



ŁUBUSKI MENTORING.pl MŁODYCH



Nie mam w sobie granic

Planując wyjazd, staram się znaleźć osobę, która pochodzi z tego kraju. Szukam możliwości zamieszkania u kogoś przez serwis Couchsurfing.org. Wszystko po to, żeby poczuć, jak ludzie tam żyją, przeżyć to samemu. Poczuc atmosferę. Nie chcę tylko przyjechać, posiedzieć w hotelu, zrobić zdjęć najważniejszym zabytkom... Opowiada Volha Pushkarova. **4**

Gdy biegam, walczę sam ze sobą

Niezwykła osobowość, charyzma i uśmiech. A do tego dystans do siebie, cierpliwość i nieprawdopodobna wręcz skromność. Oto on – Jared Shegumo, syn kupca z Addis Abeby w Etiopii, a od września 2003 roku nasz rodak. W sierpniu 2014 zdobył srebrny medal dla Polski w maratonie na lekkoatletycznych mistrzostwach Europy w Zurychu! Na pytanie, czy zawsze jest taki uśmiechnięty, odpowiada: Tak, trzeba się uśmiechać! **18**

Sukces czy porażka?

Co powiesz rano? Czy: Piękny poranek, piękny. Poleżałby człowiek jeszcze w łóżku, albo przy kawce gazetkę by poczytał, a tu od świtu praca i praca. Normalnie... **PORAŻKA**. Czy: Cóż za piękny, spokojny poranek. Takich sobie życzę co dnia! Jestem skowronkiem, więc świt to najlepszy czas na działanie. I ten wschód słońca. **SUKCES**. Mamy więcej pytań. **16**

SPIS TRESCI

3 Nakręć swoje myśli

Ćwicz umysł, nie tylko ciało.
Zapraszamy, zachęcamy, pomagamy!

4 Nie mam w sobie granic

Mówi Volha Pushkarova, absolwentka Uniwersytetu Viadrina we Frankfurcie nad Odrą, Białorusinka, podróżniczka z zamiłowaniem

9 „Łowcy głów” szukają najlepszych

Ale jak? Kim jest „łowca głów”? Jak stać się tym, kogo szukają? Mówi Lidia Strojna-Nowicka, doradca personalny i psycholog

11 Każdy kiedyś zaczynał

Wspomnienia z pierwszej pracy. Może nie była najlepiej płatna, ani bardzo prestiżowa, ale ile dała doświadczenia...

16 Sukces czy porażka?

Renata Wcisło od piątej rano „przerabia” ustalony plan dnia i zastanawia się, ile zależy od nastawienia...

18 Gdy biegam, walczę sam ze sobą

O swojej drodze, karierze nie tylko maratończyka opowiada Jared Shegumo, syn kupca z Addis Abeby w Etiopii, a od września 2003 roku nasz rodak.

21 Sodomia na łączce

Pomaganie jest dobre. Należy pomagać. Jesteśmy do tego zachęceni zwłaszcza w okresie świąteczno-noworocznym. Tylko jak, komu? – kilka praktycznych porad, garść refleksji.



NAKRĘĆ SWOJE MYŚLI

Jak myślicie, dlaczego sportowcy na co dzień ćwiczą nie tylko ciało, ale i umysł? A na swój sukces pracują nie tylko fizycznie, tylko już dużo wcześniej, zanim wygrają, wyobrażają sobie, jak stoją na podium?

Dlatego że nasze myśli i przekonania kształtują rzeczywistość i naszą przyszłość. Wszystko, co myślimy o sobie, otaczającym nas świecie, ma wpływ na to, co nas tak naprawdę spotyka. Mówi się: „dostajesz to, na czym się koncentrujesz”. Skupienie na tym, czego pragniesz, jest ważne. Psychologia sportu jest coraz bardziej popularna, a praca z osobistym trenerem mentalnym, coachem, staje się czymś oczywistym. Nasza mentalność to nic innego jak nasze myślenie, poglądy, sposób postrzegania rzeczywistości. Jeśli „czarno to widzisz”, będzie czarne, nie różowe.

Zobaczcie, w jakich dziedzinach zwykle odnosimy sukcesy – w tych, w których mamy przekonanie, że jesteśmy dobrzy. Jeśli wierzymy w coś bardzo mocno, łatwiej nam to zrealizować. Zdarzało się Wam, że tak bardzo czegoś chcieliście, tak bardzo byliście przekonani do czegoś, że postanowiliście to sobie i innym udowodnić? Byliście tak bardzo zdeterminowani, że udało się, mimo trudności? Kiedy mamy w sobie wiarę i siłę, łatwiej nam



Fot. Magdalena Gębuś

przekonać innych, a nawet porwać do wspólnego działania. Emanujemy energią, widać nasze zaangażowanie, wysiłek, konsekwencję, upór... Sami siebie nakręcamy i innych. Mistrzowie wierzą w swój sukces. Ale on nie przychodzi tak sobie, tylko dlatego, że raz czy dwa o nim pomyślisz i sobie go wyobrazisz. Musisz pomóc swoim marzeniom. Jeśli chcesz być np. dobrym muzykiem, czekają Cię lata pracy, z instrumentem, ale przede wszystkim nad sobą. Będziesz musiał wiele razy coś powtarzać, zanim się tego nauczysz. Nie będziesz doskonały tak od razu. Będą próby i błędy, chwile zwątpienia i załamania. I porażki, dzięki którym zdobę-

dziesz doświadczenia. Ale zawsze musisz widzieć cel przed sobą. Tak jest z każdym sukcesem. Trening czyni mistrza. Ale bez wsparcia trudno o mistrzostwo. Wybitni sportowcy mają swoje sztaby szkoleniowe. Z Justyną Kowalczyk po świecie jeździ sześć osób, każda ma wpływ na jej osiągnięcia, odgrywa ważną rolę, również wtedy, kiedy biegaczka narciarska przeżywa trudne chwile. Dlatego w naszej drodze po spełnienie i w tym, czy je osiągniemy, ważne jest, by obok nas byli ci, którzy wspierają nas i motywują do działania, pokazują drogę, czasem podźwigną. Czasem dopiero po latach dostrzegamy i doceniamy rolę tych

osób w naszym życiu. Widzimy wtedy wyraźniej jaki wpływ na to, kim i gdzie jesteśmy, mieli rodzice, starszy brat czy siostra, wujek, ciocia, któryś z nauczycieli lub trenerów prowadzący zajęcia pozalekcyjne, autor książki, która stała się dla nas przewodnikiem, pani z biblioteki czy inna osoba, która pojawiła się w naszym życiu. One często pierwsze dostrzegają nasze talenty i pomagają nam uwierzyć w siebie. Reszta zależy od nas – my jesteśmy twórcami. Zamknij oczy i spróbuj wyobrazić sobie, że siedzisz w kinie i oglądasz film. Ty jesteś reżyserem, scenarzystą i głównym bohaterem. Jaka będzie puenta?

Renata Wcisło

NIE MAM W SOBIE GRANIC

Zaraz porozmawiamy, tylko coś zjem, jestem taka głodna – mówi Volha Pushkarova, absolwentka Uniwersytetu Viadrina we Frankfurcie nad Odrą, pochodząca z Białorusi. Już od jakiegoś czasu namawiałam ją, żeby opowiedziała o swoich podróżach, geograficznych i życiowych.

Mówiąc to, Volha wyciąga pojemnik z sushi. To jej ulubiona potrawa. Sprawnie manewruje pałeczkami i szybko zjada kilka ryżowych zawiniątek.

Smacznego – odpowiadam. Robimy sobie kawę/herbatę i siadamy do rozmowy.

To co chcesz wiedzieć? – zaczyna Volha.

Powiedz, jak ludzie reagują, kiedy dowiadują się, że pochodzisz z Białorusi?

To zależy w jakim kraju. Na przykład, kiedy byłam we Francji czy w Portugalii, to był po prostu szal. Byli bardzo zdziwieni, że przyjechałam aż stamtąd. Ale tu w Polsce raczej odbierane jest to normalnie.



Zamyślona w Pradze...

A w Niemczech?

Niemcy wcale nie reagują (śmiech). A tak na poważnie, we Frankfurcie jest wielu zagranicznych studentów.

Nawiązałam do Niemców, ponieważ chciałam poprosić Cię, żebyś powiedziała, jak trafiłaś do Niemiec.

Nie uważam, że przeniosłam się do Niemiec. Nie patrzę na to

w ten sposób. Mieszkam na pograniczu. I muszę powiedzieć, że czuje się zmianę klimatu przy przekraczaniu granicy. W Polsce i w Niemczech jest zupełnie inna kultura, inna atmosfera, inne powietrze... Razem z moim najlepszym przyjacielem żartowaliśmy, że kiedy wy-

chodzimy do Polski, to idziemy poodychać. A wracając do pytania, w Niemczech znalazłam się przypadkowo. Nie planowałam tu zamieszkać. Ale kilka lat temu wstąpiłam na Viadrinę na studia i pomyślałam, że nie ma sensu mieszkać w Polsce dłużej. Tym bardziej, że mieszkam w bardzo

międzynarodowym domu. Pewnie dlatego też nie czuję aż tak bardzo, że mieszkam właśnie w Niemczech.

Powiedz coś więcej o tym domu...

Nazywa się „Verbuendungshaus fforst”, a to dlatego, że znajdu-



Sri Lanka, miasto Dambulla.

je się przy ulicy Forststrasse we Frankfurcie nad Odrą. Został zorganizowany w 2006 roku jako miejsce do zamieszkania przez studentów we współpracy z Uniwersytetem Viadrina. Na początku był pomyślany jako wspólna placówka polsko-niemiecka. Nie są to typowe

akademiki, tylko mieszkania, w których mogą zamieszkać studenci i nie tylko. We Frankfurcie było, jest, bardzo wiele opuszczonych mieszkań, wiele osób wyjechało do pracy do Berlina. Ten blok stał prawie pusty. Znajduje się w centrum miasta, to najlepsza lokalizacja. 5 mi-



Sri Lanka, miasto Kandy.

nut od Collegium Polonicum, 5 minut od Viadriny, 5 minut do sklepów, restauracji, kina. Dom również posiada eventetage, jak żartujemy – piętro wydarzeń, na którym odbywają się różne spotkania, koncerty, kulturalne wydarzenia, imprezy, workshop i.t.p.

W tym domu nie tylko się mieszka, ale dzieje się wiele różnych rzeczy...

Opowiedz o kursie, który opisał New York Times.

Nazywał się „Polski dla potrzebujących”. Robiłam go razem z Moniką Łagowską i Jagną

Bronk. Było to nauczanie autentycznego języka polskiego w Polsce. Prowadziliśmy kursantów do restauracji, do supermarketu, musieli coś zamówić lub kupić i zrobić to po polsku. Byli zmuszeni do kontaktu z prawdziwym językiem. Kurs trwał pół roku, cieszył się dużą popularnością, udział wzięło około 30 osób, z Kanady, Japonii, Czech, Rosji... i oczywiście Niemców. Generalnie Niemcy nie bardzo chcą się uczyć polskiego, ale taka forma wielu z nich odpowiadała. To, co nam się nie podobało, stało się później. Przyszedł do nas dziennikarz, faktycznie opisał nasz pomysł w New York Times, ale w ten sposób, że nie było tam ani słowa o naszym domu – Forście, ani o nas, jako o prowadzących. A rozmawiali z nami! Według niego wszystko zrobiła Viadrina. Napisaliśmy do nich, ale nie zamieścili sprostowania. Ty teraz napisz, że to my, nie Viadrina!

Bardzo proszę, napisane. Wiadać, że jesteście w tym waszym domu taką wspólnotą różnych ludzi z różnych krajów...

Tak, obecnie oprócz Polski i Niemiec mieszkają tam ludzie również z Rumunii, Białorusi, Ukrainy, Argentyny, Włoch, Turcji... Studiują na Viadrinie albo Collegium Polonicum.

Jeśli jesteśmy już przy studiach, zdradź, co studiowałaś. Wiem, że były to różne kierunki, w różnych krajach, w tym w Polsce...



Południe Portugalii, Prowincja Algarve.

W Polsce studiowałam filologię polską dla obcokrajowców.

Dlaczego zdecydowałaś się przyjechać do Polski na studia?

Na Białorusi skończyłam ekonomię. Pracowałam w swoim zawodzie ponad 2 lata. Ale zgłosiłam się do udziału w Programie Stypendialnym Lane'a Kirklanda. Jednak trafiłam na listę rezerwową. Pomyślałam, że to chyba dlatego, że za słabo znam język polski. Postanowiłam więc przyjechać na studia do Collegium Polonicum, żeby podszkolić język. Chciałam po-

studiować tylko rok. Natomiast kiedy zadzwoniłam do Kierownika Studiów, pani prof. Ewy Kraskowskiej, otrzymałam propozycję wstąpienia od razu na drugi rok studiów, ponieważ już mówiłam po polsku. W ciągu jednego roku skończyłam dwa lata, zaliczyłam wszystkie egzaminy. A latem wyjechałam do Warszawy. Szukałam pracy, ale było mi bardzo ciężko. Jakoś poukładałam sobie życie, miałam pracę, mieszkanie.

Jak zatem trafiłaś znowu na pogranicze?

Kiedy przyjechałam tu w odwiedziny do znajomych, spotkałam jednego z moich wykładowców, który powiedział: „Skończ lepiej te studia, został Ci tylko jeden rok!”. Więc zdecydowałam, że wrócę. Potem dostałam się na praktyki do Niemiec, uczyłam dzieci języka polskiego jako obcego. Po roku praktyk dostałam pracę w innej szkole jako nauczyciel języka polskiego. Przepracowałam w niej trzy lata.

I to właśnie przytrzymało Cię na pograniczu?



Uzbekistan, miasto Samarkand, mauzoleum Go'ri Amir Tamerlana.

Wstąpiłam też na kolejne studia, na Viadrinę. W międzyczasie skończyłam kierunek, brzmi w tłumaczeniu: „Kultura i historia Europy Środkowej i Wschodniej”

Kolejne studia?

Tak, w sumie 10 lat spędziłam w bibliotece. Żartowałam sobie, żeby były takie miesiące, w trakcie których niemal tam mieszkałam. Szkoda, że nie można było w niej spać. W międzyczasie byłam pół roku na „Erazmusie”. Tam studiowałam zupełnie coś innego, to, co naprawdę mnie intereso-

wało: metodykę nauczania języków obcych na przykładzie języka niemieckiego i angielskiego. Za-inwestowałam w siebie.

I gdzie jeszcze byłaś? Dochodziemy wreszcie do podróży.

Byłam w wielu krajach, około 30. Bardzo lubię podróżować, to chyba najważniejsza pasja mojego życia.

Co dają Ci podróże?

Bardziej rozwijają niż czytanie książek. Dlaczego? Ponieważ na co dzień ma się kontakt z inną kulturą, językiem, muzyką...

Ta odmienność jest niesamowita. Inna architektura, natura, wszystko inne.

W jaki sposób poznajesz kraje, które odwiedzasz? Jak korzystasz z tego bogactwa, o którym wspominałaś przed chwilą?

Planując wyjazd, staram się od razu znaleźć osobę, która pochodzi z tego kraju. Szukam możliwości zamieszkania u kogoś przez serwis Couchsurfing.org. Zdobynam też jak najwięcej informacji o tym kraju i miejscowości. Wszystko po to, żeby poczuć, jak ludzie tam żyją, przeżyć

to samemu. Poczuć atmosferę. To jest dla mnie bardzo ważne. Nie chcę tylko przyjechać, posiedzieć w hotelu, zrobić zdjęcia najważniejszym zabytkom... W ogóle tego nie robię. Dla mnie najciekawsze jest, żeby poznać tego ducha, którym żyją ludzie w tym mieście. To jest fascynujące, najważniejsze.

Czy masz takie jedno miejsce najciekawsze, najważniejsze dla Ciebie?

Wszystkie są ciekawe. Nie ma takiego, które mogłabym wyróżnić. Każde utkwiło mi w pamięci z innego powodu. W Kirgistanie niesamowita była natura, wspaniałe góry, nigdy nie widziałam takiego czegoś. Tamtejsze miasta nie są zbyt piękne, obowiązujący styl architektoniczny to socrealizm. Choć moim zdaniem ma również swój smak.

W których krajach Centralnej Azji byłaś?

W Kirgistanie, Uzbekistanie, Kazachstanie. Te kraje różnią się bardzo od siebie. Niesamowitym przeżyciem była podróż jedwabnym szlakiem. To dawna droga handlowa łącząca Chiny z Europą i Bliskim Wschodem, liczył 12 tys. km, ja nie przemierzyłam całego, ale fragmenty...

Wybrałaś się w tę podróż tak po prostu?

Tak, zaplanowałam tę podróż wspólnie z koleżanką z Białorusi. Wsiadliśmy do autobusu, który nas zawiózł w pierwsze miejsce i pojechaliśmy. Nie



Kirgistan, Miasto Jalalabad. Zajęcia z dziećmi w świetlicy.

miałymy dokładnie ustalonego planu. Kontaktowałam się z paroma osobami, mieszkającymi w krajach, do których się wybrałyśmy. Oni podpowiedzieli, co gdzie. U niektórych nocowałyśmy. Do tej pory z wieloma utrzymuję kontakt. Jedna dziewczyna przyjechała na studia do Ślubic.

To trochę szalone.

Trochę tak (śmiech). Zwłaszcza, że podróżujemy stopem, nie wspominałam o tym wcześniej, prawda?

Nie, nie mówiłaś. Nie boisz się?

Nie, nie boję, nawet sama podróżuję w ten sposób. Czego mam się bać? Ludzie nie są źli, w każdym jest coś dobrego.

Wróćmy na chwilę do Twojego pobytu w Azji. W Kirgistanie byłaś nie tylko turystycznie...

Tak, brałam udział w programie polityczno-rozwojowym. Przez 3 miesiące pracowałam w centrum, którego celem jest zapobieganie konfliktom etnicznym. Prowadziłam dla dzieci różne warsztaty, w tym również językowe, a także kurs metodologiczny dla nauczycieli języka angielskiego i rosyjskiego, którzy uczyli w małych wiejskich szkołach. W zasadzie te miejscowości trudno nazwać wsiami, takie były małe. To dla mnie niesamowita przygoda. I dzieci, i dorośli bardzo chętnie uczestniczyli w zajęciach, byli bardzo gościnni.

A jakie kraje chciałabyś odwiedzić?

Bardzo chcę do Indii, może uda mi się to w przyszłym roku. I do Iranu. Koniecznie. Chciałabym zwiedzić wszystkie kraje świata. To moje marzenie!

A jakiego życia sobie nie wyobrażasz? Czy właśnie takiego „w jednym miejscu”?

Nie wyobrażam sobie siebie siedzącej w miejscu i nic nie robiącej. Tego, że nie podróżuję. Ograniczają mnie czysto zewnętrzne rzeczy, jak na przykład wizy. Bo ja sama w sobie nie mam żadnych granic. Niektórzy mają, spotykam ludzi, którym ciężko wyjść ze swoich własnych ograniczeń. Mają róż-

ne powody, jedni się boją, inni mają swoje przetarte szlaki i idą tą samą drogą dalej i dalej... Ja nie mam takich ścieżek. Żyję pod hasłem: nie ograniczaj się!

No tak, nie jesteś obywatelką Unii i do wielu krajów musisz mieć wizy.

Tak, Azja Środkowa była bardzo fajna pod tym względem, ponieważ do tych krajów właśnie wiz nie potrzebowałam. Przyznam Ci się, że raz nielegalnie przekroczyłam granicę – w Gibraltarze. Nie miałam wizy, żeby wejść na terytorium brytyjskie. Zamiast białoruskiego paszportu pokazałam kartę pobytu w Niemczech i zostałam przepuszczona przez granicę. Nie mogłam nie spróbować, choć bałam się trochę.

Co powiedziałaś młodym ludziom, powiedzmy licealistom, którzy zastanawiają się, jak wybierać swoją drogę w życiu? Czym się kierować? Bądź przez chwilę mentorem, doradcą...

Nie słuchać rodziców, tego, co im mówią. Nie tyle nie słuchać ich w ogóle, ale nie pozwalać im decydować. Kierować się raczej tym, co sami lubią... Ja też bardzo długo szukałam swojej drogi, tego, co chcę robić. Przez kilka lat byłam zagubiona. Niektóre rzeczy, które robiłam, w ogóle mi się nie podobały. Ale życie nas kieruje tak, żeby wciąż szukać. Dlatego trzeba po prostu słuchać siebie.

Rozmawiała
Katarzyna Kochańska

„ŁOWCY GŁÓW” SZUKAJĄ NAJLEPSZYCH

Z psychologiem i doradcą personalnym LIDIĄ STROJNĄ-NOWICKĄ, rozmawia RENATA WCISŁO



Kto to jest łowca głów?

To specjalista, który z rynku pracy „wyławia” osoby szczególnie wartościowe dla danego pracodawcy. Ktoś, kto na ogół poszukuje i motywuje wskazanych kandydatów do przyjęcia oferty pracy w konkretnej firmie na określone stanowisko.

Ale to nie jest zwykły rekruter, tylko „wyławiacz najlepszych”.

„Łowienie głów” to zwykle poszukiwanie ludzi z „górnego półki”, którzy osiągnęli już wysoki szczebel w karierze zawodowej. Są to



menedżerowie lub bardzo wysoko wykwalifikowani specjaliści. Czasem łowca ma zamówienie na konkretną osobę, np. pana X, świetnego fachowca, którego wypatrzył dany pracodawca i chce go pozyskać do swojej firmy. I jak go przechwycić, zachęcić do zmiany – to zadanie dla rekrutera. Oczywiście, wchodzimy tu w kwestie moralne i etyczne, ale są łowcy głów, którzy tymi sprawami się nie przejmują.

Dlaczego tak się dzieje, że firmy podbijają sobie najlepszych pracowników? Czy brakuje specjalistów na rynku?

Chodzi o określoną wartość, jaką reprezentuje dana osoba.

Jak zostaje się headhunterem?

Jedni mają doświadczenie wyniesione z dużych korporacji, nabrali tam praktyki w sprawach organizacyjnych, zdobyli umiejętności i zaczynają być łowcami na własną rękę. Są to też osoby, które zaczynały w firmach doradczych i rozwinęły się w tym kierunku.

A pani?

Zacząłem się od pracy w firmie doradczej, która miała w swojej ofercie rekrutację. Jestem też psychologiem. Ale łowienie głów to nie jest to, czym obecnie się zajmuję. Moja działka to doradztwo dla firm, dla biznesu.

Skuteczny headhunter to?

Taki, który spełnia oczekiwania pracodawcy i również pra-

cownika. Trafnie i analitycznie ocenia, jest rzetelny i ma efekty. Nie jest nastawiony tylko na własny doraźny cel, nie traktuje zlecenia jedynie sprzedażowo, ale stara się uczciwie zbadać potrzeby i możliwości obydwu stron, buduje dobrą relację między nimi, rozmawia. Traktuje to jako umowę partnerską. Bo przecież wszyscy, nie tylko na początku, ale również w trakcie współpracy ze sobą, muszą być zadowoleni. Trzeba spełnić cel długofalowy pracodawcy i kandydata.

Ta praca jest interesująca, jak i ludzie, z którymi się pracuje, ale i czasem niełatwa. Bywa dynamiczna, wymaga cierpliwości, wytrwałości, dyplomacji, a także inteligencji. Dobry headhunter posiada dobrze rozwinięte umiejętności społeczne, poznawcze, ale i świadomość biznesową. Ważne są warsztat i umiejętności. Trzeba też lubić ludzi.

Ile może trwać proces „wyławiania pracownika”?

Może trwać bardzo długo, jeśli ktoś pracuje w dużej firmie i jest zadowolony z obecnego miejsca pracy, z zadań, które realizuje. Rolą headhuntera jest pracować nad taką osobą – poznać ją, sprawdzić, a także zachęcić do podjęcia decyzji o zmianie. Tu wchodzi też kwestie zależności takiego pracownika od swojej firmy, zobowiązań, odpowiedzialności. Różnie wygląda taki proces pozyskiwania osoby, w zależności od tego, czego do-

tyczy jej praca, na jakiego człowieka się trafi, czy jest związany mocno z firmą, czy poszukuje zmiany.

Jak wygląda proces rekrutacji?

Tego nie powiem, bo ujawniałbym know-how.

Powiedzmy, że potrzebuję rekrutatorów do gazety, na kierownicze, samodzielne stanowiska. Chciałabym, by – oprócz doświadczenia i warsztatu – byli samodzielni, sprawni w działaniu, odpowiedzialni, rzetelni, skuteczni, otwarci, komunikatywni, mieli wysoką kulturę osobistą, empatyczni, potrafili pracować w zespole, zaangażowani, z poczuciem misji, posiadali cechy przywódcze...

Na to pytanie też nie odpowiem. Ale ogólnie warto uderzyć do agencji zajmujących się usługami rekrutacyjnymi czy doradztwem personalnym, zaglądać na portale (np. google, fora internetowe, linkedln, goldenline) i korzystać z rekomendacji znajomych.

Ogólny model pozyskiwania kandydatów (niezwiązany z head huntingiem) wygląda tak: ogłoszenia, potem mamy wstępny proces doboru, czyli selekcję, następnie rozmowę kwalifikacyjną, czasem w dalszej weryfikacji korzysta się z testów psychologicznych, sprawdzianów kompetencji. Wszystko zależy od potrzeb i możliwości pracodawcy oraz obowiązujących w danej firmie zasad postępowania. Końcowym efektem selekcji

jest decyzja o zatrudnieniu kandydata lub jego odrzuceniu.

Osoba zaproszona do wejścia do organizacji powinna uczestniczyć w dobrze przygotowanym procesie adaptacyjnym. Pierwsze doświadczenia w nowym miejscu pracy, szczególnie dla ludzi na początku kariery zawodowej, są niezwykle istotne. To działa jak pierwsze wrażenie. Myślę, że pani też pamięta początki w swojej pierwszej pracy, bo dla nas wszystkich to bardzo ważne chwile.

Doskonale...

Ten moment, a właściwie doświadczenia z tego etapu, w przypadku osób młodych stażem, mogą istotnie rzutować na dalsze funkcjonowanie zawodowe. Działają jak lustro i znajdują potem odbicie w naszym zachowaniu w pracy, w działaniu, więc czasem również w przyszłym naszym zarządzaniu.

Dziękuję za rozmowę.



Każdy kiedyś zaczynał

Pierwsza praca lub pierwsze dni w nowej pracy – tak brzmiało hasło, które „wrzuciłam” do głów przy naszym dużym stole spotkań. Poprosiłam o poszukanie wspomnień. Jak się czuli, kiedy zaczynali, co im się przydarzyło, co szczególnie zapadło w pamięć? Nadzieje, trochę lęku, jakiego wyobrażenia, najczęściej wię-

cej dobrych chęci niż doświadczenia... Po kilkunastu latach można się z tego śmiać. Ale każde doświadczenie czegoś uczy. Najcenniejsze lekcje to te „odrobione” samemu. Byłe nie były za bardzo bolesne. Jak wspominamy pierwszą pracę? Oj, kiedy to było. Szkoła, studia, jeszcze w trakcie lub tuż po nich...



Katarzyna Kochańska

RZECZNIK ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH

Jednym z moich pierwszych zajęć było kelnerowanie w klubie studenckim. Klub został dopiero co otwarty - świeża załoga, szef, dla którego również doświadczeniem (choć generalnie człowiek znany, poważany). Zasady pracy były ustalane na bieżąco. Klub był duży, na początku zmiany należało zdjąć krzesła ze stolików, przetrzeć je. Chyba około 60 stolików, każdy miał 4 krzesła. Pół godziny dość ciężkiej fizycznej pracy. Przychodziliśmy więc pół godziny przed otwarciem. Ale pewnego dnia szef stwierdził, że nie będzie nam płacił za ten czas. Że przygotowanie do pracy to jeszcze nie praca. Rozmawialiśmy między sobą, że to nie fair. Ale...

tylko ja powiedziałam to głośno. Że naprawdę jest co robić przed otwarciem. A reszta stała z boku, cicho... Szef posłuchał i następnego dnia sam przyszedł przed otwarciem, zdjął wszystkie krzesła, wytarł wszystkie stoły i przyznał mi rację. – Zasapałem się – powiedział. Udało się. Ustawianie miało być nadal płacone. Ale mnie nazwał lekko z przekąsem rzecznikiem związków zawodowych, który to wywalczył. I to już nie było miłe. Później odczułam na własnej skórze i zrozumiałam, dlaczego inni siedzieli cicho... To ja byłam odpytywana z karty win, drinków... Lekka nuta złości pozostała. Bo szef ma zawsze rację, a jeśli jej nie ma, patrz punkt pierwszy...



Wychodzę i nie wiem, kiedy wrócę: studia, praca, nocka za barem...

Byłam za młoda i dałam się wyrzucić



Po tym jak wyleciałam ze sklepu, trafiłam do Fundacji, najpierw jako wolontariuszka... A tu już było zupełnie inaczej. (Beata to ta druga od lewej).

Jednym z moich pierwszych zajęć była praca w sklepie z firanami. Mama właściciela sklepu wyrobiła mi bardzo dobrą opinię – że jestem niesamowita, że znam doskonale niemiecki. Projektowałam i zamawiałam bardzo dużo, również na rynek niemiecki. Ale po pewnym czasie zmienił się właściciel sklepu. Dziewczyna, która była nade mną (słubicki sklep znalazł się w rejonie Poznania) musiała mieć z mojego powodu nieprzyjemności, ponieważ zdarzało się, że miałam większe utargi, składałam więcej zamówień do centrali ze Słubic, niż ona z Poznania. Zaczęła zmieniać mi warunki, każde moje zamówienie musiało iść przez nią. Domyślałam się, że część zmieniała na swoje... Nic dziwnego, ona miała służbowy samochód, telefon, a ja nie. Czuła się zagrożona. Co chwile miałam kontrole, niezapowiedziane inwentaryzacje, nagle zmienili zamki w drzwiach... I bez wyraźnego powodu zostałam zwolniona. Teraz myślę sobie, że to ja mogłam zająć jej miejsce, byłam od niej lepsza. Ale wtedy byłam za młoda, nie przyszło mi to do głowy...

Wioletta Mazurek Rozłana kawa

Pierwszego dnia pracy w Collegium Poloniucm przedstawiono mi osoby, z którymi będę pracować. Jednej z nich, pani Jasi, nie było. Zaczęła właśnie urlop. Wiedziałam, że już od wielu lat tu pracuje. Wykonywałam swoje zadania przy biurku i piłam kawę. W pewnym momencie jakoś się tak stało, że ta kawa mi się wylała. A na biurku leżał kalendarz, taki terminarz, częściowo zapisany. Zalałam go kawą. Gdy to zobaczyłam, momentalnie zlałam się potem i poczułam, że to koniec, już nie będę tu pracowała, pierwszy dzień i taka gafa – jakbym nie wiadomo co zrobiła. Poczułam się, jakbym popełniła jakieś przestępstwo.

To był kalendarz pani Jasi. Wiedziałam, że ona wraca za dwa tygodnie. Obejrzałam kalendarz z każdej strony, spisałam nazwę. Postanowiłam, że muszę zdobyć taki sam.

Po pracy poszłam do sklepu papierniczego. Pan spod lady najwyraźniej w świecie wyjął taki sam kalendarz, był zdziwiony, jak ja się ucieszyłam! Przyszłam na drugi dzień do pracy, położyłam nowy kalendarz obok zalanego i z wielkim strachem czekałam, kiedy pani Jasia wróci z urlopu. Pracowałam, ale nie było dnia, żebym nie myślała, jak to będzie.

Tego dnia przyszłam wcześniej, żeby być przed nią. Było mi strasznie głupio i niezręcznie, bo na dzień dobry musiałam jej powiedzieć o mojej gaffe. I o tym, że kupiłam jej nowy, że mogę jej przepisać notatki... A ona na to z uśmiechem: „Wioletka, daj spokój, nie trzeba było kupować kalendarza, niepotrzebnie tak się przestraszyłaś, nic się nie stało...” Nie pamiętam, co się stało z tymi kalendarzami, ale nie zapomnę strachu i tych dwóch tygodni pełnych obaw, co będzie, jak przyjdzie pani Jasia. Potem przez wiele lat się z tego śmiałyśmy. Stres był i ze cztery siwe włosy na głowie mi wyrosły. A potem jak wszystko się wyjaśniło, czułam się, jakbym zdała jakiś poważny egzamin.



Czasami nadal bywam w pracy „zakręcona”! Zostałam tu na dłużej.

Tak mi się trzęsły ręce...

Pamiętam swoje emocje z pierwszej pracy, głównie emocje, może nie do końca wszystkie okoliczności. Towarzyszyło mi ogromne przerażenie. W szkole, w „Medyku”, uczyli nas, jak to pięknie będzie pracować jako pielęgniarka, bo ta pomoc ludziom jest przecież wspaniała, w ogóle zawód pielęgniarki to cud, miód i malina! W szpitalu trafiłam na oddział, który miał salę intensywnego nadzoru, taką jakby erkę kardiologiczną. Tam trafiały stany nagłe, zagrażające życiu. Liczył się czas, spryt, szybka reakcja. Pamiętam dyżur z lekarzem, który był bardzo surowy. Teraz z perspektywy czasu myślę o nim jak o surowym, a nie wrednym - wtedy myślałam, że jest po prostu wredny. Pamiętam, jak przywieźli pacjenta i trzeba było szybko przygotować lek. Lekarz mówi do mnie: „Proszę dwie ampułki furosemidu przygotować dożylnie!”. Furosemid miał ampułeczki z bardzo kruchego, rudego szkła. Wzięłam jedną i zanim pomyślałam, żeby urwać jej łeppek, zgmiotłam ją w lewej ręce. W prawej miałam już przygotowaną strzykawkę z igłą do nabrania. Rozłożyłam dłoń, patrzę, cała podziurawiona i krew się leje. Pacjent leży, czeka, lekarz stoi nad głową... Panika mi odebrała myślenie, nie wiedziałam, co mam zrobić. Wtedy lekarz spytał: „Co się stało?” I polecił: „Natychmiast proszę się zająć swoją ręką!”. Odsunął mnie i zawołał inną pielęgniarkę.

Zawinęłam rękę i przyszłam. Ale tak mi się ręce trzęsły, że gdy otworzyłam kolejną ampułkę, nie mogłam trafić strzykawką z igłą do jej otworu, żeby nabrać lek. I pamiętam to uczucie, wątpliwości, po co mi to było, co to jest za zawód, przecież ja w ogóle nie opanuję lęku, niczego. A później, nie wiem kiedy, przyszedł ten moment, że się to zmieniło, najbardziej uwielbiałam właśnie tego rodzaju „erkowe” akcje. Czułam się jak w swoim żywiole. Wszystko było tak oczywiste i naturalne, że nawet przez myśl nie przeszło, że się zdenerwuję.



Dyplom otrzymałam, ale jeszcze dużo musiałam się nauczyć...

Falstart z pelargoniami w tle

Moje pierwsze miejsca pracy miały raczej charakter dorywczy. Będąc studentką, chciałam sobie dorobić i chwytaliśmy się różnych zajęć. Między innymi podjęłam się sprzątanania w niewielkim rodzinnym pensjonacie. Myślałam, że sprzątananie nie może być przecież skomplikowane, a trochę pracy fizycznej urozmaici moje ambitne zajęcia akademickie. Nie myliłam się. Szefowa pokazała mi niezliczone środki czystości i gadzety do robienia porządków. Po krótkim wprowadzeniu rozpoczęłam pracę z wigorem. Szybko opanowałam reguły w nowym miejscu pracy. Z małym wyjątkiem. Już pierwszego dnia zapomniałam zamknąć okno na strychu, gdzie moja szefowa przechowywała pelargonie w skrzynkach na następny sezon. Był grudzień, przyszedł mróz i wymroził całą oranżerię. Szefowa była wściekła, ale mnie nie zwolniła. A ja przez wiele tygodni pracowałam na lepszą opinię u mojego pracodawcy. Od tamtej pory wiem, że nawet z pozoru proste zajęcia wymagają aktywności mózgu. Ten organ potrzebny jest wszędzie i zawsze, a bezmyślność nie popłaca.



Zarobione pieniądze wydałam na podróż do Norwegii. Odpoczęłam podziwiając fiordy.

Marzena Słodownik

Kobieta Pracująca

W zasadzie jak zacząć? Czy opowiedzieć o pierwszych pracach z czasów liceum, gdy podczas wakacji chciałam coś zarobić, czy już o tej pierwszej, pierwszej? Może tak po trochu, bo z perspektywy czasu, wszystko wydaje się ważne i ciekawe.

Taka pierwsza to na wakacjach, kiedy jeszcze byłam w liceum. W ośrodku wypoczynkowym pracowałam jako kelnerka. W trakcie naszej pracy (miesiąc), było nas tam ok. 30 dziewczyn, zmieniła się dyrekcja ośrodka. Praca była ciężka, trzeba było przygotować zastawę i obsłużyć całe mnóstwo gości. Chodząc między stolikami rozbrałam sukienkę, innym razem zahaczyłam talerzem o włosy małej dziewczynki i... zostało na nich masło.

Kolejne wakacje to wyjazd na Mazury. Grupa młodzieży, dziewczyn i chłopaków, zajmowała się wycinką lasu, a w zasadzie szkółki leśnej. Już o 5 rano musieliśmy być w pracy, zaspani i niezadowoleni. Pamiętam, że odebrano mi premię, bo... całowałam się z moim chłopakiem podczas przerwy.

I trzecia klasa liceum minęła, znowu wakacje i praca w sklepie spożywczym, ale nie wiem co napisać, bo półki w zasadzie jeszcze wtedy były puste, a o odświeżaniu towaru pisać nie chcę.

Moja taka już dorosła praca, to spotkanie z trzylatkami w przedszkolu. Byłam przedszkolanką. Było cudownie, chociaż gdy miałam poranną zmianę, to ok. 12.00 byłam już tak zmęczona, że nie miałam siły mówić. Bo przedstawienie się z jednego synka w domu na grupę ok. 30 maluchów było nie lada wyzwaniem. Tak bardzo starałam się dobrze wykonywać obowiązki, że przez pierwszy miesiąc śniła mi się piosenka „Jestem sobie przedszkolaczek, nie grymaszę i nie płacę, na bębenku marsza gram, ram tam, tam...”



Bal w przedszkolu dzisiaj – ja, jako śnieżynka i Łukasz (mój najstarszy syn) jako Zorro, styczeń 1996.

Martyna Szymborska

Rok na przemyślenia

Moja pierwsza praca? Nic ciekawego... fizyczna, męcząca - sprzątanie. Hotel w Berlinie. Duży szok, ponieważ mieszkałam w Słubicach i codziennie musiałam dojeżdżać. Pobudka o 5, powrót o 21. To mnie zahartowało. Wytrzymałam pół roku. To był mój rok przerwy między studiami. Zrezygnowałam z jednych, ale nie zdążyłam się jeszcze zapisać na drugie. Nie uważam tego czasu za zmarnowany. Polecam taki rok „wolnego” od nauki, nawet między kolejnymi latami studiów. Nagle widzi się rzeczy z zupełnie innej perspektywy. Miałam różne przemyślenia życiowe „jeżdżąc na szmacie” w hotelu. Bardziej świadomie wybrałam drugi kierunek studiów. Sprecyzowałam cele życiowe. Teraz inaczej patrzę na studia, na pracę.

Kamil Szlosek

Właściwa Patelnia na Właściwym Palniku

Po liceum wyjechałem na studia do Krakowa. Pojechałem tam już w lipcu i musiałem się jakoś utrzymać, więc zacząłem pisać CV, aby szukać pracy.

Wiedziałem, że nie może to być zatrudnienie w stałych godzinach, ale ruchomy czas pracy. Dlatego zdecydowałem się na gastronomię. Wysłałem wiele życiorysów. I od razu telefon i zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną.

Dostałem umowę o pracę na okres próbny i tak zaczęła się moja przygoda z gastronomią. Na początku nie byłem świadomy, że wyłączałem w korporacji TGI Fridays. Restauracja wyglądała jak każda inna. Tylko te zasady...

Żeby zostać kelnerem, musiałem przejść pełną ścieżkę – od kuchni, czyli na początek zmy-

wak, po funkcjonowanie całej restauracji. Na każdym stanowisku pracowałem przez miesiąc, aby w końcu przejść na docelowe miejsce pracy – bar.

Musiałem opanować wszelkie dziwne normy i opisy. A potem zdać test. Niektóre pytania pamiętam do dzisiaj, np. jaka jest minimalna wysokość na jakiej można umieścić najniższą półkę szafki ociekowej w kuchni. Bodajże 60 cm.

Postrach budziła prezesowa, która jeździła po całej Polsce, do wszystkich restauracji naszej korporacji. Nic nie umykało jej uwadze. Jeśli ktoś zostawił łyżkę częściowo zanurzoną w potrawie, z ironią dopytywała: „Czy chodzi panu o to, by potrawa nabrała posmaku drewna, czy też jest to jakiś tajemny zabieg kulinarny?”



Ale nie samą pracą człowiek żyje, ach, studenckie czasy!

Jej mottem były słowa: „Pamiętaj, używaj narzędzi zgodnie z ich przeznaczeniem tj. właściwa patelnia, na właściwym palniku, do właściwej potrawy” – dzięki temu zrozumiałem podstawy ergonomii.

Dodam jeszcze, że w mojej pracy miałem obowiązek poznania wszystkich rodzajów kaw i alkoholi. Ale tylko „na sucho”.





Co będzie dla nas sukcesem, a co porażką? Czy potrafimy przekuć porażkę w sukces? To zależy tylko od nas. Możemy na te same rzeczy i sprawy spojrzeć okiem optymisty, który wszystko bierze za dobrą monetę. Możemy być też jak pesymista i mal-kontent, do wszystkiego mieć jakieś „ale”...

SUKCES

CZY PORAŻKA?

JESTEM NA NIE

Nastawiłam budzik na godzinę 5 rano. Boże, kto o tej porze wstaje? To jakieś chore. Oczy się kleją, kawa nie pomaga, a Ty, Człowieku, tyraj od świtu, zgodnie z planem. No... **PORAŻKA**.

Dobrze, że chociaż jakieś pomysły o tak wrednej godzinie przycho-dzą do głowy. No całkiem fajne są, ale jak je zrealizować? Przecież to kupa roboty, jak ja to ogarnę? Wiadomo, że zostanę z tym sama. Jak zwykle... **PORAŻKA**.

Wydałam kolejny numer czasopisma, którego myślałam, że już nie wydam, tak sprawa się komplikowała (nie, nie chodzi o „Lubuski mentoring”). Ślimaczyło się to, bez przerwy coś nie tak, niekończąca się, ciężka robota. Ufff... Dobrze, że mam to za sobą. Jestem tak tym zmęczona, że... **PORAŻKA**.

Ciekawych mam rozmówców do tego numeru „Lubuskiego mento-ringu”. Tematy też są całkiem, całkiem, ale co z tego, kiedy pracy co niemiara. Samo przygotowanie, spisywanie, ułożenie tego, skonsul-towanie, autoryzacja... Roboty od groma. Jeszcze nie wszystkie spo-tkania doszły do skutku, nie wszystkie wywiady udało się przeprowa-dzić. Czy zawsze tak musi być? **PORAŻKA**.

No, nie mogę powiedzieć, że nie lubię tego, co robię. Ale robota to robota. Jak zwał się wszystkie terminy na kupę i człowiek goni wła-sny ogon, to... **PORAŻKA**.

Miałam wczoraj i przedwczoraj gości. Mówi się: gość w dom, Bóg w dom. Nie, no miło było. Lubię gości. Ale ile się przy garach nastalam, to moje. A potem ogarnąć dom po takim weekendzie... **PORAŻKA**.

Dziecko moje, śpij jeszcze, śpij dziś jak najdłużej. Bo robotę mam i spokoju potrzebuję... A jak już wstaniesz, to wiadomo, z robotą... **PORAŻKA**.



Piękny poranek, piękny. Poleżałby człowiek jeszcze w łóżku, albo przy kawce gazetkę by poczytał, a tu od świtu praca i praca. Normalnie... **PORAŻKA**.

Jeszcze dzień tej roboty i wreszcie urlop. Boże, jeszcze muszę spako-wać całą rodzinę na wyjazd, zrobić zakupy, normalnie dziś zwariuję, nie wiem, w co ręce włożyć. Jeszcze drukarka się zacięła i długo nie mogłam wydrukować biletów. Po prostu niezły młyn i **PORAŻKA**.

Człowiek chciałby, żeby to wszystko jakoś lżej szło, sprawniej, szyb-ciej. A tu zawsze kłody pod nogi... Nie wiem, mam jakieś zbyt wyso-kie oczekiwania od życia?

Renata Wcisło

JESTEM NA TAK!

Nastawiłam budzik na godzinę 5 rano. Wstałam bez ociągania i wzię-łam się ostro do roboty. Było tak, jak chciałam. Planowo. Energicz-nie. Spokojnie, z kawką w dłoni. A poprzednie dni były organizacyj-nie słabe. Więc dziś... **SUKCES**.

Ależ dziś mam głowę pełną planów i pomysłów! Aż kipią ze łba. Na-tchnienie wychodzi uszami. Czacha dymi. Humor dopisuje. Cudow-nie. Lubię tak. **SUKCES**.

Wydałam kolejny numer czasopisma, którego myślałam, że już nie wydam, tak sprawa się komplikowała (nie, nie chodzi o „Lubuski mentoring”). Ważne, że udało się przed świętami, ludzie wtedy chęt-niej kupują, zaglądają do sklepów, EMPIKÓW. Poza tym świetna okładka, zdjęcie nagrodzone na jednym z międzynarodowych festi-wali. A tematy w środku ambitne, różnorodne, graficznie też cieka-wie. **SUKCES**.

Ale interesujących mam rozmówców do tego numeru „Lubuskiego mentoringu”! Świetna współpraca, zrozumienie. A tematy jak mnie wciągnęły! Już myślę nad ich kontynuacją. Czuję też, że to mnie roz-wija. Sama przyjemność tak pracować. **SUKCES**.

W ogóle robię to, co lubię. W pracy daję dużo od siebie, ale też praca dużo mi daje. **SUKCES**.

Miałam wczoraj i przedwczoraj wspaniałych gości. Gość w dom, Bóg w dom! Cudownie spędzony czas. **SUKCES**.

Dziecię moje drogie, śpij jeszcze, śpij dziś jak najdłużej. Zdązę wy-konać mój poranny mega plan, tak mi dobrze idzie. Dziecię śpi, a ja pracuję w ciszy już czwartą godzinę. **SUKCES**.



Cóż za piękny, spokojny poranek. Takich sobie życzę co dnia! Jestem skowronkiem, więc świt to najlepszy czas na działanie. I ten wschód słońca. Rodzinka jeszcze smacznie chrapie, zwierzęta też jeszcze śpią, a ja tu na wysokich obrotach... **SUKCES**.

Rety, jeszcze dzień pracy i heja! W tygodniową drogę! Ładować aku-mulatory i czyścić głowę. Bilety wydrukowane, doczekałam się. Po-dróż w nieznanne w przemiłym towarzystwie. Dalej po spełnieniu marzeń! **SUKCES**.

Człowiek osiąga przecież **SUKCES**, kiedy spełniają się jego oczeki-wania. Nawet te zwykłe, codzienne, najdrobniejsze.

Renata Wcisło

GDY BIEGAM, WALCZĘ SAM ZE SOBĄ

Niezwykła osobowość, charyzma i uśmiech. A do tego dystans do siebie, cierpliwość i nieprawdopodobna wręcz skromność. Oto on – Jared Shegumo, syn kupca z Addis Abeby w Etiopii, a od września 2003 roku nasz rodak. W sierpniu 2014 zdobył srebrny medal dla Polski w maratonie na lekkoatletycznych mistrzostwach Europy w Zurychu! Na pytanie, czy zawsze jest taki uśmiechnięty, odpowiada: Tak, trzeba się uśmiechać!

Jego kariera rozpoczyna się od piłki nożnej, ale trener postawił na bieganie. W Polsce znalazł się przypadkiem, przyjechał na zawody lekkoatletyczne, wystartował w Bydgoszczy na 400 metrów i już został. Dzisiaj pogadamy nie tylko o sporcie, chociaż sport to całe jego życie. Porozmawiamy o drodze do sukcesu.



10 listopada grupa młodych sportowców z Połupina (gm. Dąbie, niedaleko Krosna Odrzańskiego, woj. lubuskie) gościła mistrza.

ZACZĘŁO SIĘ OD ZABAWY

Rozmawiamy o mentoringu. Mentoring sprawdza się w życiu prywatnym (relacje rodzinne, przekazywanie wartości przez rodziców, dziadków), w życiu zawodowym (relacje przełożony-podwładny, mistrz-uczeń, itp.). A czy w sporcie jest podobnie? Jared zastanawia się. – Moim mentorem był nauczyciel w szkole, który był także trenerem. Zaczynałem od piłki nożnej, ale trener zaproponował bieganie – wyjaśnia Jared. – W bieganiu jest tak, że wynik zależy tylko ode mnie. To praca indywidualna. Chyba dlatego ta dyscyplina mnie tak wciągnęła.

Swoją pracą mam wpływ na to, w jakim miejscu się znajduję i co mam szansę osiągnąć. Jak się nie uda, mogę mieć pretensje tylko do siebie. Zaczęło się od zabawy, a teraz bieganie to moja pasja, ale i walka z sobą samym, ze swoimi słabościami – dodaje.

DROGA DO MISTRZOSTWA

Jared wie, że sukces to ciężka praca i że nic nie dzieje się od tak. Jego własny sukces to długa droga, wynosi około 8 tysięcy

kilometrów. Tyle przebył, żeby móc trenować. Wyjechał do obcego kraju, aby biegać i uratować swoje życie. Jako 16-latek musiał odnaleźć się w nowej rzeczywistości, w kraju nad Wisłą. Rodzina tak zdecydowała, a on przyjął to z pokorą. Osiągnął wiele, po drodze napotykał na proble-



Mistrz odwiedził też Krosno Odrzańskie (fot. Tomasz Browarczyk)

Yared Shegumo urodził się w 1983 roku. W 1999 roku po raz pierwszy przybył do Polski, na Mistrzostwa Świata kadetów w lekkoatletyce, które odbywały się w Bydgoszczy. Pobiegnął na 400 metrów odpadając w półfinale. Po mistrzostwach, uciekając przed poborem do armii, zdecydował się nie wracać do kraju, odłączył się od reprezentacji Etiopii i z pomocą spotkanego w Polsce Etiopczyka znalazł się w obozie dla uchodźców w Otrębusach. Początkowo trenował w Polonii Warszawa biegi sprinterskie, ale wkrótce przeniesiono go do biegaczy średniodystansowych. Polski Związek Lekkiej Atletyki wystąpił w tym czasie z wnioskiem o oficjalne przeniesienie Shegumo do reprezentacji Polski, co nastąpiło w sierpniu 2003 roku. We wrześniu 2003 roku przyjął polskie obywatelstwo. W lutym 2004 roku w Lipsku pobił halowy rekord Polski na 3000 metrów, ale nie przeniesiono go wówczas do grupy długodystansowców. Do jego największych sukcesów należą: 3-krotne młodzieżowe mistrzostwo kraju (2003 - 5000 m, 2005 - 800 m i 1500 m) oraz 2-krotne Halowe Mistrzostwo Polski (2004 i 2006 – 3000 m). Reprezentował Polskę na Halowym Pucharze Europy (2004 – 5. miejsce na 3000 m) w Lipsku oraz dwukrotnie podczas Superligi Pucharu Europy w lekkoatletyce – 3. miejsce w 2005 we Florencji oraz 7. miejsce w 2006 w Madrze (oba biegi na 3000 m). W następnych latach nie osiągał dość dobrych wyników i nie otrzymywał dofinansowania. Wyjechał do Wielkiej Brytanii, gdzie pracował jako ochroniarz i operator wózka widłowego. Kiedy zaoszczędził dość pieniędzy, wrócił do Polski. Przez cały ten okres miał przerwę w wyczynowym uprawianiu lekkoatletyki. W 2011 wygrał największą w Polsce masową imprezę biegową „Biegnij Warszawo” (10 kilometrów) z czasem 29:37 s. Od 2012 roku trenuje biegi maratońskie, często wyjeżdża na sesje treningowe do Etiopii. W 2012 w swoim debiucie w maratonie został mistrzem Polski. W 2013 zwyciężył w 35. Maratonie Warszawskim z czasem 2:10:34. W 2014 zajął 2. miejsce w maratonie na 22. Lekkoatletycznych Mistrzostwach Europy w Zurychu. Żonaty z Birtukan, para ma córkę Elroie (ur. 2012) i syna Arona (ur. 2014). (Źródło: www.wikipedia.pl)

„W bieganiu jest tak, że wynik zależy tylko ode mnie. To praca indywidualna. Swoją pracą mam wpływ na to, w jakim miejscu się znajduję, i co mam szansę osiągnąć. Zaczęło się od zabawy, a teraz bieganie to moja pasja, ale i walka z sobą samym, ze swoimi słabościami...”

my i zawirowania życiowe. Czy dzisiaj, po tylu latach, czuje się spełnionym sportowcem? – Nie jestem jeszcze tam, gdzie chciałbym być. Wiem, że wszystko jeszcze przede mną – uśmiecha się mistrz. – Sport to ciężka praca, mnóstwo wyrzeczeń, sukcesy, porażki, krew, pot i łzy – dodaje Jared. Ale mam kolejny cel do osiągnięcia, na tym się teraz skupiam i robię wszystko co mnie do tego celu zbliży.

GDY BIEGAM, JESTEM W PRACY

Sport to takie zajęcie na walizkach, ciągle w drodze. A przecież jest rodzina, żona i dwoje małych dzieci. – Cały czas jestem w rozjazdach, więc nie ma mnie w domu. Ale coś za coś, teraz bieganie jest moją pracą zawodową – tłumaczy J. Shegumo. – Wiem, że jeżeli chcę osiągnąć sukcesy, to muszę poświęcić temu swój czas. To dzieje się teraz, nie może czekać. To jest



Magdalena Tokarska, prezeska Fundacji na rzecz Collegium Polonicum i Jared Shegumo, wicemistrz Europy w maratonie

mój czas, który muszę wykorzystać, aby potem nie żałować. Rozłąka z rodziną jest trudna, ale moja żona mnie rozumie, bo też dzięki temu żyje nam się lepiej – dodaje.

Teraz ma wszystko – rodzinę, która go wspiera, sponsora, wielkie sukcesy na koncie. Tylko biegać tak dalej. Był czas, kiedy myślał o zakończeniu kariery. Znalazł pracę, ale szybko przekonał się, że nie tędy droga. – W sporcie trzeba mieć motywację przez cały czas. Trzeba umieć zmusić się do pracy. Miałem taki moment, że chciałem to rzu-

cić i zacząłem pracować, ale widziałem, że to nie było dla mnie. Teraz mam pracę, która sprawia mi satysfakcję - to jest też mój wielki sukces życiowy. Nie chciałbym pracować tylko dlatego, że muszę.

JAK MOTYWO- WAĆ MŁODYCH LUDZI?

Dzisiaj młodzi ludzie chcą bardzo szybko osiągnąć sukces.

Ale tak się nie da. Bo sukces to ciężka, czasem katorżnicza praca. Co Jared Shegumo poradziłby młodym, mając na uwadze swoją drogę zawodową? – Przede wszystkim nie poddawać się i ciężko pracować. Walczyć o swoje i pokonywać słabości – wyjaśnia srebrny medalista z Zurychu. – Ale najważniejsze jest to, żeby robić to, co się kocha – dodaje - wtedy przeszkody i słabości nie są takie straszne.

Jared jest ugodowym człowiekiem. Kiedy trener kazał zostać biegaczem, zaczął biegać. Kiedy rodzina kazała zostać w Polsce,

został. Zrobił to, co było słuszne. A wszystko zawsze z pogodą ducha i uśmiechem. Bo jak twierdzi, trzeba się uśmiechać.

Wysłuchała
Magdalena Tokarska
Spisała i zredagowała
Marzena Słodownik

„W sporcie trzeba mieć motywację przez cały czas. Trzeba umieć zmusić się do pracy. Miałem taki moment, że chciałem to rzucić i zacząłem pracować, ale widziałem, że to nie było dla mnie.”

SODOMIA NA ŁĄCZCE

Mam ogromny dystans do wielkich, rozrośniętych organizacyjnie akcji charytatywnych, które mają nieść pomoc na szeroką skalę. Ale i do wielu mniejszych też, jeśli bezpośrednio nie jestem w stanie sprawdzić, komu konkretnie pomagam, kim są organizatorzy i jak działa ta pomocowa machina. Po latach zaangażowania w różne przedsięwzięcia, hiper-optimistycznego podejścia do wszelkiej pomocy, osobistych doświadczeń i tych wyniesionych również z pracy zawodowej, bardziej świadomie angażuję się w takie działania. Chcę dokładnie wiedzieć, z kim podzielę się energią, sercem, czasem i pieniędzmi.

Czas świąteczno-noworoczny sprzyja organizowaniu wszelkich akcji dobroczynnych. Zbiórek pieniężnych i rzeczowych. To okres, kiedy nasze serca są szczególnie wrażliwe na los innych, chcemy się dzielić, czynić dobro i chętniej włączamy się w przeróżne działania, często niewiele o nich wiedząc.

Przypomniała mi się jedna z moich pierwszych prac. Jako nastolatka, wraz z przyjaciółką włączyłam się po centrum Krakowa sprzedając kartki na rzecz dzieci z afazją. Szukałyśmy wakacyjnego zajęcia, znalazłyśmy ogłoszenie jakiejś fundacji (jakiej, nie było ważne, nawet nie wnikałyśmy szczególnie). Pomyślałyśmy – cel wzniosły, dzieci chore, jakieś grosze za pocztówki zostaną dla nas, reszta pójdzie na dzieci (ale czy na pewno, o tym nawet nie myślałyśmy). Szczytem naszej ignorancji było to, że nawet nie wiedziałyśmy, co to jest afazja.

Ale sprzedaż kartek szła nam całkiem dobrze, bo co jak co, ale potrafię niezłe nawijać, dobrze byłoby jednak wiedzieć o czym. I pamiętam, jak zawstydzili



„Czy pani tego nie widzi...?” - grzmieli oburzeni mieszkańcy, wydzwaniając do redakcji, a potem już były niewybredne słowa na temat łączkowej sodomii.

mnie dwie młode kobiety, które właśnie o to zapytały. Czy wiemy, dla kogo pracujemy, komu pomagamy i co to za choroba...?

To chyba był początek moich bardziej świadomych wyborów i tego, że osobiście muszę być przekonana do tego co, komu,

z kim i dlaczego. Choć w życiu miałam jeszcze popełnić wiele błędów i sparzyć się na swojej naiwności.

Na pewno w tych obserwacjach pomogło mi dziennikarstwo. Żeby lepiej poznać krakowskich żebraków, by przedstawić ich portrety i dowiedzieć się, dlaczego żebrzą, jacy są i czemu

łączkowej sodomii. Tymczasem z moimi kompanami i bohaterami tekstów spędziłam wigilię, mama spakowała karpia, barszczyk, uszka... Widziałam w nich szczerą radość ze spo-

koordynacja. A moja droga – jako ofiarodawcy czy wolontariusza do konkretnego człowieka, na którego rzecz działałam, jest długa i daleka.

We wrześniu 2014 r. w „Wysokich Obcasach” (dodatku do „Gazety Wyborczej”) została opublikowana ciekawa rozmowa Ewy Gajewskiej z Pawłem Skawińskim pt. „Założył piekarnię w Himalajach. Mieliśmy idealistyczny plan, ale...”. P. Skawiński mówi tam również o mądrym pomaganiu. O własnych obserwacjach, jak wygląda pomoc w Nepalu, o tysiącach działających organizacji, o tym, jak działają te duże i małe, jak ludzie z Zachodu nauczyli Nepal żebrać, komu warto zaufać, co niejednokrotnie dzieje się z pieniędzmi darczyńców i jak robi się na tym biznes. Mówi też: „Jeśli ludzie przeznaczają pieniądze na jakiś cel, powinni brać za to odpowiedzialność, sprawdzić

opowiadali, jak im ciężko, źle, nikt im nie chce pomóc: „pani, opis naszą sytuację, tylko w pani nadzieja”. Ale rzeczywistości nie da się opisać przez telefon, nie wystarczy jej zasłyszec, uwierzyc na słowo. Trzeba pojechać, być, najlepiej samemu sprawdzić. A wtedy może się okazać, że odkryjesz nie cudzy, ale swój dramat. Bo choć zobaczysz życie skromne, syna niepełnosprawnego na wózku inwalidzkim, niepracującą matkę podporządkowaną dziecku i ojca bez pracy:

- Bo chcieli tu do roboty, do rowów melioracyjnych, ale za 600 zł to ja im nie będę pracował, pani by pracowała za tyle?

...dowiesz się też czegoś o sobie: przecież akurat jutro dostaniesz pierwszą wypłatę w nowej redakcji, bez umowy, na wierszówce: 500 zł za miesiąc.

Pomaganie i dziennikarstwo mają ze sobą wiele wspólnego – podstawą jest dobry wywiad

Pomaganie i dziennikarstwo mają ze sobą wiele wspólnego – podstawą jest dobry wywiad i osobiste zaangażowanie.

służy pomoc przechodniów, warto było z nimi spędzać godziny i dni.

Siedzenie z bezdomnymi na nieużytkach przy krakowskim Rondzie Grzegórzeckim, przy kanałach ciepłowniczych i w nich, zaowocowało nie tylko bliższymi znajomościami, wspólnym pićm taniego wina i paleniem „sportów”, ale prawdziwymi historiami, długimi opowieściami o życiu i niechęcią okolicznych mieszkańców, dla których ci ludzie byli zgorzeniem i kłopotem. Lawina krytyki posypała się na mnie po cyklu materiałów „o ludziach stąd”. Największe wzburzenie wzbudzała Ona – jedyna wśród mężczyzn, na wózku inwalidzkim. W kanale miała swój kącik damy – wisiły eleganckie szale, futerka, płaszczki... Problem w tym, że na wózku, w tych bibelotach i futerkach, z tymi panami na ugorze za rondem publicznie spółkowała. „Czy pani tego nie widzi...?” – grzmieli oburzeni mieszkańcy, wydzwanając do redakcji, a potem już były niewybredne słowa na temat

tkań, starali się ze mną również dzielić tym, co mieli.

To były jeszcze studenckie doświadczenia. Przez wiele lat wraz ze znajomymi z pracy i nie z pracy, organizowaliśmy i wkręcaliśmy się w wiele różnych akcji, inicjatyw – mniejszych i większych, i nadal wkręcamy. Tak pewnie jak wy, na co dzień, naturalnie, od serca, z wiarą... I to jest wspaniałe, że możemy coś dobrego dać od siebie.

Ale nie wszystko przez te lata było warte takiego zaangażo-

Ale nie wszystko przez te lata było warte takiego zaangażowania. Zwłaszcza, kiedy wchodziłam w akcje, w których może sama idea była mi bliska, ale znajomość ludzi, którym pomagam, i z którymi pomagam, daleka.

wania. Zwłaszcza, kiedy wchodziłam w akcje, w których może sama idea była mi bliska, ale znajomość ludzi, którym pomagam, i z którymi pomagam, daleka. Z dystansem podchodzę do przedsięwzięć napędzanych wielką, organizacyjną machiną, w której często więcej czasu i pieniędzy pochłania logistyka

miejsce, na które wpłacają. Nie da się wszędzie pojechać, ale zawsze można wrzucić w internet nazwę organizacji, poszukać, sprawdzić, czy nie ma tam przekrętów, może ktoś już o tym napisał. To proste, ale ludzie nie robią nawet tego.”

Niejednokrotnie zdarzyło mi się, że przez redakcyjny telefon ludzie

i osobiste zaangażowanie. Intuicja i obserwacja. Najlepiej obserwacja lokalnego podwórka, bo tu często nie dzieje się lepiej, niż w innych miejscach w kraju czy na świecie. Ale to wymaga od nas naprawdę dużego wysiłku i bywa trudniejsze niż „puszkowa pomoc”.

Renata Wcisło