

Wypoczywać też trzeba umieć

Kiedy praca wymaga od nas wzmoczonego wysiłku, organizm reaguje wzrostem sił vitalnych. Nazywamy to mobilizacją. Mamy siły, aby wstawać o świcie i wracać do domu ostatnim autobusem czy

pociągiem. — Za mobilizację organizmu w stanie wzmoczonego wysiłku odpowiada hormon stresu — kortyzol, który

Aby dobrze wypoczywać, trzeba umieć znaleźć punkt równowagi między pracą a życiem prywatnym. Dzięki temu, po powrocie z urlopu będziesz mieć siłę, by osiągać nowe cele, wywiązywać się z kolejnych, trudnych zadań zawodowych.

działa jak psychostymulator — wyjaśnia dr Lidia Czarkowska, coach. — Pomaga on nam radzić sobie z długoterminowym napięciem, łapać twórczy wiatr w skrzydła i wydajnie pracować nawet po 12-14 godzin na dobę. Jest to pierwsza faza kortyzolowa — dodaje ekspertka.

W okresie wzmoczonej pracy wielu z nas więc wytrzymuje szybkie tempo, nieregularne posiłki, odpoczynek odkładając na później. Jednak, gdy owo „później” długo nie nadchodzi, może dojść do załamania tak psychicznego, jak

i fizycznego. A wtedy na urlop bywa już za późno.

Wypoczywaj aktywnie

Dobrze wypocniemy tylko wtedy, gdy będziemy robić to, co lubimy, pamiętając o tym, aby dorzucić choć odrobinę ruchu fizycznego. Jeśli więc lubimy pływać, a nie możemy wyjechać nad wodę, wykupmy sobie karnet na pływalinię. Jeśli lubimy czytać, starajmy się nie robić tego w domu. Wyjdźmy do czytelnicy, by w ten sposób, przy okazji, spacerować się,

zajrzeć do księgarni, porozmawiać ze sprzedawcą.

Obserwujemy też własny organizm. Jeśli po pierwszym truchcie po parku dostaniemy zakwasów, nie szarżujmy znów na drugi dzień. Pamiętajmy też o znajomych. Umawiajmy się na spotkania, rozmawiajmy o kłopotach, wspólnie cieszyć się sukcesami.

No i oczywiście, jeśli nasza praca polega na ślęczeniu przed komputerem, na czas urlopu najlepiej wynieść ten sprzęt z domu. Do kontaktu ze światem wystarczy nam telefon, telewizor czy tablet.

Masowanie odpręża

Świetnie odprężają masaż, wszelkiego rodzaju zabiegi pielęgnacyjne i upiększające. Dotyczy to także panów. Masaż świetnie niweluje napięcie mięśni, zaś poddanie się zabiegom pielęgnacyjnym uspokaja, rozluźnia, a przede wszystkim daje poczucie odmłodzenia, lepszego wyglądu.

Wszystko razem z pewnością skutecznie zregeneruje nasz organizm.

— Przerwa i spojrzenie z dystansu na codzienną bieganie pomaga na nowo po- przyglądać się własnym wartościom i ustalić priorytety, tak, aby żyć w zgodzie ze sobą i kolejny raz móc nadać sens własnej aktywności. A może też poszukamy swojej wewnętrznej odpowiedzi na pytanie: „W jakim stopniu chcemy pracować, aby żyć, a w jakim żyjemy, aby pracować?” — dodaje dr Czarkowska. **kr**

Popraw swój dialog



Warmińsko-Mazurska Izba Rzemiosła i Przedsiębiorczości we współpracy z Warmińsko-Mazurską Kliniką Biznesu realizuje projekt pt. „Rozwój dialogu społecznego w rzemiośle Warmii i Mazur”. Rozmawiamy o nim z jego kierownikiem — Adamem Ilnickim.

— **Skąd pomysł na projekt? Czy z naszym dialogiem jest coś nie tak, że konieczne są takie szkolenia?**

— Pomysł na projekt narodził się ze względu na niski poziom dialogu społecznego w naszym kraju, w porównaniu z innymi krajami Unii Europejskiej. Składa się na to wiele czynników, m.in. niski poziom wiedzy oraz brak szkoleń mogących ten stan poprawić. Stąd pomysł aby rozwinąć kompetencje w zakresie prowadzenia dialogu społecznego wśród członków zrzeszonych w rzemiośle województwa warmińsko-mazurskiego. Poprawienie jakości dialogu społecznego niewątpliwie przełoży się na relacje partnerskie w handlu jak i relacje pracodawca — pracownik, a to niewątpliwie zaowocuje lepszymi rozwiązaniami w biznesie.

— **Co decyduje o umiejętności prowadzenia rozmowy z klientem czy pracownikiem?**

— Jest wiele czynników, które mogą przełożyć się na nieefektywny dialog. To tzw. umiejętności miękkie decydują o współdziałaniu z in-

nymi ludźmi. Jest to bardzo szeroko rozumiane pojęcie, ale zaliczyć możemy do niego m.in. zdolność komunikacji werbalnej, jak i niewerbalnej, asertywność, umiejętność słuchania, kooperacji, otwartość na odmienne poglądy. To te czynniki w głównej mierze decydują o tym, jak zostanie poprowadzona rozmowa.

— **Proszę przybliżyć, jak wygląda szkolenie?**

— Szkolenie składa się z 4 sesji wyjazdowych. Zjazdy odbywają się raz w miesiącu i trwają dwa dni. Zajęcia prowadzone są w niewielkich, 12-osobowych grupach. Łączny czas szkoleń to 64 godziny (8 godzin dziennie). Szkolenia zostały podzielone na cztery moduły szkoleniowe (rola dialogu społecznego, prawo pracy, strategię w procesie dialogu społecznego oraz komunikacja społeczna poza konfliktem) i prowadzone są w formie wykładów oraz ćwiczeń przez profesjonalistów, dla których dialog społeczny jest istotnym elementem życia. Udział w warsztatach zostanie potwierdzony stosownym dokumentem. Warto do-

dać, że uczestnicy projektu nie ponoszą żadnych kosztów związanych z uczestnictwem.

— **W projekcie uprzywilejowane są panie. To dla nich zarezerwowana jest większość miejsc. Czy w ten sposób będą miały większe szanse i możliwości na rynku pracy?**

— Tak, to prawda. Kryterium pierwszeństwa do udziału w projekcie mają panie. Złożono większy udział kobiet w celu zwiększenia ich szans na trudnym rynku pracy. Dzięki niemu będą mogły z większą łatwością kreować relacje biznesowe, a może i szybciej zdobędą oczekiwany awans. Jeżeli chodzi o funkcje kierownicze, kobiety nadal piastują ich mniej od mężczyzn. Jestem przekonany, iż udział w projekcie przyczyni się do zmiany tej sytuacji.

— **Ile osób do tej pory skorzystało ze szkolenia?**

— Ze szkolenia skorzystało już 60 osób. Grupa docelowa projektu zakłada 96 osób, a więc zapraszamy serdecznie do udziału.

Projekt „Rozwój dialogu społecznego w rzemiośle Warmii i Mazur” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Siła dialogu społecznego

Każdy posiada możliwości, jednak nie każdy potrafi je wykorzystać. Dlatego dialog społeczny jest tak ważny. Dzięki niemu możemy osiągnąć więcej, niż po prostu pracując. To jest siła dialogu społecznego. W naszym kraju jest on na niskim poziomie. Dlatego potrzebujemy szkoleń, które pomogą nam go poprawić. W ramach projektu „Rozwój dialogu społecznego w rzemiośle Warmii i Mazur” organizujemy szkolenia dla przedsiębiorców i pracowników. Szkolenia te mają na celu zwiększenie umiejętności dialogowania i rozwiązywania problemów. Dzięki nim będziemy mogli lepiej współpracować i osiągnąć nasze cele. To jest siła dialogu społecznego.

Szkolenie przebiega w ten sposób: W ramach szkoleń uczestnicy poznają rolę dialogu społecznego, uczą się skutecznego komunikowania, rozwijają swoje umiejętności negocjacyjne i rozwiązywania problemów. Szkolenia odbywają się w formie wykładów i ćwiczeń. Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe i certyfikat ukończenia szkoleń. Szkolenia są bezpłatne i otwarte dla wszystkich zainteresowanych.

Skorzystaj z szkoleń: Aby skorzystać ze szkoleń, należy zgłosić swoją kandydaturę do Warmińsko-Mazurskiej Izby Rzemiosła i Przedsiębiorczości. Termin zgłoszeń to 15 września 2014 roku. Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej Warmińsko-Mazurskiej Izby Rzemiosła i Przedsiębiorczości.

Skontaktuj się z nami: Warmińsko-Mazurska Izba Rzemiosła i Przedsiębiorczości, ul. Piłsudskiego 10, 10-100 Olsztyn. Tel. 12 627 41 41, fax 12 627 41 42. E-mail: biuro@izbaizby.pl, www.izbaizby.pl

Biznes na wakacjach

Niektóre branże wymagają intensywnej pracy przez cały rok, bez względu na dni wolne czy święta. Jednak nawet najlepiej prosperująca firma może zacząć szwankować, jeśli zarządzający nią jest przemęczony i zaczyna mieć problemy z nadmiarem obowiązków. Jest to szczególnie dotkliwe, gdy firma jest jednoosobową działalnością gospodarczą. W takim przypadku

Podczas gdy w niektórych branżach wakacje są martwym sezonem, inne latem rozkwitają i zarabiają dużo więcej niż w inne pory roku. Jedni więc odpoczywają i wydają ciężko zarobione pieniądze, inni w pocie czoła pracują.

konieczne są wakacje i choć kilka dni relaksu z dala od codziennych obowiązków.

Odpoczynek od biznesu

Wiele osób, które prowadzą własną firmę, nawet na wakacjach nie potrafi zapomnieć o biznesie i kontaktach zawodowych. Niemal codziennością jest widok mężczyzny i ko-

biet biznesu, którzy nawet na górskich szlakach i na nadmorskich leżakach prowadzą długie telefoniczne rozmowy i ustalają, planują, rozwiązują konflikty i zaęgują kryzysy. Niestety, być może z korzyścią dla firmy, ale nie dla siebie samego. Podczas wakacji warto choć na chwilę zapomnieć o nowoczesnych technologiach, które uwiązują nas do naszych firm i po prostu cieszyć się latem, wodą i piękną pogodą. Przez tych kilka dni nieobecności świat się nie

zawali, firma nie upadnie, a jej właściciel po powrocie będzie miał dużo więcej energii i ze zdwojoną siłą zabierze się do pracy.

Niektóre branże w wakacje rozkwitają

Niestety, nie każdemu dane jest w wakacje wypocząć. Dotyczy to szczególnie tych branż, które obsługują aktualnie wypoczywających: hotele, lokalna gastronomia, sklepy, punkty sprzedaży na deptakach i plażach, producenci lodów, sprzedawcy pamiątek. W tych branżach biznes na wakacjach kwitnie, a zarobione w kilka wakacyjnych miesięcy pieniądze muszą wystarczyć na prowadzenie działalności także w gorszych miesiącach, gdy miejscowości turystyczne świecą pustkami.

REKLAMA

PRODUKT BETON

- beton towarowy, posadzkowy
- stabilizacje podbitukowe, blochy fundamentowe, płyty drogowe, pospółka, piasek siany, kruszywo łamane, żwir
- transport i pompywanie betonu
- rozładunek bloków i transport wyrobkami

JON KOWO, ul. Kolejowa 97, tel. 88 512 82 24, www.produktbeton.pl

322140tr-a-4

Prowadzenie sezonowej działalności

Uruchomienie sezonowego przedsięwzięcia jest niezwykle proste i ogranicza się do zaledwie kilku kroków. Bez względu na to, czy działalność dotyczy sprzedaży lodów, pamiątek czy koszulek na deptaku, najważniejsze jest zarejestrowanie działalności gospodarczej. Można to zrobić osobiście lub przez internet. Pierwszy krok to złożenie wniosku do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej. Jest to równoważne ze złożeniem wniosku o NIP, REGON i zgłoszenie płatnika składek do ZUS. Jeśli oprócz nas ktoś

jeszcze będzie zatrudniony, trzeba wybrać się też do Państwowej Inspekcji Pracy. Natomiast jeśli będziemy oferować jedzenie, napoje czy lody, konieczna będzie wizyta w sanepidzie. I dalej w zasadzie droga wolna – można zacząć zarabiać pieniądze. Jeśli jest to typowa działalność sezonowa i nie ma szans, by po okresie wakacyjnym zarabiać konkretne pieniądze, działalność można po prostu zawiesić do początku wakacji w kolejnym roku. Zawiesić i wznowić działalność można, podobnie jak w przypadku założenia firmy, osobiście w urzędzie miasta lub gminy lub przez internet. **abc**



Nowe Kawkowo najlepsze w gminie Jonkowo

W XII edycji Turnieju Sołectw gminy Jonkowo zwyciężyło Nowe Kawkowo. Rywalizacja była zacięta, a zawodnicy dali z siebie wszystko. Przegranym na osłodę przygotowano wielką gminną imprezę.

Zawodnicy tegorocznej edycji mogli zmierzyć się w bardzo widowiskowych konkurencjach. Było to m.in. strzelanie z wiatrówki, bieg narciarski, rzuty kulą armatnią czy celowanie cepem do balonów. Najwięcej emocji wzbudził jednak talent show. Byli tancerze, mistrzowie ping-ponga, muzycy, a nawet pokazy w wykonaniu debiutantów parkour'u. Rywalizacja była tym trudniejsza, że zawodnicy musieli

przekonać do siebie jury w ciągu zaledwie dwóch minut.

Po zmaganiach turniejowych wszyscy bawili się na koncertach w centrum Jonkowa, a dyskotekę do późnej nocy serwował didżej. Jonkowo wie, na czym polega dobra zabawa!

Kajot

Fot. Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



Wyniki XII Turnieju Sołectw gminy Jonkowo, które odbyły się 9 sierpnia:

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. Nowe Kawkowo | 5. Pupki |
| 2. Porbady | 6. Mątki |
| 3. Jonkowo | 7. Wrzesina |
| 4. Łomy | 8. Gutkowo |

