika Obzewska

CEO W MRM CONSULTING SP. Z O.O.

Najważniejsze w życiu jest... Szczęście, lecz do jego osiągnięcia prowadzi długa droga zaczynająca się od akceptacji siebie. Na szczęście zaś składa się wiele innych elementów: realizacja marzeń, prawdziwa miłość, szcera przyjaźń, dobre zdrowie i... zadowolenie z siebie. Tego wszystkiego nie osiągniemy jednak bez wartości, które motywują nasze działania i postawy oraz są osobistym kompasem każdego z nas. Dla mnie to prawda, miłość i wolność. Prawda jest moją podstawą, miłość pochodnią w działaniu, a wolność odwagą w kreowaniu.

Mam to szczęście, że praca... Nie jest moją pasją, jednak z ogromną pasją i zaangażowaniem jest wykonywana. Dlatego też przynosi niesamowite rezultaty prowadzące jedynie do kolejnych moich sukcesów. Człowiek, który pracuje i jednocześnie nie czerpie nawet odrobiny przyjemności ze swej profesji, zaczyna czuć się nieszczęśliwy. Jednak prawdziwe pasje realizuję w swoim życiu prywatnym.

Kobieta liderka to kobieta... Śmiała i odważna, żyjąca w zgodzie ze swoimi wartościami, działająca z pasją i zaangażowaniem, wiecznie żądna wiedzy. Dla niej sukces wykracza poza to, co materialne. Ma realistyczną wizję siebie i nie boi się konfrontacji ze swoimi słabościami. Dąży do wielkich rzeczy. Buduje swój autorytet na sile relacji i eksperckiej wiedzy. Niezależnie od tego, na jakim polu działa, zawsze robi to z pełnym zaangażowaniem. Nie uznaje półśrodków i kompromisów. Stawia sobie ambitne cele, zawsze mierzy wysoko i nie boi się wyzwań.

Mam słabość do... Swoich dzieci, ale są one też moją największą siłą. Posiadanie dzieci zmusza nas do odłożenia na bok naszej niepewności, do dbania o nasz charakter, bycia przykładem wstrzeźliwości, odwagi i siły, aby każdego dnia je inspirować. Jednak nigdy nie powinniśmy zapominać, że tym, czego najbardziej potrzebują dzieci, aby wzrastać, jest wrażliwość rodziców.

Czas relaksu to... Mój czas, gdy mam świadomość tego, że przestaję robić wszystko dla innych i poświęcam czas sobie. Kiedy potrafimy się uspokoić i zrelaksować, pomagamy nie tylko sobie samym. Nasza zdolność do wyciszenia umożliwia skuteczniejsze rozwiązywanie spraw oraz wspieranie ludzi wokół nas.

Moja definicja szczęścia to... Radość, zadowolenie i dobre samopoczucie połączone ze świadomością tego, że moje życie jest ciekawe, wartościowe i ma sens. Nastawmy się zatem na szczęście. Dzięki temu nie tylko będziemy doznawać przyjemnych, miłych uczuć, ale także wiele zyskamy dla zdrowia psychicznego, fizycznego i osiągnięć.

Uważam, że świat... Pędzi w szalonym tempie. Każdy z nas dokąś się spieszy, za czymś goni, czegoś pragnie i za czymś podąża. Cierpimy na deficyt czasu, miłości i wiary. Technika zastępuje nam drugiego człowieka, wszystko ma być trendy i glamour, nie potrafimy być bezinteresowni. Ludzie nie są szczerzy, a świat skłania się ku szyderstwu, obłudzie, zakłamaniu. Oby wrócił on do ideałów i wartości, które zbudowały naszą cywilizację.

„Myślenie to najcięższa praca, dlatego tak niewielu jej się podejmuje”.

www.mrmconsulting.eu

O jobie:

Jestem doświadczonym doradcą gospodarczym, trenerem z obszarów kadrowo-płacowych, praktykiem, doktorantką Uniwersytetu Szczecińskiego, Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania, wykładowcą Zachodniopomorskiej Szkoły Biznesu. W swojej pracy bazuję głównie na ustawodawstwie dotyczącym pobytu i legalności powierzania pracy cudzoziemcom oraz delegowania pracowników z Polski za granicę. Jestem właścicielką firmy konsultingowej współpracującej i zrzeszonej w Północnej Izbie Gospodarczej, Izbie Pracodawców Polskich oraz Związku Pracodawców Pomorza Zachodniego. Swoje szkolenia i wykłady z powodzeniem prowadzę dla firm i przedsiębiorców na terenie całej Polski.

Zanim zdecydowała się Pani na zawodowe organizowanie wypraw do Włoch, życie przynosiło inne rozwiązania. Co zatem się stało, że Sycylia podbiła serce Katarzyny?

Miałam przed sobą ostatni semestr nauki na Politechnice Gdańskiej. Studiowałam biotechnologię farmaceutyczną i właściwie nie miałam sprecyzowanych planów na przyszłość. Wiedziałam jednak, że wyjazd to moja jedyna szansa – albo teraz, albo nigdy! Czułam całym swoim sercem, że żeby coś osiągnąć, muszę opuścić swoją strefę komfortu. Podjęłam decyzję. Spakowałam się w trzydziestokilogramową walizkę i 1 marca 2017 roku wylądowałam na Sycylii gotowa do działania. Nie znałam języka włoskiego, nie znałam Sycylii i tak naprawdę była to moja pierwsza całkowicie samodzielna podróż. Miałam to szczęście, że w krótkim czasie spotkałam wielu życzliwych ludzi, poznałam tutejszą kulturę, zobaczyłam, co to prawdziwa włoska rodzina, oraz przeżyłam prawdziwą włoską miłość. Takiego doświadczenia życzę każdemu, gdyż to otworzyło moje serce na rzeczy, wydawałoby się, niemożliwe. Dziś wiem, że dzięki miłości, pasji i determinacji jesteśmy w stanie osiągnąć wszystko to, co chcemy. Przez dwadzieścia cztery lata szukałam tej drogi „do domu”, aż w końcu trafiłam tam, gdzie moje serce poczuło spokój, ukojenie i spełnienie.

I dlatego dzisiaj zajęła się Pani organizowaniem takich wyjazdów? Jaki jest cel takich wypraw?

Moją misją jest dodanie skrzydeł każdej kobiecie, która choć na chwilę w siebie zwątpiła. Wyjazdy dają możliwość spojrzenia w głąb naszego serca i uwierzenia, że każdy z nas może mieć chwile słabości, z których jest w stanie się podnieść, i dzięki ludziom, którzy w nas wierzą, możemy zajść bardzo daleko.

Czy dzisiaj czuje się Pani spełniona?

Tak. Na ten moment znalazłam to, czego przez ostatnie lata szukałam. Sycylia tak mnie pochłonęła, że chcę dzielić się tymi dobrymi emocjami i zarażać nimi, mając nadzieję, że ta dobra energia pchnie kogoś ku czemuś dobremu. Mam to szczęście, że praca to moja pasja, bo to sprawia, że kładąc się spać, jestem z siebie dumna i wiem, że przeżyłam dzień, najlepiej jak mogłam.

Czym dla Pani jest szczęście?

Szczęście dla mnie to zdrowie moich najbliższych oraz wolność. Wolność wyboru, wolność spełniania się i realizacji marzeń. Szczęściem nazywam wypicie kawy w ulubionej kawiarni, możliwość zatrzymania się i delektowania nią tak długo, jak tylko chcę. Szczęście to akceptacja siebie, życie tu i teraz wśród ludzi, którzy nas kochają i życzą nam dobrze.

Jak to jest mieć czasem chwilę słabości? Pozwala sobie Pani na takie chwile?

Tak, oczywiście. To te chwile, kiedy wiem, że nie mam wpływu na zachowanie innych ludzi, pewne sytuacje są kompletnie niezależne ode mnie. Pozwalam sobie na taką słabość i obdarzam siebie wyrozumiałością. Dopuszczam emocje do siebie i staram się przetrwać to wszystko. Jestem wtedy dla siebie najlepszą przyjaciółką, ale i podnoszę się silniejsza o nowe doświadczenia.

*„Celuj w księżyc,
bo nawet jeśli nie trafisz,
będziesz między
gwiazdami”.*

www.bellaitalia-by-katarzyna-moch.eu
kontakt@bellaitalia-by-katarzyna-moch.eu
[ig/bellaitalia_eu/](https://www.instagram.com/bellaitalia_eu/)

O jobie:

Jestem pasjonatką podróży, miłośniczką kultury włoskiej zakochaną w Sycylii od pierwszego kawałka pizzy z pistacjami. To mój drugi dom, gdzie ładuję baterie o każdej porze roku. Mówię po włosku, co sprawia, że jeszcze bardziej mogę wczuć się w śródziemnomorską *la bella vita*. Od Włochów nauczyłam się celebrowania każdej chwili. Kocham tutejszą kuchnię, popołudniowe aperitivo i godziny spędzone na rozmowach. Zajęło mi to jednak kilka lat, aby odkryć, co chcę robić w życiu. Pracowałam jako sprzedawca w sklepie ZARA, jako inżynier w firmie biotechnologicznej produkującej białko z rzepaku. Podjęłam jeszcze wiele prób odnalezienia siebie, zanim poszłam za głosem serca i moją miłość do Sycylii przekułam w pracę. Dziś organizuję kobiece wyjazdy do Włoch, których celem jest wspieranie innych kobiet w drodze do spełniania marzeń. Razem tworzymy niezapomniane chwile, podróżując również do naszego wnętrza.

Dlaczego tak istotna jest dzisiaj troska o nasze środowisko? Czy tak naprawdę jesteśmy gotowi na zmiany, czy dopiero raczkujemy w tej dziedzinie? A może bycie eco jest w modzie? Jak Pani ocenia sytuację?

Wielu klimatologów bije na alarm, że zbliża się katastrofa. Nie możemy dłużej czekać, bo skutki naszej opieszałości będą tragiczne dla przyszłych pokoleń. Dziś działania na rzecz zachowania naturalnych zasobów czy ochrony klimatu wpisują się w główny nurt światowej polityki.

Rosnąca z dekady na dekadę troska o środowisko wyzwoliła nowe trendy. Biznes potrzebuje coraz więcej energii i wciąż poszukuje nowych jej źródeł, dokonując postępu technologicznego i cywilizacyjnego.

Żyjemy więc w czasach wielu rewolucji – cyfrowej, energetycznej, komunikacyjnej. W gospodarce coraz bardziej istotną rolę odgrywają nowe technologie, a kwestie środowiskowe zajmują coraz ważniejsze miejsce w strategiach firm. Każdy z nas może i powinien zrobić coś dla ochrony środowiska naturalnego, bo wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za przyszłość naszej planety.

Jak wiele jest jeszcze do zrobienia w tym obszarze? Co mogą zrobić przedsiębiorcy?

Powinniśmy budować proekologiczne postawy wśród przedsiębiorców, ale też kształtować proekologiczną świadomość społeczną.

Pasja, zaangażowanie, spełnienie i rozwój sprawiają, że nasz biznes się rozwija, ale również my pniemy się na szczyt. Istnieje recepta na sukces?

Myślę, że to zlepek wielu czynników, należy próbować i nie poddawać się.

Czuje się Pani spełniona? Czym dla Pani jest szczęście?

Szczęście to nie cel, ale sposób podróży. Moja jeszcze trwa...

Jak to jest mieć czasem chwilę słabości?

Należy je zaakceptować.

*„Nie siedź, czekając,
aż szansa do ciebie
przyjdzie.
Wstań i stwórz ją”.*



O jobie:

Praca na rzecz lepszego jutra nadaje mojemu życiu sens i smak. Jestem hedonistką, maksymalistką i kocham swoją pracę. Uważam, że w nowoczesnym świecie można być hedonistką i aktywistką w jednym. Chcę współpracować, a nie współzawodniczyć.

Najważniejsze w życiu jest... Móc się na chwilę zatrzymać, bez wyrzutów sumienia, że czegoś zabraknie, coś złego się stanie. Wsłuchać się w swój wewnętrzny głos, zajrzeć w głąb swojego serca ze spokojem o jutro.

Mam to szczęście, że praca to moja pasja, bo... Mogę robić to, co kocham. Mogę wstawać z łóżka codziennie z radością, wiedząc, że dzisiaj idę poprowadzić szkolenie lub mentoring indywidualny. Uwielbiam je, ponieważ wtedy nie tylko ja dzielę się wiedzą z innymi, ale też każde takie spotkanie czy sesja niesie bezcenną wartość dla mnie.

Mój mentoring daje innym... Pewność, że się da, że można, że wszystko jest możliwe, wystarczy posłuchać serca i wyrzucić z głowy ograniczenia. Najpiękniejsze jest to, że na mojej sesji – czy to indywidualnej, czy grupowej – dostaję od każdego ciągle i niezmiennie lekcję jeszcze większej pokory i siły. Każde słowa uznania: „Dziękuję, że jesteś”, „Dzięki tobie mam siły i chęci do życia” są dla mnie najpiękniejszą zapłatą.

Szkolenia, które prowadzę, pozwalają uczestnikom... Wydobywać ich wewnętrzny potencjał i rozwijać skrzydła. Pozwalają odnaleźć siebie i wydobyć to, co jest najmocniejsze, oraz zaakceptować swoje słabe strony. Pokazuję uczestnikom, jak mają przestać walczyć, a zacząć wygrywać. Walka jest bowiem po stronie strachu; obniża nasz potencjał i tak już obciążony przez nasze otoczenie i powoduje, że ciężko z niej samemu się wydostać. Na szczęście jestem ja z moimi niezawodnymi narzędziami i autorską metodą łączenia technik treningu mentalnego i struktur mózgu, a że jest to moja pasja, robię to uskrzydłona.

Kobieta liderka to... Taka kobieta, która w całej swojej sile, mądrości, determinacji, dążeniu do celu nie boi się pokazywać swoich słabości, gorszych dni, tego, że czegoś nie wie, nie potrafi, lub nie ma po prostu na coś siły. To kobieta autentyczna – dla mnie to największa wartość.

Mam słabość do... Pięknych słodczych, uwielbiam słodczych i pięknie podawane jedzenie.

Czas relaksu to... Wyciszony telefon. Staram się tego pilnować, zwłaszcza gdy odpoczywam. Wsłuchuję się w swoje myśli, pytam siebie, czego pragnę, potrzebuję, wyciszam gonitwę myśli. To też mental spa, czyli wszelkie afirmacje, medytacja, bycie tu i teraz i sama ze sobą.

Moja definicja szczęścia... Mówi się, że nie można mieć wszystkiego. Kiedyś się z tym też zgadzałam, dopóki nie pozwoliłam sobie realizować pełni swego potencjału. Dziś na pytanie, czy jestem szczęśliwa, odpowiadam: Tak, jestem bardzo szczęśliwa. Przepelnia mnie szczęście, gdy patrzę na to, co osiągnęłam, w jakim punkcie jestem mimo bardzo wyboistej drogi. Oczywiście nie jestem alfą i omegą i zdaję sobie sprawę z obszarów, na których jeszcze powinnam się skupić, by mój poziom szczęścia mógł wzrastać, ale już w tej chwili mogę powiedzieć, że jestem Szczęśliwą Posiadaczką Życia i to już jest powód do odczuwania szczęścia.

Zawsze powtarzam, że świat... Jest piękny, tylko my sami niepotrzebnie go komplikujemy. Kocham ludzi i kocham życie! Tylko to wszystko podziwiać i się tym delectować!

*„Wszystko,
czego
potrzebujesz,
masz w sobie”.*

www.joannajastkowiak.pl
fb/j.jastkowiak/
joannaj@edufan.pl

O jobie:

Jestem Mentalną Trenerką Biostruktur Mózgu, prezesem zarządu firmy szkoleniowej JVJ Sp. z o.o., dyrektorem Lifepoint.one, właścicielką agencji ubezpieczeniowej i biura podróży EduFan. Kobiętą realizującą swoje marzenia, niepoprawną optymistką. Jestem miłośniczką dobrego stylu, matką, przyjaciółką, kobietą z misją i pasją, o dużej wrażliwości i empatii.

Oto ja – autorka TERAZ JA-stkowiak „PROJEKT KOBIETA! PRZESTAŃ SIĘ BAĆ I ZACZNIJ ŻYĆ”.



Magdalena Kopacz

WŁAŚCICIELKA FIRMY CENTRUM JĘZYKOWE KONIK ORAZ SALONU KONIKHAIR

Najważniejsze w życiu jest... Zachowanie równowagi pomiędzy pracą a rodziną. Moi bliscy są dla mnie źródłem inspiracji i siły. Bez nich nie wyobrażam sobie życia. Z drugiej strony praca jest moją pasją, która napędza mnie do działania i inspiruje do podejmowania nowych wyzwań. Dlatego śmiało mogę powiedzieć, że rodzina i praca to dwie najważniejsze w moim życiu wartości. Prowadzenie własnej firmy z sukcesem nie jest łatwe. Można to jednak osiągnąć, kiedy praca staje się pasją, jak w moim przypadku. Odkąd założyłam centrum językowe, nie było godziny, abym nie myślała o firmie. W praktyce oznacza to nieustanną pracę, ciągły rozwój osobisty, naukę, pokonywanie własnych barier i rozwiązywanie problemów, które wydają się na pierwszy rzut oka nie do rozwiązania. Ponieważ lubię ludzi, dużo się od nich uczę. Rozmowa z nimi pomaga mi w budowaniu własnych opinii i podejmowaniu właściwych decyzji, nie tylko tych czysto biznesowych, ale również dotyczących ludzi i zespołu pracowników.

Kobieta liderka to... Kobieta, która jednocześnie zarządza swoim biznesem oraz własnym umysłem i myślami. Jest sama dla siebie motywacją. Jej sukces w dużej mierze zależy od niej samej. Przywództwo traktuje jako sposób na wnoszenie wartości w życie swoje i innych. Potrafi nie tylko motywować siebie, ale również inspiruje do działania. Liderka musi być wielozadaniowa, ale przede wszystkim powinna dobrze poznać własne „ja” i na tej podstawie wypracować własny styl zarządzania. Moim zdaniem to, w jaki sposób zarządza, znajduje swoje odbicie w jej życiu prywatnym, ponieważ każdy etap jej życia i biznesu, to inny aspekt jej mentalności.

Mam słabość do... Zwierząt. Bardzo kocham je wszystkie. Uważam, że taka miłość wzbogaca nas oraz czyni nasze życie bardziej przyjemnym. Według mnie dzisiaj ludzie nie tylko są bardziej świadomi tego, że zwierzęta to żyjące i świadome istoty, ale również tego, że zasługują na szacunek i mają prawo do godnego życia. Poza tym coraz więcej osób nawiązuje z nimi dobre więzi, a nawet traktuje jak członków rodziny. Zostałam wychowana w tym duchu i tak wychowuję mojego syna. W naszym domu mamy bardzo dużo zwierząt, począwszy od kotów i psów, po te bardziej egzotyczne, jak papugi czy małpki. Mam także swoje konie. Cześć z nich uratowałam z rzeźni. One wszystkie wnoszą radość do mojego życia.

Czas relaksu to... Czas tylko dla mnie. To chwila pełnego oderwania się od wszelkich spraw i obowiązków. Najprościej mówiąc, to: „tu i teraz”. Każdemu z nas potrzebne są takie chwile, kiedy można być sam na sam z własnymi myślami. Daje mi to poczucie kontroli nad własnym życiem i pozwala się wyciszyć.

Moja definicja szczęścia... Jest bardzo prosta. Jestem szczęśliwa, kiedy moi bliscy są zdrowi i szczęśliwi. Nauczyłam się doceniać rzeczy najważniejsze w życiu. Do nich bez wątpienia należy zdrowie.

Uważam, że świat... Powinien być lepszy. Wokół nas jest wiele nieszczęścia. Moja natura nie pozwala mi być obojętną. Chciałabym pomóc wszystkim potrzebującym, choć wiem, że jest to niemożliwe. Taka już jestem, niepoprawna idealistka, która zawsze myśli pozytywnie, a z drugiej strony bardzo pragmatyczna kobieta.

*„Nieustanny
rozwój osobisty
kluczem do sukcesu”.*

www.konikhair.eu
www.pracadlaopiekunek24.pl
cjkonik@pracadlaopiekunek24.pl

O firmie:

Centrum Językowe KONIK, które otworzyłam 13 lat temu, jest obecnie jedną z wiodących firm w swojej branży. Świadczymy usługi opiekuńcze na rzecz klientów indywidualnych w formule assisted living głównie w Niemczech. Memu sercu zawsze bliska była branża beauty. Dlatego w tym roku postanowiłam powołać do życia kolejną firmę: salon KonikHair. W jej nazwie, podobnie jak w przypadku centrum językowego, znalazło się słowo „konik”, co wynika z mojej wielkiej miłości do koni. Salon będzie oferował sprzedaż włosów słowiańskich z autorską metodą ich przedłużania, dzięki której klientki będą miały możliwość dobrania naturalnych włosów, najbardziej zbliżonych do ich własnych, uzyskując imponujący efekt.

Dlaczego tak istotna jest dzisiaj troska o nasze środowisko? Czy tak naprawdę jesteśmy gotowi wziąć za nie odpowiedzialność, czy dopiero raczkujemy w tej dziedzinie? Jak Pani ocenia sytuację?

Ochrona środowiska i świadomość społeczeństwa weszły na wyraźnie wyższy poziom. Zaczynamy segregować odpady, wprowadzać innowacje oraz budować instalacje do recyklingu i przetwarzania odpadów. Myślimy o obiegu zamkniętym, a podstawą naszych działań jest ochrona zasobów naturalnych i klimatu. Wartości biznesowe Wiko One łączą zaangażowanie na rzecz środowiska ze wzorowym i odpowiedzialnym postępowaniem w życiu zawodowym.

Jak wiele wyzwań stoi jeszcze przed nami? I co możemy zrobić, zwłaszcza gdy chodzi o przedsiębiorców?

Obserwujemy wzrost globalnego zapotrzebowania na bardziej zrównoważone rozwiązania i coraz bardziej wymagające prawodawstwo. Rośnie również zapotrzebowanie na modele biznesowe oparte na obiegu zamkniętym. Tymczasem w Polsce niestety nadal brakuje instalacji, które byłyby w stanie przyjąć i przetworzyć odpady powstające w sektorze przemysłowym.

Jakie rozwiązania w zakresie ochrony środowiska ma dla nas Pani spółka?

WIKO ONE jest na etapie wdrażania i uzyskania pozwoleń międzynarodowych dotyczących utylizacji odpadów niebezpiecznych.

Pasja, zaangażowanie, spełnienie i rozwój sprawiają, że nasz biznes się rozwija, ale również my pniemy się na szczyt. Istnieje na to recepta?

Najważniejszy jest rozwój. W mojej firmie stawiam na nowoczesne rozwiązania. Przede wszystkim zero odpadów na składowisko. W stu procentach poddajemy je recyklingowi i utylizacji.

Czuje się Pani spełniona? Czym dla Pani jest szczęście?

O tak, czuję się spełniona. Osiągnęłam wszystko, co chciałam: szczęście, radość, zadowolenie i spełnienie.

Jakie cechy Pani zdaniem powinna mieć dzisiejsza liderka?

Powiem krótko: powinna mieć mocną osobowość i silny charakter. To osoba zdecydowanie wyróżniająca się w swoim otoczeniu, która odważnie, acz rozsądnie stawia kroki w biznesie, podejmuje strategiczne decyzje, nie boi się czasem kontrolowanego ryzyka – bo ono wpisane jest w biznes.

Czas relaksu jest konieczny, choćby po to, aby złapać dystans do trudnych spraw i rzeczywiście znaleźć dobre rozwiązanie. Jak to wygląda u Pani?

Zawsze staram się znaleźć czas na relaks i odpoczynek. To bardzo dobry moment dla siebie, rodziny i przyjaciół. Zwiedzam, uprawiam sport i spędzam czas w ogrodzie.

Jak to jest mieć czasem chwilę słabości?

Nie znam tego uczucia.

„Nie stwarzamy problemów, tylko je rozwiązujemy”.

www.wiko.wroclaw.pl

O firmie:

Wiko One to rodzinne przedsiębiorstwo z ponad 25-letnią tradycją i niezawodny partner zapewniający doskonałą obsługę oraz innowacyjne usługi w dziedzinie recyklingu i ochrony środowiska.

„Chciałam, aby firma służyła ludziom i światu, dbając o środowisko”
– mówi jego prezes i założycielka Beata Ursyn-Szantyr.

Praca jest w Pani przypadku spełnieniem, samorealizacją, pasją?

Jestem typem badacza. Uczę się poprzez szczegóły i fascynuje mnie świat. Od dawna interesowała mnie nauka i ciekawiły badania pod mikroskopem, a studiując biologię – genetykę, miałam możliwość badać komórki. Było to rzeczywiście pasjonujące, jednak bardzo szybko uświadomiłam sobie, że niezwykle istotny jest dla mnie bezpośredni kontakt z człowiekiem, dlatego laboratorium zamieniłam na holistyczny gabinet, w którym połączyłam medycynę estetyczną z naturopatią.

W trakcie moich poszukiwań związanych z zachowaniem zdrowia i odmłodzeniem organizmu dotarłam do preparatu, który działa na poziomie naszych własnych komórek macierzystych, zwiększa ich liczbę w organizmie i powoduje, że młodniejemy, zdrowiejemy, dłużej zachowujemy witalność urodę, blask. I to jest fascynujące!

Zdrowie i nauka to moje pasje, w których się spełniam i na tym polu realizuję moje marzenie o dawaniu pozytywnej informacji ludziom.

Wciąż poszukuje Pani nowych wyzwań?

Cały czas poszukuję! Zauważyłam, że jest to domena każdego zdrowego człowieka. Jeśli tego zabraknie, następuje stagnacja i cofanie się.

U mnie proces poszukiwań jest intensywny. Uwielbiam przekazywać ludziom dobre informacje, podpowiadać rozwiązania, inspirować do zmian na lepsze. Ale aby to uczynić, niezbędne są moje własne wcześniejsze poszukiwania, rozwój i wciąż nowe doświadczenia. Tak poznałam preparat, którego obecnie jestem ambasadorem – za co jestem niezmiernie wdzięczna. To ekstrakt z komórek macierzystych, który dzisiaj w skali globalnej jest unikatowy. Jego wyjątkowa kompozycja oparta na filozofii Dalekiego Wschodu i sposób przygotowania sprawiają, że nie posiada on jeszcze swojego odpowiednika. Jest bezkonkurencyjny. Całkowicie naturalny i jako jedyny dostarcza organizmowi kompletu „cegiełek” – budulca do stworzenia nowej, zdrowej komórki. Znacznie spowalnia on proces starzenia się (*slow ageing*). Zwiększa liczbę naszych własnych komórek macierzystych, które nas regenerują, a to powoduje nie tylko zdrowienie organizmu, ale i jego odmłodzenie (*anti-ageing*).

Wszystko to dało mi możliwość niesamowitego rozwoju na wielu płaszczyznach życia.

Czym dla Pani jest szczęście?

To stan, w którym harmonizuje się ciało, umysł i dusza, dlatego tak ważne jest, aby zadbać o każdy z tych aspektów. W nim mamy czuć lekkość i spełnienie.

Kiedyś poszukiwałam go bardziej na zewnątrz. Dzisiaj wiem, że najważniejsze to skupić się na swoich własnych odczuciach, na tym, co podpowiada mój wewnętrzny głos, intuicja. Idę za tym...

Pozwala sobie Pani na chwilę słabości, na łzy, na zwątpienie?

Tak, coraz częściej pozwalam sobie na chwilę słabości. Tak naprawdę dają one możliwość wspięcia się wyżej w rozwoju. Wszystkie negatywne emocje, które towarzyszą nam w trudnych chwilach, dobrze jest przeżyć do końca, a nie odrzucać. Tylko przeżyte i nazwane emocje umożliwiają ich uświadomienie i odpuszczenie. Dlatego często pozawalam sobie na takie oczyszczające łzy.

„Najważniejsze to skupić się na swoich własnych odczuciach, na tym, co podpowiada mój wewnętrzny głos, intuicja”.

fb/Milena.B.Michalak/
ig/_milena.michalak/_

O sobie:

Jestem absolwentką biologii ze specjalnością genetyka Uniwersytetu Jagiellońskiego i badań klinicznych w Collegium Medicum UJ oraz certyfikowanym Terapeutą Medycyny Naturalnej. Towarzyszę ludziom, wspierając ich zdrowienie.

W pracy wykorzystuję techniki medycyny germańskiej, totalnej biologii, techniki programowania umysłu podświadomego. Pokazuję, jak ważne jest osiągnięcie balansu pomiędzy duszą i ciałem.

Prowadzę własny gabinet medycyny estetycznej. Pracowałam w laboratorium z komórkami macierzystymi, a obecnie zajmuję się naturalną terapią opartą na ekstrakcie z tych komórek. W ramach niej współpracuję z lekarzami, placówkami medycznymi, centrami naturalnego zdrowienia. Jako ekspert prowadzę wykłady o tematyce zdrowia, ale także zajmuję się możliwościami biznesowymi związanymi z terapią komórkami macierzystymi. Na co dzień uwielbiam słoneczne dni i każdą wolną chwilę staram się spędzać na łonie natury.

Eco Her to bezpieczna przestrzeń dla kobiet, które chcą realizować swoje marzenia. Jak wiele z nas jest gotowych na to, aby wsłuchać się w siebie i spełniać własne potrzeby? I jak to jest z tą rewolucją?

Eco Her to nie tylko bezpieczna przestrzeń dla kobiet, ale zmierzenie się także z brzydką prawdą, którą większość z nas zakrywa na co dzień. Tak było w moim wypadku. Dopóki nie zaczęłam zadawać sobie pytań w życiu i nie otworzyłam swojej świadomości oraz nie zaczęłam mówić głośniej, mogłam zapomnieć o realizacji marzeń oraz jakiegokolwiek rewolucji. Uważam, że każda z nas powinna zmierzyć się sama z sobą: odnaleźć prawdę, zrozumieć siebie, wybrać siebie i zacząć działać. Ja należę do takich istot, które otwarcie i szczerze poruszają tematy niewygodne oraz trudne. Mało jest takich kobiet, dlatego powstało Eco Her, gdzie jako Lider Projektu liczę na to, że za moim głosem pójdą kolejne.

Swoim przykładem pokazuje Pani, że każda kobieta może osiągać sukces. Jak Pani definiuje to słowo?

Mój przykład cały czas pokazuje, jak osiąga się sukcesy. Sukces to ciężka codzienna praca, rozliczanie się z efektu przed samą sobą, to działanie, nie gadanie. Oczywiście trzeba mieć wizję, plany oraz cele, ale bez działania są to wciąż tylko słowa.

Bez pasji i pełnego zaangażowania nie ma dzisiaj biznesu. Trzeba się też móc realizować. Jakie stawia Pani cele na kolejne miesiące?

Bycie dobrą już nie wystarcza w tych czasach. Uważam, że pełne zaangażowanie nie dotyczy tylko biznesu, ale każdej sfery naszego życia. Buduję własny biznes od podstaw, więc dla mnie cele na ten moment to codzienna dyscyplina, poznawanie nowych ludzi i budowanie relacji oraz konsekwentne realizowanie wyznaczonej strategii.

Czym jest dla Pani szczęście?

Opisałabym je w trzech punktach. Pierwszy to każdy kolejny dzień, który dostajemy. Nie doceniamy w ogóle tego, że nasze życie trwa, bo myślimy, że będziemy żyć wiecznie. Kiedy uzmysłowisz sobie, że dzisiejszy dzień może być twoim ostatnim, przeżywasz go na sto procent i to jest piękne. Drugi to wdzięczność za wszystko, co dostajemy od życia, czyli nie tylko dobre, ale także złe doświadczenia. Aby to jednak zrozumieć, potrzebny jest nam czas, by spojrzeć z dystansem i z innej perspektywy na te doświadczenia. Trzeci punkt to zdrowie, które dzisiaj jest. Doceniam to.

Jak to jest mieć chwilę słabości? Pozwala sobie Pani na to?

Oczywiście, że mam takie chwile. Kiedyś nigdy nie pozwalałam sobie na nie i to było złe, bo męczyłam się ze sobą, udając często, że jestem silna, twarda i nic mnie nie poruszy. Teraz mając inną świadomość oraz rozumienie tego, że chwile słabości to nic złego, pozwalam sobie na nie, ale tylko po to, aby je zrozumieć, odpowiednio przerobić, wyciągnąć wnioski i już więcej nie wracać do tego. Ten proces pozwala budować mi moją siłę i daje cenną wartość, czyli wzrost.

„Spełniona kobieta należy do tego rodzaju istot, których świat nigdy nie ma dosyc”.

www.ecoher.pl

O sobie:

Jestem kobietą, która od samego początku poszukuje najlepszej drogi dla siebie. Potrafię odnaleźć się w każdej sytuacji, co daje mi poczucie, że niemożliwe staje się możliwe. Moja droga, doświadczenie oraz determinacja doprowadziły mnie do momentu w życiu, gdy chcę dzielić się oraz budować przestrzeń, w której ważny jest człowiek.

Co sprawiło, że zajęła się Pani tematyką prawniczą w medycynie? Dlaczego wybrała Pani tak trudny temat?

Pochodzę z rodziny lekarsko-prawniczej: tata jest chirurgiem, a mama sędzią, zatem tematyka funkcjonowania służby zdrowia i wymiaru sprawiedliwości towarzyszyła mi od zawsze. Wiedziałam, że mam powołanie do bycia lekarzem, ale wybrałam prawo, chcąc zajmować się czymś na styku obu tych dziedzin. Dzisiaj sprawy o błędy medyczne zyskują na popularności. Pacjenci są coraz bardziej świadomi przysługujących im praw i chcą mieć dostęp do rzetelnej opieki medycznej. Z drugiej strony szpitale i lekarze też muszą się zabezpieczać przed często nieuzasadnionymi roszczeniami. Tematyka ta jest na tyle złożona, że niestety, nie każdy jest w stanie się w niej odnaleźć. Lecz ja doskonale czuję te zależności. Ponadto zawsze marzyłam o pomaganiu innym, a praca na styku prawa i medycyny daje właśnie tę satysfakcję i to w ujęciu wielowymiarowym.

Wciąż się Pani rozwija, doksztalca, aby być na bieżąco z przepisami, bo to zwiększa szanse na sukces. Jednak przyzna Pani, że zawód adwokata wymaga skupienia, uwagi i pełnej gotowości. Czuje się Pani spełniona?

Jestem w pełni oddana prowadzonym sprawom. Do każdej przygotowuję się z pełnym zaangażowaniem, ponieważ wiem, że to ode mnie zależy los innych. Największa satysfakcja i spełnienie jest wtedy, kiedy przychodzą do mnie zadowoleni klienci. Czuję wtedy, że mogę przenosić góry, zwłaszcza jeśli pomogłam komuś z niepełnosprawnością lub ciężkim uszczerbkiem na zdrowiu. Osoby te, pomimo doznanej szkody, mają nadzieję na lepsze jutro. Specyfika prowadzonych przeze mnie spraw niestety nie pozwala nie angażować się emocjonalnie, mówimy w końcu o ludzkim życiu i cierpieniu. Jestem osobą empatyczną. Klienci to chyba czują, bo często utrzymujemy kontakt jeszcze długo po zakończeniu sprawy. To cieszy i daje niesamowitą motywację do działania.

Adwokat nie może działać w emocjach. Jak zatem Pani pracuje nad swoimi emocjami? Jak sprawić, aby po chwilach w stresie odnaleźć równowagę?

Jak wspomniałam, nie zawsze da się te emocje wyłączyć. Człowiek często angażuje się w problemy innych. Zatem zdarza się, że po powrocie do domu nadal myślami jestem na sali sądowej. Dlatego, aby odreagować i utrzymać równowagę między życiem zawodowym a sferą prywatną, staram się regularnie uprawiać sport. Aktywność fizyczna wyzwala endorfiny i dodaje energii, co pozwala utrzymać niezbędny balans.

Czym dla Pani jest szczęście?

W tym naszym dzisiejszym zabieganym świecie zdajemy się nie doceniać najprostszych rzeczy i cieszyć się chwilą. Dla mnie szczęście jest wtedy, kiedy mam wokół siebie kochających ludzi, z którymi mogę dzielić zarówno sukcesy, jak i problemy.

Pozwala sobie Pani na łyzy?

Publicznie tylko kiedy są to łyzy radości i wzruszenia.

„Nie boję się sztormów i burz. Dzięki nim uczę się, jak żeglować moim statkiem”.

Louisa May Alcott

www.agnieszkadziki.pl

O jobie:

Jestem absolwentką Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Łódzkiego kierunku prawo. Ukończyłam aplikację adwokacką w 2011 roku, a od 2012 roku prowadzę własną kancelarię adwokacką w Łodzi. W ramach praktyki zawodowej specjalizuję się w prawie medycznym, m.in. w obsłudze prawnej podmiotów leczniczych, prowadzeniu spraw o roszczenia związane z tzw. błędem w sztuce, a także o naruszenie praw pacjentów oraz naruszenie dóbr osobistych pacjentów i lekarzy. Ponadto prowadzę sprawy z zakresu prawa cywilnego, gospodarczego, spółek handlowych, a także rodzinnego i opiekuńczego. Zajmuję się obsługą zarówno osób fizycznych, jak i przedsiębiorców.

Często dzieli się Pani swoimi doświadczeniami jako kobieta menedżer w sektorze transportu i logistyki. Jak wiele z nas już przekonało się, że ta branża nie jest zarezerwowana dla panów?

Logistyka i transport to branża, która ostatnimi laty bardzo się zmienia, również pod względem udziału kobiet menedżerek na wysokich stanowiskach. Z radością obserwuję, że jest nas coraz więcej i to z korzyścią dla branży. Tutaj kontakt z ludźmi, umiejętność wsłuchania się w potrzeby klienta, empatia, inteligencja emocjonalna, wrażliwość i wyobraźnia to cechy bardzo przydatne. I tu kobiety mogą wykorzystać swoje naturalne zdolności.

Zatem jak przekonywać panie do kariery w logistyce?

Tu nie ma nudy i rutyny. Jest adrenalina, stres, codzienne wyzwania – te mniejsze i większe, które trzeba potrafić rozwiązywać z zimną głową; niekiedy uspokoić zespół; wytyczyć priorytety, udzielić wsparcia, a kobiety świetnie sobie z tym radzą. Ta nasza naturalna wielozadaniowość jest bardzo cenna w tej branży, a jestem w niej już ponad dwadzieścia lat. Nadal cieszę się nią jak dziecko. Kiedy pomagamy klientowi rozwiązać jego problemy, to czuję ogromną, nieocenioną satysfakcję.

Jestem pod wrażeniem Pani wielkiej pasji.

Dziękuję. W moim przypadku pasją jest też rower, na który wsiadam w każdej wolnej chwili. Przebijam się, zakładam kask, biorę bidony i ruszam w kierunku zachodzącego słońca. Wtedy wszystkie stresy odchodzą. Porządkuję sobie w głowie wiele kwestii. Wpadają nowe pomysły, wnioski, przemyślenia. Rodzi się plan na kolejne miesiące, a nawet lata. To potrzebny bufor, który pozwala mi nabrać dystansu i uchwycić priorytety. Do tego jest wielką przyjemnością i uwalnia endorfiny.

Czym zatem dla Pani jest szczęście?

Szczęście to radość z tego, co się robi, najbliżsi i ciekawa praca. To też codzienne zachwyty nad otaczającym światem, małe rzeczy, które tylko musimy umieć dostrzec. Piękny zachód słońca, kwiaty, niesamowita rzeźba, obraz, budynek. Tak długo, jak potrafimy się zachwycać, możemy powiedzieć, że jesteśmy szczęśliwi.

Ma Pani wielki apetyt na życie...

Tak. Mam wielką ochotę poznawać nowe miejsca, rzeczy, zajęcia, zdobywać nowe umiejętności, sięgać po nowe wyzwania. Nie boję się ich. Frajda z wejścia w nowy obszar logistyki czy zdobycie kolejnego trudnego stromego podjazdu na rowerze to są te zachwyty, które dają siłę i motywację do dalszego działania.

Jednak bywa tak, że ma Pani chwile słabości? Co wtedy?

Tak. Nie zawsze jest kolorowo. Nie zawsze mamy siłę, żeby wstać rano, pójść pobiegać czy wsiąść na rower w deszczu. Wejść w nowe środowisko. Jest takie powiedzenie sportowe „uspokój grę”, kiedy na boisku pojawia się coraz więcej błędów i nerwy. Przypominam je sobie i mówię „utrzymaj rytm; rób swoje, a na pewno radość i motywacja wrócą”. Szukam wtedy ulubionych miejsc; osób, które są pozytywne i życzliwe. Czasem jedna rozmowa, a czasem jedno wyjście na rower daje nową inspirację. Przywraca balans i sens tego, co robimy.

*„Utrzymaj rytm;
rób swoje, a na pewno
radość i motywacja
wrócą”.*

www.transmecgroup.com

O jobie:

Z logistyką i branżą TSL jestem blisko od zawsze. Po studiach na handlu międzynarodowym i logistyce wiele lat zarządzałam skutecznie i rozwijałam sieć dystrybucji międzynarodowej dla korporacji Raben, gdzie zbierałam doświadczenie w popartym sukcesami zarządzaniu międzynarodowym łańcuchem dostaw. W Raben Group brałam udział w procesach fuzji i przejęć, restrukturyzacjach i wdrażaniu skomplikowanych procesów w Europie. Mam spore doświadczenie w zarządzaniu zmianą. Od trzech lat zarządzam polskim oddziałem włoskiej międzynarodowej grupy logistycznej Transmec – nadal w branży, gdzie razem z zespołem jako dyrektor generalna polskiego oddziału odpowiadam za wszystkie procesy, począwszy od transportu, poprzez logistykę kontraktową, sprzedaż i zarządzanie. Od przejęcia funkcji w zarządzie Transmec Poland potroiłam obroty i zyski, przeniosłam firmę do nowej lokalizacji i większych magazynów klasy A w Gliwicach oraz zainwestowałam w regały wysokiego składowania, oferując nowe usługi co-packingu dla branży e-commerce.

Niewiele jest osób, które nie kochałyby bursztynu, ale Pani związała się z nim zawodowo. Jak to wszystko się zaczęło?

Bursztyn jest obecny w mojej rodzinie od trzech pokoleń. Jako pierwszy pracę z tym niezwykłym materiałem podjął mój Tato, a ja bardzo szybko, jeszcze jako młodziutka dziewczyna, wciągnęłam się w ten temat, poznając od zupełnych podstaw tajniki obróbki. To była piękna, choć – trzeba przyznać – trudna szkoła rzemiosła, która zaowocowała jednak wielką miłością do bursztynu. Po latach, gdy prowadziłam już własną firmę, miłość tę przekazałam także kolejnemu pokoleniu, bo dziś pracuje ze mną mój syn.

Skąd czerpie Pani pomysły na ciągle poszerzanie asortymentu i skąd bierze Pani siły do tak prężnego rozwijania firmy?

Jeśli chodzi o wzory, to współpracujemy z projektantami, którzy dopieszczają nasze pomysły, bo te są najczęściej wspólne. Dlatego bardzo doceniam to, że rodzinnie udało nam się stworzyć taki świetny zespół, w którym dopełniamy się swoimi talentami. Wzajemnie się wspieramy. Jak trzeba pracować, to działamy od rana do wieczora. Jak trzeba pokonywać tysiące kilometrów trasy, żeby zaprezentować się na targach w Polsce czy za granicą – pokonujemy te kilometry wspólnie. Uważam, że to w rodzinie jest siła i... to jest druga część odpowiedzi na Pani pytanie.

Bursztyn kojarzy nam się z relaksem, plażą, spacerem, ale i zdrowiem oraz ukochaną biżuterią. A co Panią urzekło i do dziś w nim pociąga?

Chyba to, że jest zagadką. Praca przy nim nigdy się nie znudzi, bo nigdy nie wiadomo, co odkryjemy w kolejnej bryłce. Wszyscy słyszeli o inkluzjach – zamkniętych w żywicy owadach – ale warto dodać, że zdarza się również, że podczas obróbki pod którąś z warstw natrafiamy na naturalny obraz, rysunek utworzony właśnie przez kilka wzajemnie przenikających się barw. Z każdym kawałkiem bursztynu wiąże się ta ekscytacja: co też znajdziemy w środku. Czasami bryłka wydaje się nieciekawa, ale kiedy się ją odkryje, zachwyca. To nigdy nie może się znudzić.

Każdy kawałek bursztynu jest unikatem i to chyba jego największy atut.

To na pewno, ale jest też coś jeszcze. Bursztyn ma w sobie coś takiego, że każdy klient, gdy tylko podchodzi do gabloty z bursztynem – mimowolnie się uśmiecha. Proszę mi wierzyć, obserwowałam tę reakcję tysiące razy. Może nieświadomie, ale patrzymy na bursztyn nie jak po prostu na przedmiot, ale trochę jak na tajemnicę.

Jaka jest Pani definicja szczęścia?

Shczęście jest jak ten kawałek bursztynu – piękny przedmiot, który ma swoją długą, a czasami niełatwą historię. Przecież to żywica, która wypłynęła ze skałeczonego drzewa i jak plaster leczyła jego rany. Dziś po latach naprawdę ciężkiej pracy moim szczęściem jest dobrze prosperująca firma i pasja, którą mogę dzielić z moimi najbliższymi – synem i siostrą, którzy wspierają mnie w biznesie, oraz mężem, który zawsze daje mi oparcie w trudniejszych chwilach i czeka w domu z kolacją, gdy wracam po ciężkiej i długiej podróży.

„Shczęście jest jak kawałek bursztynu – piękny przedmiot z długą historią”.

www.dorbur.com
[ig/dorbur_amber/](https://www.instagram.com/dorbur_amber/)
[fb/dorburamber/](https://www.facebook.com/dorburamber/)
dorburamber@gmail.com

O jobie:

Od dwudziestu pięciu lat prowadzę rodzinną firmę DorBur, która zajmuje się produkcją wyrobów z naturalnego bursztynu bałtyckiego. W naszej gdańskiej pracowni powstaje biżuteria, ale także przedmioty użytkowe – lampy z bursztynu, szkatułki i inne bibeloty. Swoje wyroby sprzedajemy w kraju i na wielu rynkach zagranicznych, a całość oferty eksponujemy w naszej gdańskiej galerii przy ul. Kartuskiej.

Najważniejsze w życiu jest... Osiąganie harmonii między spełnianiem swoich osobistych marzeń i celów a jednoczesnym wspieraniem innych, zwłaszcza kobiet, w ich drodze do sukcesu. Czuję spełnienie, bo wokół siebie wprowadzam pozytywne zmiany, które są silną motywacją i nadają sens mojemu życiu.

Mam to szczęście, że praca to moja pasja. Tylko taka może być prawdziwą inspiracją do wspólnej, pięknej podróży, w której mam szansę inspirować innych do wykorzystywania swoich talentów i umiejętności w drodze do uzyskania niezależności i wolności finansowej. To uczucie spełnienia zawodowego jest dla mnie bezcenne.

Realizuję się w... Wielu pasjach, ale najbardziej w roli mentora, coacha i liderki, która pomaga innym odkrywać swoje ukryte potencjały i je wykorzystywać w swoim nowym życiu.

Kobieta liderka to... Przewodniczka, która posiada umiejętność zarówno inspirowania, jak i motywowania innych. To nie tylko osoba, która osiąga sukcesy w swojej dziedzinie, ale także troszczy się o rozwijanie talentów i umiejętności u osób w zespole. To wzór do naśladowania i przykład determinacji oraz wytrwałości w dążeniu do celu.

Biznes to dla mnie... Nie tylko źródło dochodu, ale powód do wprowadzania pozytywnych zmian w życiu. Wierzę w ideę biznesu, który ma cel i misję przekraczającą samo generowanie zysków. Poprzez moją działalność biznesową staram się wpływać na społeczność i otoczenie, tworząc środowisko wspierających się, wspaniałych osób, propagując wartości, które uważam za istotne.

Mam słabość do... Niesienia pomocy całemu światu. Gdy poznałam jedną z najważniejszych zasad wszechświata – chcesz pomóc światu, zacznij od siebie – zrozumiałam, że jeśli ja mogłam, to każdy może. I tym samym moją misją życiową jest wydobywanie potencjału do osiągnięcia sukcesu z każdej z nas, bo w każdej z nas on jest.

Czas relaksu to... Nie tylko odskocznia od codziennych obowiązków, ale także okazja do naładowania baterii, refleksji i czerpania radości z chwil spędzonych z bliskimi. To czas, w którym mogę odetchnąć głęboko i docenić piękno życia, podróżując i odwiedzając miejsca zapierające dech w piersiach.

Szczęście dla mnie to... Ulotne chwile, które zostawiają trwały ślad w przestrzeni. To równowaga między realizacją celów zawodowych a satysfakcją z życia osobistego. To także możliwość wpływania na pozytywne zmiany w świecie. No i zdrowie, dobre relacje z rodziną, swobodna i pełna zrozumienia komunikacja z przyjaciółmi, znajomymi i współpracownikami.

Uważam, że świat... Jest miejscem, gdzie każdy ma szansę na sukces, niezależnie od płci, pochodzenia czy innych czynników. Jeśli dostrzegamy dobro w innych, świat staje się jeszcze piękniejszy.

Moim marzeniem jest... Przedstawić całemu światu tworzące projekt KOBIECYZKASĄ – wspaniałe mamy, żony, przyjaciółki, bizneswomen oraz zainspirować kolejne do odkrywania swojego potencjału, dając im szansę rozwoju i możliwości nieograniczonych dochodów. Chcę, rozszerzając naszą działalność, pomóc kolejnym w realizacji ich marzeń i celów. Nasza wspólna misja może zmieniać świat na lepsze.

„Sukces rozpoczyna się w momencie podjęcia decyzji”.

www.zatorska.pl



O jobie:

Jestem przedsiębiorcą z ponad 20-letnim doświadczeniem, coachem, mentorem i liderem dużego zespołu – inspiрую do zmiany stylu życia, wspieram kobiety w drodze zmian zawodowych i wolności finansowej. Zapraszam do mojego zespołu. Może to właśnie na Ciebie czekamy?

Najważniejsze w życiu jest... Zdrowie i miłość – jak mamy te dwie rzeczy, to mamy już wszystko. Cała reszta to już tylko kwestia chęci i realizacji wytyczanych sobie celów. Wartości, którymi kierujemy się w życiu, mogą być różne, nie ma lepszych czy gorszych, a raczej twoje lub moje. Jednak według mnie wszystko zamyka się w tych dwóch słowach: ZDROWIE I MIŁOŚĆ.

Skrzydeł dodaje mi... Uśmiech na twarzach moich bliskich, moje marzenia, które sukcesywnie się spełniają. Praca, która sprawia, że chwilami czuję się, jakbym naprawdę je miała i się unosiła.

Moja praca... To mnóstwo wyzwań, które mnie napędzają każdego dnia, ciągły kontakt z ludźmi, co uwielbiam. Choć nie zawsze jest łatwo wszystko zrozumieć, jednak zawsze to, co robię, musi się kręcić wokół ludzi, bo to oni sprawiają, że kocham to, co robię: te wszystkie rozmowy, projekty, wydarzenia, te wszystkie doświadczenia, które zdobywam każdego dnia, to mój świat. Tu się realizuję.

Uważam, że świat jest... Zaskakujący, zagadkowy, nieprzewidywalny. Często zastanawiam się, jaki będzie za parę, paręnaście lat. Czy wszystko, co teraz jest w nim dobre, piękne i naturalne, będzie istniało? Czy nasz świat nie stanie się robotycznym tworem? Cieszymy się nim tu i teraz – bo MY to ŚWIAT!

Kobieta liderka to osoba... Aktywna, wyzwolona, świadoma siebie, wymagająca od siebie i innych, partnerka w biznesie i w życiu prywatnym. Umiejąca słuchać i wyciągać wnioski, zainteresowana potrzebami innych, ale też stanowcza i umiejąca stawiać granice.

Mamy w sobie piękno, ale... Często nie wierzymy w nie, nie dostrzegamy go, boimy się. Każda z nas jest wyjątkowa, piękna, jednak łatwiej to powiedzieć przyjaciółce, niż sobie. Na szczęście zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie nam to często uświadamiał, aż same w to uwierzymy.

Czas relaksu to... Hmmm... dawno temu miałam go zdecydowanie więcej, za to teraz doceniam bardziej każdy moment, w którym mogę się wyłączyć, odprężyć, zapomnieć o codzienności. Natura daje mi wytchnienie. Woda, las, motyle, ptaki, kwiaty i ja ze swoimi uspokojonymi myślami – to mój idealny relaks.

Moja definicja szczęścia to... Budzenie się z uśmiechem na twarzy, optymizm zawsze i wszędzie, niezależnie od wszystkiego. To ciągła wiara, że wszystko jest po coś i wszystko ma sens. To pełna, kochająca się, wspierająca rodzina i pies merdający ogonem i oddani, prawdziwi przyjaciele.

„Piękno zaczyna się w chwili, kiedy decydujemy się być sobą”.

Coco Chanel

fb/beata.bucko.3/



O sobie:

Jestem wieczną optymistką. Kocham ludzi, zwierzęta i niespodzianki.

Mam cudownego 19-letniego syna. Jestem szalona, romantyczna, empatyczna, energiczna.

To ja – filigranowa dojrzała kobieta z wielkim sercem i radością dziecka. Wciąż szukam swojej drogi, wierzę w marzenia i w czterolistną koniczynę.

Sposób W JAKI oddychamy

Zastanawiasz się czasem,
jak oddychasz,
czy po prostu oddychasz?
Aby oddech wspomógł nasz organizm
w osiągnięciu równowagi emocjonalnej
i podniesieniu jakości życia,
warto zasięgnąć porady
u **MONIKI MADEJ z Centrum
Biofeedback Endless Mind.**

**Przyzna Pani, że dziś stres towarzyszy nam niemal wszędzie.
To również codzienność liderów. Jak sobie z nim poradzić?**

Stres faktycznie towarzyszy nam w wielu aspektach naszego życia. Zbyt długotrwały może być przyczyną wielu schorzeń, przyczyniać się do rozwoju zaburzeń psychicznych, zaburzeń lękowych i depresyjnych. Dlatego tak ważne jest, aby zadziałać prewencyjnie, budować naszą odporność psychiczną, aby w momencie, kiedy pojawią się trudne sytuacje, umieć zareagować w odpowiedni sposób.

Jakie metody Pani może polecić?

Oczywiście takie, które przyniosą trwałe efekty i są łatwo dostępne. A to, co towarzyszy nam nieustannie, to właśnie oddech. Każdy z nas oddycha, ale to nie wystarczy. Ważny jest sposób, w jaki oddychamy! A nie tylko, że oddychamy! Połączenie Treningu Oddychania Metody Butejki, Treningu Mindfulness i Treningu Biofeedback może przynieść niesamowite korzyści, których doświadczyło już wiele osób korzystających z naszych metod.

Co zatem możemy osiągnąć, łącząc te metody?

Ogólnie rzecz biorąc, połączenie tych metod może pomóc w osiągnięciu równowagi emocjonalnej, poprawy zdrowia i lepszej jakości życia. W szczególności techniki te pomagają w uzyskaniu większej kontroli nad umysłem, poprawiając koncentrację i skupienie oraz uczą panowania nad emocjami i radzenia sobie ze stresem. Zebrane wieloletnie doświadczenia – zarówno moich klientów, jak i moje osobiste – pokazują, jak te proste i łatwo dostępne techniki są w stanie poprawić nasze funkcjonowanie, zdrowie, a czasami wręcz spowodować ogromną przemianę i zmienić całkowicie nasze życie. Na cudowne, prawdziwe, szczęśliwe.

Przytoczycie nam Pani historię, która sprawi, że przekonamy się do metod związanych z trenowaniem oddechu?

Pierwsza to historia jednej z naszych klientek, która osiągnęła spektakularne efekty w bardzo krótkim czasie. Od sześciu lat żyła z objawami, które utrudniały jej życie: miała duszności, ciężki oddech, ucisk i bóle w klatce piersiowej, kołatanie serca, doświadczała nadpobudliwości, a często też uczucia zmęczenia pomimo ośmiu godzin snu. Miała ciągle wrażenie, że brakuje jej powietrza. Według badań była jednak zdrowa. Będąc w takim stanie, trafiła do nas. Wizyty odbywały się raz w tygodniu, natomiast ona sama wykonywała sumiennie codziennie zalecone ćwiczenia oddechowe. Po około dwóch tygodniach jej oddech stał się lżejszy, zmniejszyły się bóle w klatce piersiowej, pojawiła się wyraźna poprawa w samopoczuciu. Była spokojniejsza, wróciły siła i energia i w końcu miała czym oddychać. Takich historii jest wiele. Pamiętam na przykład mężczyznę, który miał problemy z bezsennością, nadpobudliwością, ciężki, świszczący oddech. Regularnie zażywał leki, które nie przynosiły jednak oczekiwanego efektu. Tymczasem już po tygodniu regularnych ćwiczeń oddechowych zniknął u niego świszczący oddech. Następnie pojawiło się uczucie większego dotlenienia oraz spokoju.



Czego jeszcze możemy się spodziewać w Centrum Biofeedback Endless Mind?

Przede wszystkim podejścia holistycznego. Nie ma jednej metody dobrej dla wszystkich i będącej remedium na wszystko. Aby czuć się dobrze, nie wystarczy tylko zadbać o umysł.

W Centrum Biofeedback Endless Mind dbamy o to, aby zintegrować ciało, umysł, ducha. Udostępniamy narzędzia, edukujemy, proponujemy rozwiązania. Klient może na przykład skorzystać z Treningu Biofeedback, Oddechowego, nauczyć się Metody Butejki, Technik Mindfulness, skorzystać z aromaterapii, zakupić najlepsze olejki, suplementy, narzędzia poprawiające koncentrację, dające relaks, z których może skorzystać również w domu. To tylko część możliwości.

Czym jest Trening Biofeedback?

Biofeedback jest metodą wykorzystującą odkrycia z zakresu medycyny oraz techniki komputerowej. Trening Biofeedback prowadzi do samoregulacji i przyczynia się do poprawy koncentracji, uzyskania maksymalnej wydajności w pracy, sporcie, nauce. Efektem terapii jest zmniejszenie poziomu stresu, lęku, poprawa relacji społecznych oraz wzrost poziomu samooceny. Pozwala modyfikować zachowania, uczy kontroli nad reakcjami, panowania nad emocjami, dzięki czemu uzyskujemy harmonię ciała i umysłu.

Jak przebiega taki trening?

Za pomocą specjalistycznego oprogramowania i czujnika zbierane są informacje o stanie psychofizjologicznym trenującego. Następnie informacje te są przetwarzane przez system, a trenujący widzi je na ekranie monitora w postaci „gry”. Wraz ze zmianami stanu emocjonalnego zmieniają się rejestrowane parametry, co skutkuje zmianami w toczącej się „grze”. Kiedy trenujący uzyskuje pożądany stan, na przykład stan koncentracji, gra toczy się we właściwym kierunku, otrzymuje on punkty, przechodzi do następnego poziomu itd. Uczy się regulować procesy fizjologiczne organizmu, a tym samym wpływa na swój stan emocjonalny. Następuje świadoma samoregulacja.

Czy dobrze rozumiem, że taki trening byłby właściwie pożądanym dla każdego?

Dokładnie tak jest. Biofeedback polecany jest dzieciom i młodzieży pragnącym polepszyć swoje wyniki w nauce oraz cierpiącym na dysfunkcje wieku szkolnego. Ponadto przeniesie korzyści osobom funkcjonującym w nadmiernym stresie oraz cierpiącym na chroniczne zmęczenie, ból, stany lękowe, nadpobudliwość, uzależnienia, zaburzenia odżywiania itp. Dorosłym w dojrzałym wieku posłuży w celu poprawy i utrzymania sprawności umysłowej. ●

NIE ZAWSZE
MOŻEMY ZMIENIĆ ŚWIAT,
ALE *możemy zmienić*
REAKCJĘ
NA ŚWIAT.

MONIKA MADEJ
WŁAŚCICIELKA
CENTRUM BIOFEEDBACK
ENDLESS MIND
www.centrumbiofeedback.pl

INSTYTUT
PODOLOGIIJAK TAM
TWOJE
stopy?

Pacjenci ufają im od lat, a ponieważ coraz częściej borykamy się z problemami w obrębie stóp i paznokci, gabinety podologiczne zyskują na popularności. O pracy, możliwościach technologicznych i konieczności przezwyciężania obaw przed wizytą u podologa opowiada **mgr AGNIESZKA NOWACZYK-PANASIUK** z Instytutu Podologii.



ROZMAWIA: ALEKSANDRA OLSZEWSKA

Gabinety podologiczne cieszą się coraz większą popularnością. Rośnie świadomość, że dbanie o stan naszych stóp ma wymiar nie tyle estetyczny, ile zdrowotny. Z jakim problemem borykamy się najczęściej?

Najczęściej obserwuję problemy, które są związane głównie z noszeniem nieodpowiednio dopasowanego lub niewygodnego obuwia. Mam na myśli bolesne odciski spowodowane długotrwałym uciskiem na tkanki oraz wrastanie paznokci, któremu sprzyjają wysokie obcasy i wąskie czubki butów. Wiele osób zgłasza się również z grzybicą stóp i paznokci. O zakażenie nietrudno – zwłaszcza w miejscach publicznych, takich jak basen, przebieralnie, prysznice hotelowe.

Przyzna Pani, że jednak są przypadki, a może jest ich całkiem sporo, że na taką wizytę decydujemy się w ostatniej chwili. Dlaczego? Skąd wynika nasza obawa przed konfrontacją z podologiem?

Myszę, że spora grupa osób bagatelizuje swój problem i początkowo próbuje leczyć się na własną rękę domowymi sposobami lub preparatami aptecznymi, które są dostępne bez recepty. Dopiero gdy to nie pomaga, szukają one pomocy u specjalisty, co często wydłuża czas powrotu do zdrowia.

Nie wszyscy jeszcze zdają sobie sprawę z tego, że niezbędną pomoc przy problemach w obrębie stóp i paznokci można uzyskać właśnie u podologa. Podologia to młoda dziedzina medyczna, która w Polsce dopiero wchodzi szerzej do świadomości społeczeństwa. Powstaje jednak coraz więcej gabinetów podologicznych, również w mniejszych miastach, co mnie bardzo cieszy.

Istotnym problemem może być również brak refundacji zabiegów podologicznych w ramach NFZ. Są osoby, dla których taka terapia jest zbyt kosztowna. Miejmy nadzieję, że to się zmieni, ponieważ system uniknąłby wielu wydatków, gdyby pacjenci z problemami w obrębie stóp i paznokci otrzymali pomoc specjalisty od razu.

Gdy zauważamy zmiany chorobowe stóp, powinniśmy zacząć domowe leczenie czy może od razu udać się do specjalisty?

Powinniśmy niezwłocznie udać się do specjalisty. Przede wszystkim nie jesteśmy w stanie samodzielnie się zdiagnozować. Wiele schorzeń podologicznych daje podobne objawy, a różnica w sposobie leczenia jest diametralna. Błędna diagnoza sprawia, że domowa terapia nie przynosi oczekiwanych korzyści, a zdarza się nawet, że może zaszkodzić. Problem rozwija się i dochodzi do powikłań, co jest źródłem dodatkowego cierpienia.

Oczywiście w oczekiwaniu na wizytę u specjalisty powinniśmy podjąć działania, które nie spowodują nasilenia dolegliwości – np. przy bolesnych odciskach można samodzielnie wykonać odciążenia. Jednakże są to chwilowe rozwiązania i zawsze należy skonsultować się ze specjalistą.

Obawy przed wizytą mogą wynikać z tego, że nie do końca wiemy, jak wiele możliwości daje nam podologia. Jak dbacie Państwo o aspekt edukacyjny?

Dzisiaj jednym z najpotężniejszych mediów jest internet. To doskonałe narzędzie do edukowania pacjentów. W Instytucie Podologii prowadzimy bloga z bazą wiedzy, nagrywamy podcasty oraz prowadzimy profile społecznościowe, gdzie odkrywamy, jak wygląda codzienna praca podologów, oraz pokazujemy ciekawe przypadki. Kilka kanałów pozwala naszym pacjentom wybrać taką formę przekazu, jaka najbardziej im odpowiada. Uważam, że to bardzo ważny

aspekt. Jeżeli wiedza podana jest w przystępny sposób, chętniej po nią sięgamy.

W czym Pani się specjalizuje?

W Instytucie Podologii specjalizuję się głównie w konsultowaniu, diagnozowaniu i terapii przypadków trudnych. Pod moją opieką są pacjenci ze schorzeniami w obrębie stóp trwającymi od dłuższego czasu, nawracającymi lub współwystępującymi z innymi problemami.

Ponadto jestem członkiem zespołu podochirurgicznego. Instytut Podologii jest jedną z nielicznych placówek w Polsce, która specjalizuje się w zabiegach chirurgii palca, takich jak plastyka wałów okołopaznokciowych, plastyka opuszki palca oraz usuwanie różnego rodzaju zmian skórnych. Odpowiadam za kwalifikację do tego typu leczenia, przygotowanie pacjenta oraz prowadzenie podologicznej terapii pozabiegowej, która jest niezbędna dla powodzenia procesu leczenia.

ONE SĄ
ODPOWIEDZIALNE
ZA *noszenie nas*
PO ŚWIECIE.

W pracy spędzamy średnio jedną trzecią życia. To odbija się na naszym zdrowiu fizycznym – szczególnie gdy nasza praca wymaga stania czy siedzenia przez dłuższy czas. Jak na co dzień zadbać o nasze stopy, aby zmniejszyć ryzyko chorób?

Bez względu na to, jaką pracę wykonujemy, zadbajmy o odpowiednie obuwie. Spędzamy w nim po kilka godzin dziennie, dlatego stopa powinna mieć dobre warunki. Buty do pracy powinny być wykonane z naturalnego materiału, który zapewnia dostęp powietrza. Muszą też uwzględniać czynniki, na które jesteśmy narażeni – np. wysoką temperaturę lub ryzyko uszkodzenia stopy.

Warto także udać się do podologa na komputerowe badanie stóp. Specjalny podoskop dokonuje pomiarów, na podstawie których możliwe jest wykonanie indywidualnych wkładek ortopedycznych zapewniających odpowiednią stabilizację i amortyzację stopy, co pozwala uniknąć wielu nieprzyjemnych dolegliwości.

Gdyby miała Pani podać czytelnikom jedną podologiczną radę, co by Pani zaleciła?

Nie pomijajmy codziennej pielęgnacji stóp, bo to one są odpowiedzialne za noszenie nas po świecie. Dzięki nim możemy chodzić, biegać, skakać... Używajmy preparatów nawilżających, nośmy wygodne buty, korzystajmy z profesjonalnego pedicure podologicznego, nie bagatelizujmy żadnych objawów chorobowych. To podstawy, dzięki którym nasze stopy będą zdrowsze i ładniejsze. ●

**MGR AGNIESZKA
NOWACZYK-PANASIUK**
ZAŁOŻYCIELKA
INSTYTUTU PODOLOGII
www.instytutpodologii.pl

POSZUKIWAŁAM SIEBIE. *Polecam*

Kobiety wciąż nie akceptują siebie. Tego, jak wyglądają, jak się czują, jak są postrzegane. Niepotrzebnie, bo każda z nas jest piękna. Strefa Piękna, Pyszności i Zdrowia w Ładach to miejsce stworzone przez **MAGDALENĘ SIEKACZ**, gdzie relaks, akceptacja siebie, szczypta luksusu dla ciała i duszy pozwala osiągnąć spełnienie.

Strefa Piękna to takie miejsce w Ładach pod Warszawą, gdzie może pozwolić sobie na chwilę relaksu, odpoczynek, odprężenie i odkrycie swojego piękna na nowo. Pierwsza Pani firma CROS CRO związana była z badaniami klinicznymi. Skąd pomysł na start w branży beauty?

Tak, Strefa Piękna to miejsce dla osób, które chcą zadbać nie tylko o swoje ciało, ale i duszę. To miejsce, gdzie wiemy, że w ciele kodujemy wszystko i przez ciało możemy uzdrawiać duszę. To zatem miejsce, gdzie mamy dużą uważność na odczuwanie w ciele naszych emocji. Wszyscy jesteśmy piękni, tylko w tym biegu i kodowaniu traum w ciele gubimy się... i nie czujemy się piękni.

Ale wracając do pytania, pierwsza firma CROS CRO działająca na rynku badań klinicznych była konsekwencją moich decyzji związanych z ówczesną pracą w różnych korporacjach oraz tego, że chciałam dostarczać projekty na najwyższym poziomie, aby firmy będące naszymi klientami, ale przede wszystkim pacjenci byli odpowiednio zaopiekowani i zadbani. Firma się pięknie rozwijała, powstał zatem pomysł oraz gotowość, by otworzyć własny ośrodek badań klinicznych, bo zawsze chciałam pracować bezpośrednio z pacjentem, z drugim człowiekiem. Mój pomysł został mocno zweryfikowany przez brak lekarzy na rynku. W związku z tym,

iż mieliśmy już pięknie wyremontowane miejsce w Ładach, zastanawiałam się, co zrobić, aby zarobić na tzw. czynsz... I stąd przyszedł pomysł na Strefę Piękną, gdzie korzystając z technologii high-tech, z dużą atencją wspieramy naszych klientów w dbaniu o ciało, przez co i duszę.

Nasze poczucie wartości bardzo często ściśle wiąże się to z tym, jak wyglądamy. Jak Pani zdaniem radzą sobie z tym Polki?

Niestety, nasze poczucie wartości wiąże się ściśle z tym, jak wyglądamy. Mówię o tym dość często, że ja sama, mając dziewiętnaście, dwadzieścia lat, ważyłam pięćdziesiąt kilogramów, a moje poczucie wartości było niestety bardzo niskie... Głodziłam się, aby być chudą... i co z tego? Dzisiaj mam trochę więcej lat i kilogramów, ale jestem zadowolona. Moja droga do akceptacji swojego ciała była długa i nadal de facto trwa, lecz już mam świadomość, jak to jest ważne.

Polki moim zdaniem niestety mają olbrzymi problem z samoakceptacją i z poczuciem własnej wartości. To są schematy, w których wyrastałyśmy i które nadal są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Mam też wrażenie, że wciąż się porównujemy, wciąż chcemy być inne, bo siebie nie akceptujemy i nie lubimy. W naszej codzienności dużo jest hejtu i obgadywania, które nikomu nie służą... Choć widzę światelko w tunelu, gdy coraz częściej spotykam piękne kobiety, które dają sobie wsparcie na wielu płaszczyznach. Kobieta to bogini i w niej drzemie moc niepowtarzalna, która może czynić tylko dobro.

Jakim zabiegom poddajemy się najchętniej? Jesteśmy otwarte na innowacje czy raczej zachowawcze?

Najchętniej wybieramy zabiegi odchudzające... Niestety – albo i stety – bo przy okazji ujędrniamy i drenujemy ciało. Polki, co cieszy, chcą innowacji i lubią eksperymentować. Część z nas działa zachowawczo, co też jest dobre, bo to znaczy, że czujemy się bezpiecznie ze sobą w swojej przestrzeni.

W Strefie Piękną mamy zabiegi Icoone2 (drenaż/celluit/odchudzanie), Storz Medical (fala uderzeniowa – rozbijanie tkanki tłuszczowej/ujędrnianie), Onda (wyszczuplanie/ujędrnianie miejscowe) czy HIFU (lifting/ujędrnianie) oraz epilację.

Teraz rozumiem, dlaczego tak ważne jest holistyczne podejście do leczenia. Wchodząc do Strefy Piękną, otrzymujemy troskę, szacunek, uważność zespołu, chwilę relaksu, profesjonalizm, zarówno w tej strefie, jak i w Strefie Pyszności.

Wchodząc do Strefy Piękną, klienci otrzymują opiekę na najwyższym poziomie. Staramy się przede wszystkim zrozumieć ich potrzeby, dlatego też, zanim przejdziemy do zabiegu, odbywa się pierwsza konsultacja i dokładne rozpoznanie tych potrzeb. Potem ustalamy plan działania. A co do Strefy Pyszności – pomysł na nią zrodził się w mojej głowie dwa lata temu, gdy otwieraliśmy Strefę Piękną... W myślach widziałam hamaki, leżaki, herbatkę, kawkę i trochę przyjemności po zabiegu lub przed. ☺

Do prowadzenia biznesu i skutecznego kierowania zespołem potrzebne są m.in. upór, odwaga, pewność siebie i wiara we własne kompetencje, wiedza oraz strategiczne myślenie. Do tego szczypta kobiecej intuicji. Jakie cechy musi posiadać dzisiaj lider?

Myślę, że skuteczny lider to kreator, który nie boi się marzyć i bierze pełną odpowiedzialność za to kreowanie i marzenia. Ktoś, kto ma czyste intencje i wierzy w swoje pomysły. Ja często powtarzam, że niebo nie jest limitem, że możemy wszystko, kwestia uwierzenia w siebie, w swoje pomysły i dążenia do tego.

Dzieli Pani role między siebie a męża...

Dokładnie. Z mężem mamy w biznesie mocno podzielone role – ja kreuję, a mąż pilnuje budżetów. ☺ Jesteśmy ze sobą dwadzieścia trzy lata, tak więc udało nam się wypracować skuteczny system współpracy. Dajemy radę.

Patrząc wstecz i oceniając własne dokonania, czuje się Pani spełniona czy raczej ma świadomość, że jeszcze wiele wyzwań przed Panią?

Czuję się bardzo spełniona... Mam męża, z którym wychowuję trzech wspaniałych synów, pieska i ostatnio stwierdziłam, że ja już nic nie muszę. Mogę, ale nie muszę. ☺ Wszystko, co się zadziało w moim życiu, służyło temu, żeby się znaleźć w tym miejscu, w którym jestem dzisiaj – za co jestem bardzo wdzięczna. ●



MAGDALENA SIEKACZ

Współwłaścicielka CROS CRO,
STREFY PIĘKNĄ,
STREFY ZDROWIA,
STREFY PYSZNOŚCI
I KLINIKI KETAMINY.
www.cm-strefapiekna.pl

Na SKRZYDŁACH marzeń



Moda modą, ale ważny talizman zamknięty w unikatowej biżuterii **PATRYCJI MORDALSKIEJ – LOOKRECJA DREAM JEWELRY** – ma w sobie ponadczasową symbolikę i nie podlega trendom. To wartość sama w sobie.

Biżuteria, którą Pani tworzy, nie jest masowym produktem. Czy biznes tworzony z poziomu serca ma szansę na rynku pełnym konkurencji?

Odpowiem przewrotnie, że w dobie sztucznej inteligencji i masowej produkcji na światową skalę to właśnie twórczość z poziomu serca może być najlepszym wyróżnikiem. To, co dobrze zaplanowane i wykonane, to już często za mało. Być może jestem niepoprawną marzycielką, ale wierzę, że właśnie intuicja i empatia tworzą zapadające w pamięć wyróżniki. To z serca płynie holistyczne myślenie o projekcie i bezcenny kontakt z drugim człowiekiem.

Kim są Pani klientki nazywane przez Panią Współczesnymi Księżniczkami?

Moje Księżniczki są pełne nieskrępowanych emocji, kierują się głosem serca, niosą je skrzydła marzeń. Mamy je w sobie, chociaż zbyt często ignorujemy.

Pomagam je odnaleźć i zatrzymać na dłużej. Współczesna Księżniczka to pani inżynier, która w męskim świecie pozostaje kobietą, spoglądając na swój wyjątkowy diament i pani doktor idąca na dyżur, której pierścionek z dwoma oczkami, przywołuje na myśl dzieci czekające w domu. To również wszechogarniająca menedżer, która, spoglądając co rusz na pierścionek, planuje wakacje albo nowe życie.

W drobnych talizmanach zamyka Pani, jak sama przyznaje, najpiękniejsze symbole kobiecej siły i wrażliwości. Jakież?

Wierzę, że największą siłę mają projekty związane z naszą osobistą historią. Opowiadające ją na nowo w piękny wzmacniający sposób. Odwiecznym symbolem takiej alchemicznej przemiany było złoto, które jest moim ulubionym metalem. Lubię też, kiedy moje projekty przypominają maleńkie korony albo wianki obfitujące w kolorowe kamienie i motywy roślinne.

Jak dzisiaj tworzy się biżuterię? Jak podchodzi się do projektu? Jak wybiera kamienie, kruszce?

Ogromna ilość tego, co oglądamy w sklepach, to produkcja masowa, powielana w tysiącach egzemplarzy przy użyciu odlewów. Ja pracuję na projektach indywidualnych albo pojedynczych egzemplarzach inspirowanych pięknem unikatowych kamieni naturalnych. Każdy element powstaje od podstaw ręcznie, a ogranicza go tylko wyobraźnia. Nie tylko oddaję do rąk gotowy przedmiot, ale na każdym etapie dzielę się radością płynącą z twórczego procesu.

Co lubimy najbardziej? W czym najlepiej się czujemy jesienią, zimą? Jak dobieramy biżuterię?

Są kamienie, które rozpalają zbiorową wyobraźnię, np. swoim wyjątkowym kolorem, jak fiołkowy tanzanit, lub surowy diament – symbol trwałości i luksusu, jednocześnie pozbawiony pretensjonalności. Latem stawiamy zwykle na kolor i zwiewność, zabawę biżuterią, a zimą na praktyczność lub karnawałowy blask. Osobiście uwielbiam ponadczasowe i unikatowe wzory. Nie wyobrażam sobie sytuacji, w której ważny dla nas talizman miałby wyjść z mody, bo zmieniły się trendy, albo zdradzać datę zakupu, ponieważ pochodzi z bardzo konkretnej kolekcji dużej sieci butików. Mocno wierzę w to, że moje Współczesne Księżniczki to kobiety, które tworzą historie, a nie płyną z prądem. W biżuterii tworzonej specjalnie dla nich zapisuję ich pasje, historie i marzenia, a to prawdziwy ponadczasowy klejnot. ●

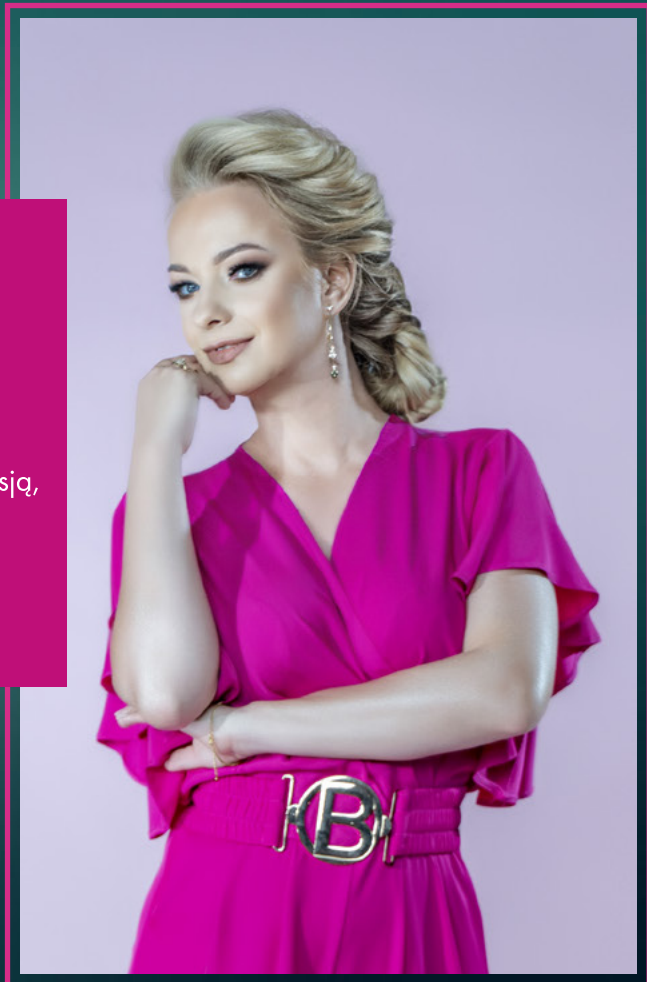
W BIŻUTERII ZAPISUJĘ
*pasje, historie
i marzenia.*

PATRYCJA MORDALSKA
WŁAŚCICIELKA
LOOKRECJA DREAM JEWELRY
www.lookrecjadreamjewelry.com

*Artystą jest i ten, który spostrzega piękno,
i ten, który przekazuje je dalej.*
– Karol Estreicher

Widzę piękno w każdej kobiecie.
Jeśli trzeba – wydobywam je, jeśli nie – tylko podkreślam,
a potem przekazuję dalej.

Nazywam się **Beata Kardaś** – moją pasją jest makijaż, a moją misją,
pokazanie kobietom, że są piękne na zewnątrz i wewnątrz.
Od dwóch lat prowadzę gabinet kosmetyczny **DREAMS**.



Klientkom oferuję:

- ▶ Renomowane zabiegi pielęgnacyjne na twarz, dłonie i stopy.
- ▶ Makijaże ślubne, wieczorowe, biznesowe, sesyjne,
dla kobiet dojrzałych i nastolatek.
- ▶ Warsztaty "Bądź piękna na co dzień" – podczas których:
 - ◆ krok po kroku nauczę Cię podstawowych zasad pielęgnacji skóry twarzy oraz technik makijażu,
 - ◆ otrzymasz cenne wskazówki dotyczące doboru palety kolorów i odpowiedniego dla Twojej urody stylu makijażu,
 - ◆ odkryjemy Twoje indywidualne cechy urody,
 - ◆ dowiesz się, jakie są must have zawartości damskiej kosmetyczki,
 - ◆ oraz zdobędziesz wiele innych cennych informacji i umiejętności z dziedziny makijażu i pielęgnacji.

Droga zawodowa:

Praca przy sesjach i finałach wyborów Polskiej Miss, współorganizacja lokalnych Metamorfoz,
praca przy pokazie bielizny DeVu – Diany Walkiewicz, a także przy Polish Eurovision Party w Warszawie,
współpraca z międzynarodowymi projektami podczas Fashion Week w Dubaju 2023.

Osiągnięcia:

- drugie miejsce w województwie mazowieckim – Plebiscyt Mistrzowie Makijażu 2023 w kategorii makijaż na ślub,
- nagroda Złota Firma,
- bohaterka książki "50 kobiet biznesu".

Czekam na Ciebie tutaj:



+48 667 573 955



dreams.beatakardas@gmail.com



Dreams Beata Kardaś

Beata Kardaś

©
CARMEL

HURTOWNIA
PTAK FASHION CITY
CENTRALNY 106
+48 731 507 107

FACEBOOK
CARMEL-PRODUCENT

INSTAGRAM
CARMEL_PRODUCENT

POLSKA MARKA OSOBISTA
#MNIEJZNACZYWIĘCEJ

A woman with long blonde hair, wearing sunglasses, a white turtleneck, and a dark leather trench coat and matching trousers, is walking on a city street. She is carrying a black quilted bag. The background shows a blurred city scene with other pedestrians and storefronts.

CARMEL TO MARKA OSOBISTA STWORZONA
Z MIŁOŚCI DO MINIMALIZMU.
GŁÓWNA DEWIZA PODCZAS
TWORZENIA KOLEKCJI
BRZMI „MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ”.
KOBIECOŚĆ, ELEGANCJA
I KOMFORT TO ATRYBUTY,
KTÓRE PRZEZ 5 LAT ISTNIENIA MARKI
DOCENIŁY KOBIETY NIE TYLKO W POLSCE,
ALE TEŻ ZA GRANICĄ.
PRĘŻNIE WSPÓŁPRACUJEMY
Z WIELOMA BUTIKAMI, M.IN.
W KRAJACH EUROPEJSKICH,
WIELKIEJ BRYTANII I USA.
KAŻDY MODEL OD PODSZEWKI
TWORZONY JEST W POLSCE.
DOBÓR TKANIN ORAZ WZORY
DOPRACOWUJEMY DO PERFEKCJI,
ABY SPEŁNIĆ OCZEKIWANIA
NAJBARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH
KONTRAHENTÓW.
ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY
BIZNESOWEJ BUTIKI, SKLEPY
INTERNETOWE, HURTOWNIE.

©
CARMEL

Relaks, UKOJENIE, *przytulność*



Przetadowani informacją, wciąż w biegu, w domowym zaciszu szukamy wyciszenia, łapiemy równowagę, nabieramy sił. Unikalne zapachy świec sojowych **VELAS LONDON DOROTY DABEK** pozwalają nam przenieść się w świat naszych zmysłów i zapewniają... błogi relaks.

Po szale na tradycyjne świece nadszedł czas na ich wersję sojową. Świece z naturalnego wosku są przyszłością zapachów do domu?

Oczywiście! Jesteśmy coraz bardziej świadomi swojego stylu życia i wpływu, jaki ma on na nasze zdrowie i na środowisko. Zwracamy uwagę na naturalność i ekologiczność produktów, które wprowadzamy do swoich domów. Świece sojowe to odpowiedź na te oczekiwania. Wykonywane z naturalnych wosków, nie zawierają szkodliwych substancji, takich jak tradycyjna parafina. Co więcej, spalanie świec sojowych jest bezpieczne dla zdrowia i nie emituje szkodliwych substancji do powietrza, co ma ogromne znaczenie, szczególnie w zamkniętych pomieszczeniach. To właśnie dlatego stają się one przyszłością w dziedzinie aromaterapii i kreowania przyjemnej atmosfery w domu.

POSZUKUJĘ
*unikalnych
i autentycznych
ZAPACHÓW.*

Im bliżej jesieni i polskiej zimy, tym chętniej otulamy się zapachem świec, siadamy w ich otoczeniu do lektury czy dobrego filmu... Co wpływa na dobór zapachów wykorzystywanych w nowych kolekcjach?

Tworzenie oferty świec to dla mnie nie tylko praca, ale przede wszystkim pasja. Inspirację czerpię z podróży i doświadczeń związanych z zapachami. Ludzki zmysł węchu jest niezwykle silny i wiąże zapachy z konkretnymi wspomnieniami, osobami czy miejscami, które ja staram się „zamknąć w świecy”. Tworząc nowe kolekcje, poszukuję unikalnych i autentycznych zapachów, aby uzyskać oryginalne kompozycje, które wywołują emocje i przenoszą naszych klientów w konkretne miejsca lub chwile. Każdy zapach ma swoją historię i charakter, dlatego staram się wybierać te, które będą nie tylko piękne, ale także wyjątkowe i pasujące do różnych okazji.

Zwracam uwagę na proces tworzenia i design. Chcemy, aby nasze produkty tworzyły atmosferę relaksu, ukojenia i przytulności, szczególnie w chłodniejsze dni.

W jaki sposób producenci świec pozostają w zgodzie z ekologią?

Przed wszystkim stawiając na naturalne składniki, takie jak woski, olejki zapachowe i drewniane knoty. Dążymy do minimalizacji odpadów przez program uzupełniania świec, który pozwala na ponowne wykorzystanie pojemników. Nawet resztki wosku z produkcji są powtórnie wykorzystywane. Ponadto obcięte knoty znajdują swoje zastosowanie w produkcji świec dla innych firm. To pozwala nam tworzyć ekologiczne produkty, które nie tylko są przyjazne dla zdrowia, ale także dla naszej planety.

Rośnie popularność świec sojowych, więc rośnie konkurencja. Jak sprawić, aby marka wyróżniała się na rynku?

Kluczowe są jakość i dbałość o szczegóły. Do produkcji świec używamy wysokojakościowych wosków sojowych i kokosowych, a wkrótce wprowadzimy pszczele. Świece Velas London nie emitują szkodliwych substancji podczas spalania. Co do zapachów, wciąż zdobywamy te oryginalne, współpracując z producentami z różnych zakątków świata. Nasze autorskie zapachy, stworzone na zamówienie, są naprawdę unikalne. Na jesień proponujemy specjalny zapach dla fanów żużla! Stawiamy też na prosty i ponadczasowy design, który wpasuje się w każde wnętrze. Tworzymy wyjątkowe produkty. ●

DOROTA DABEK
WŁAŚCICIELKA
VELAS LONDON
www.velaslondon.co.uk



Projektujemy jedyne w swoim rodzaju fasony, które zdążyło pokochać już wiele kobiet w całym kraju. Jako polski producent odzieży damskiej, z prawie 30-letnim, stażem zdążyliśmy poznać oczekiwania i wymagania naszych Klientek – nowoczesnych Polek, ceniących sobie modę i komfort. To właśnie z myślą o nich powstają nasze najnowsze kolekcje.

Oferowane przez nas sukienki, garsonki czy spodnie powstają z pasji. Chcemy, by każda kolekcja odzwierciedlała najnowsze trendy w modzie, a wszystkie jej elementy idealnie leżały na kobiecej sylwetce oraz były wygodne w użytkowaniu. Bogata paleta kolorów, wzorów i fasonów sprawia, że każda kobieta znajdzie coś dla siebie – nową garsonkę do pracy, parę spodni na uczelnię czy sukienkę na zbliżające się wesele.



**Ptak Fashion City, Rzgów
Hala 5 miejsce 26**

☎ **+48 604 756 754**
✉ **firma-bb@wp.pl**
www.firma-bb.pl



Swiadome WNETRZA

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Niezwyczajnie silny wpływ na samopoczucie człowieka ma przestrzeń, w której żyjemy. Wnętrze musi być odzwierciedleniem potrzeb człowieka, którego najgłębiej zakorzenione pragnienie to budowanie piękna na wielu płaszczyznach.

Rozmawiamy z **SYLWIĄ MAŁECKĄ, SM STUDIO ARCHITEKTURA WNĘTRZ**

Jak dziś postrzegamy wnętrza, w których tak dużo przebywamy?

Jako architekt wnętrz, projektant, wizjoner, zauważyłam, że dzisiaj te przestrzenie mają być oazą spokoju i azylem. Coraz bardziej jesteśmy świadomi tego, że to, co mamy w domu, musi być spójne z nami, oddawać nasz charakter i to, na jakim etapie życia jesteśmy. Przebodźcowani, szukamy wyciszenia. Lubimy stonowane kolory ziemi, wybieramy naturalne materiały. A łazienki to często pokoje kąpielowe. Wszystko jest oczywiście związane z energią, która się dzieje wokół nas. Jesteśmy w przełomie wielkich zmian.

Jakie są Pani główne źródła inspiracji przy tworzeniu tak niezwykłych przestrzeni?

Niezwyczajnie jest to, jak różnie możemy postrzegać i wykorzystać ten sam element. Inspiruję się naturą. Pamiętam, jak doбираłam kamienie do koloru pawich piór, tworząc piękną łazienkę. Kocham podróżowanie, bo daje szerszą perspektywę postrzegania świata. Mówiąc nieskromnie, niezwykle inspiruję sama siebie. Wrażliwość na piękno i czucie to moja niezwykła wartość.

Widać, że lubi Pani nieszablonowe rozwiązania. A jak Pani klienci – czy boją się zmian i wybierają tradycyjne rozwiązania, czy nowości?

Osoby, z którymi podejmuję współpracę, są świadome swoich potrzeb i pozwalają sobie na personalizację przestrzeni. Wiedzą, że zasługują na najlepsze, a ich nowo zaprojektowane wnętrza będą wyjątkowe. Bardzo często tradycyjne rozwiązania są fundamentem wprowadzenia nowych rozwiązań. Nie można zaniedbać piękna i trwałości, które przetrwało wieki. Widzę, że to wszystko ze sobą mocno współgra. Projektując z serca, ja po prostu czuję, kto czego chce i wiem, jak to połączyć i podać. Uważnie słucham, wpatruję się w potrzeby przyszłego użytkownika danych przestrzeni i przekuwam to w rzeczywistość. W rezultacie, oddając projekt, często spotykam się z uśmiechem i zaskoczeniem: „Skąd pani to wzięła?”. To jest właśnie to! Harmonijne połączenie tradycji z nowoczesnością to czerpanie korzyści z przeszłości poprzez tworzenie na niej eksperymentów i innowacji dzisiejszego świata. Zatem, czytelniku, sam sobie zadaj pytanie: jak się czujesz we wnętrzu? Czy czujesz się zawstydzony, a może zainspirowany?

Który z Pani projektów był naprawdę niezwykły?

To dom jednorodzinny 470 m kw. pod Szczecinem. Połowa domu wykonana została z drewna księżycowego, pozyskiwanego w wyniku ścinania drzew w określonej porze roku i fazie Księżyca, dzięki czemu jest odporne na wszelkie warunki atmosferyczne i szkodniki. Dominują len, drewno, kamień i kolory ziemi, beże, brązy, mosiądz oraz zieleń. Dużo jest tu roślinności. Na środku domu, pomiędzy kuchnią a jadalnią znajduje się ogromne akwarium – symbol obfitości. Sypialnie zostały umieszczone na planie zgodnie z datą urodzenia mieszkańców. Obłe formy sprawiają, że energia ma swobodny prze-

ływ i panuje pełna harmonia. Dałam szczęście kolejnej rodzinie – na poziomie zdrowia fizycznego i psychicznego.

Co robić, aby jako lider w branży architektury wnętrz wyróżniać się na rynku?

Przed wszystkim wybieram tylko takie realizacje, w których klient jest gotowy na głębokie spotkanie ze sobą i ze mną, ponieważ musimy dotrzeć do źródła jego prawdziwych potrzeb. Nie wyobrażam sobie oddania projektu, który odpowiada na potrzeby tylko z pozycji rozumu. To musi iść z serca. Ja jako architekt buduję tę relację między wnętrzem a człowiekiem. Bardzo ważna jest nasza postawa wobec projektowania – mój profesjonalizm idzie zdecydowanie z serca. Nie boję się wyzwań, bo wiem, że zawsze znajdę rozwiązanie. Zatem każde nowe wyzwanie to tak naprawdę mój rozwój, zwłaszcza jeśli kreuję indywidualne projekty. Uważam, że to bardzo mocno wyróżnia architekta wśród innych. To, co robisz, ma być pasją, zapalem, miłością, wtedy ta podróż do bycia liderem w branży nie jest ciężką pracą, a nawet nie postrzegasz tego w kategoriach pracy. Nie daję zgody na to, by tworzyć taśmowo. Przecież wnętrza są tak intymną sferą, że muszą być projektowane pod użytkownika w każdym aspekcie. Moje projekty opowiadają o moich klientach.

Moi KLIENCI
TO LUDZIE, KTÓRZY
WIEDZĄ, ŻE *zasługują*
NA NAJLEPSZE.

Jak przy tak intensywnej pracy utrzymać balans między życiem zawodowym a prywatnym?

Mam świadomość konsekwencji, gdyby tego balansu zabrakło. Jest czas, kiedy w pełni angażuję się w kreowanie przestrzeni i zarządzanie firmą, ale i sfera prywatna. Personalizacja projektów jest bardzo wymagająca, muszę zatem odpocząć, nabrać wolności i luzu. Zapędzając się w pracę, dajemy innym wartość, ale nam zostają choroby i wypalenie. Doświadczylam tego. Gdy zadbasz o zdrowie, relacje, biznes, pieniądze i swoje cele – to wtedy jest piękny design. ●

SYLWIA MAECKA
ARCHITEKT WNĘTRZ,
WŁAŚCICIELKA SM STUDIO
ARCHITEKTURA WNĘTRZ
www.smstudio.pl

Rekomendacje



MARZENA HETTICH-URYSZEK

Ukończyła Wydział Malarstwa i Rzeźby na wrocławskiej ASP. Dyplom z malarstwa oraz aneks z rzeźby uzyskała w pracowni prof. Krzysztofa Skarbka. Realizowała projekty rzeźbiarskie w przestrzeni publicznej, m.in. makiety z brązu.

lg/hettich_uryszak.art/



Agnieszka Banasiak T.

Absolwentka Wydziału Sztuk Pięknych na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu, gdzie ukończyła kierunek edukacji artystycznej, a następnie w ramach studiów magisterskich – media rysunkowe. Jak sama mówi, każdy jej dzień to dzień, w którym maluje: oczami, myślami, wyobraźnią, rozmowami, doświadczeniem i szczęściem.

www.agnieszkabanasiak-art.pl



ANNA EWA KOSIŃSKA

Artysta plastyk, która lubi sobie wyobrażać dobro. Używa mieszanych mediów plastycznych, by dopasować je do swojego nastroju; farb akrylowych, tuszu, pastelów, kredek, a wszystko to zamyka pod warstwą werniksu satynowego.

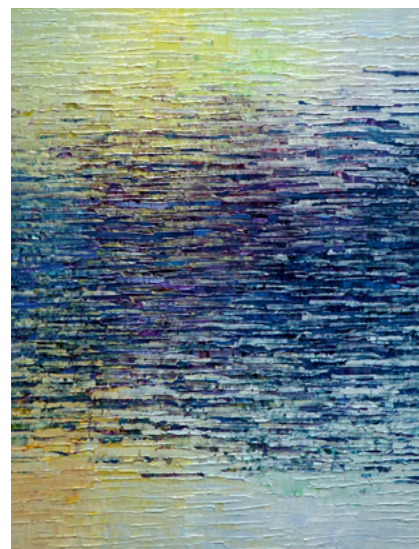
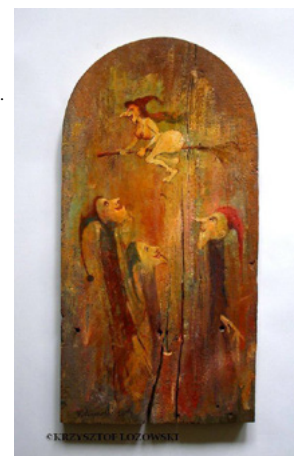
IG/malowany_czas/



KRZYSZTOF ŁOZOWSKI

Absolwent Wydziału Artystycznego w Instytucie Sztuki Uniwersytetu Śląskiego. Artysta, który eksperymentuje z wieloma technikami: malarstwem olejnym i akrylowym, rysunkiem, malarstwem na starym drewnie, akwarelą (eksperymenty z papierem czerpanym z całego świata) projektowaniem lalek, technikami autorskimi, fotografią, projektowaniem graficznym.

**Fb/LozowskiKrzysztof/
www.artmajeur.com/lozowski**



Rekomendacje



ARKADIUSZ DRAWC

Absolwent Wydziału Rzeźby gdańskiej ASP. Malarz, rzeźbiarz, fotograf, operator, montażysta, grafik oraz dyrektor kreatywny CEO sklepu drawcstore.pl. Jest fanem minimalizmu i prostej formy wyrazu. Tworzy też murale we wnętrzach lokali użytkowych i mieszkalnych. Obrazy, portrety czy grafiki maluje pod indywidualne zamówienia.

Fb/arkadiusz.drawc.1/

WOJTEK MALISZEWSKI

Stylista, kreator fryzur celebrytów. Działa w branży od wielu lat, śledzi trendy, ale wypracował swój własny styl. Laureat wielu wyróżnień, doceniany za kreatywność, nieszablonowość i perfekcję wykonania.

Właściciel warszawskiego salonu ByMaliszewski!

IG/bymaliszewskiii/



PANELE DEKORACYJNE

Tworzone są w Pracowni Stacja Beton według indywidualnych projektów, wzorów, kolorów. Powstają z betonu architektonicznego w technice mieszanej i w ukochanym przez właścicieli stylu loft i vintage.

www.stacijabeton.pl

KURS

Zapraszam!
MILENA GOŁDA

KODY OBFITOŚCI

www.kodyobfitosci.pl



**FORUM
GALA**
WOMAN
POWER®

**FORUM
GALA**
BUSINESS
POWER®

2024

ZOSTAŃ PARTNEREM

FORUM I GALI WOMAN POWER 2024
I FORUM I GALI BUSINESS POWER 2024

TWÓRZ Z NAMI DOBRO

MOC KOBIETY - FAMME FATALE I ANIOŁY KOBIECEGO BIZNESU

POKAŻ SIĘ

W ALBUMIE „PORTRETY BIZNESU”

POKAŻ SWOJĄ HISTORIĘ I SWOJĄ FIRMĘ

W KOLEJNYM WYDANIU WOMAN POWER POLSKA

**ForumBiznesu
POLSKA**

BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE

www.forumbiznesu.waw.pl

Say Yes
to the dress



**U NAS POCZUJESZ SIĘ JAK
KSIĘŻNICZKA Z BAJKI**

OFERUJEMY SZEROKI WYBÓR
SUKIEN ŚLUBNYCH I WIECZOROWYCH

DO KAŻDEJ KREACJI DOPASUJEMY:
BUTY, TOREBKĘ, BIŻUTERIĘ I DODATKI

ROZMIARY OD 34 DO 58

Najmodniejsze fasony w pełnej kolorystyce



[fb/monalissa.monalissa](https://www.facebook.com/monalissa.monalissa)

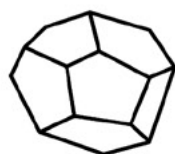


CENTRUM HANDLOWE M1

ul. Brzezińska 27/29, Łódź
PN-SOB 9:00-21:00
ND HANDLOWA 9:00-20:00

tel. 504 436 062

e-mail: monalissasuknia@op.pl



LOOKRECYA

Dream Jewelry

