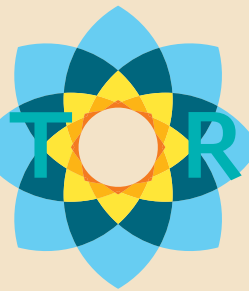
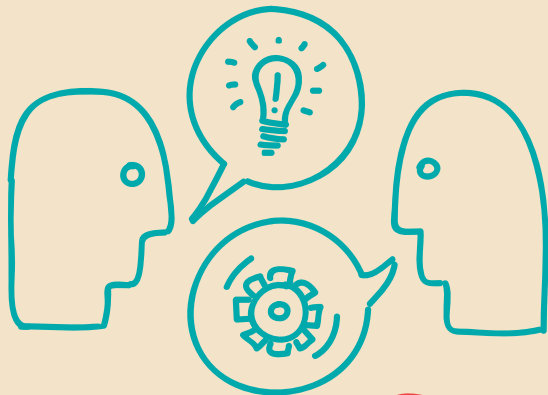


ŁUBUSKI  
MENTORING.pl



MŁODYCH



#### Odkrywanie rodzinnej przeszłości i... siebie

Magda Szumska podobno zawsze wiedziała, że pojedzie na Syberię. Na dobranoc słuchała rodzinnych historii i opowieści o Rosji. Jednak do wyjazdu na Wschód nie doklejała ideologii. Ot, zakładała, że będzie to kolejna samotna przygoda młodej globtroterki. **4**

#### Moja przestrzeń na marzenia

Najczęściej pasje uciekają, trwają dwa lata i przemijają. Nudzą się. Ja jednak jestem przykładem tego, że warto iść torem swoich pasji. Miałam pomysł na siebie, ale również konsekwentnie go realizowałam. O swojej drodze opowiada Anna Panek-Kusz, kuratorka Galerii OKNO w Słubickim Miejskim Ośrodku Kultury. **8**

#### Czas niech nie goni nas

Doba mogłaby mieć z 40 godzin, a i tak byś ją zapelniał? Zarządzanie czasem, a właściwie, jak to się teraz mówi: zarządzanie sobą w czasie to sztuka w naszych zagonionych czasach. Konieczna do opanowania, żeby opanować zagrażający nam chaos w osobistej czasoprzestrzeni. **19**



# SPIS TREŚCI

**3 Jak dobrze zarządzać sobą, żeby nie obudzić się z ręką w nocniku**  
– już na wstępie radzi Marzena Słodownik

**4 Odkrywanie rodzinnej historii i... siebie**  
Małgorzata Szumska mając 21 lat wyruszyła na Wschód, śladami rodzinnej historii. Samotnie. Trasę zaplanował Stalin, w 1951 roku.

**7 Na kozetce u historyka**  
Historia uczy nas... no właśnie, czego? Zwłaszcza ta bliska, rodzinna, nasze i tylko nasze – korzenie.

**8 Moja przestrzeń na marzenia**  
O tym, czy warto z pasji uczynić zawód, jak to osiągnąć, jak wciąż być pełnym pomysłów mówi Anna Panek-Kusz, kuratorka Galerii OKNO w Słubickim Miejskim Ośrodku Kultury.

**12 Nietypowe, niebanalne czy (nie)potrzebne?**  
Szukamy odpowiedzi na pytanie: dziwne sposoby szukania pracy – warto, czy nie ma sensu? Pomaga Agnieszka Zwierzchaczewska, doradca zawodowy.

**16 Mieć tyle zajęć to radość**  
Kierunek: Polska. O swoim pobycie w naszym kraju, planach, marzeniach, opowiada Liliia Atnazheva, Ukrainka, przebywająca w Polsce na stypendium im. Lane Kirklanda.



**19 Czas niech nie goni nas**  
Jak być lepiej zorganizowanym?  
Podpowiadamy, jak z 24 h zrobić 25, a może i 26.

**22 Kraina już znana w regionie**  
Kolejna Super Szełowa – Hanna Paradowska z Zielonej Góry opowiada o swojej drodze młodej przedsiębiorczej właścicielki krainy tańca.



# JAK DOBRZE ZARZĄDZAĆ SOBĄ, ABY NIE OBUDZIĆ SIĘ Z RĘKĄ W NOCNIKU?

Dzisiaj to temat przewodni. O tym piszemy, żeby inni mogli przeczytać, zastanowić się i wyciągnąć coś dla siebie. Fajnie to brzmi: dobrze zarządzaj sobą! Ale pewnie większość z Was zapyta: jak to zrobić? I nie dziwiłyby mnie te pytania. Nie wiem, czy znajdę gotowe rozwiązanie, ale sprzedam Wam kilka moich sposobów na zarządzanie sobą. To tak, tytułem wstępu, aby namówić Was do inwestowania w siebie, bo przyniesie to późniejszą wymierne efekty.

## ZAINWESTUJ W SIEBIĘ

Wierz w siebie, w swoją intuicję, talent, umiejętności. Rozwijaj je, kształć się, pracuj ciężko, i czerp z tego niezmierną radość. Po co? A no po to, żeby nie czekać z utęsknieniem na emeryturę lub (co nie jest wcale wyjątkową sytuacją) na godzinę 15, aby szybko wyjść z pracy. Żyjmy i ekscytujmy się życiem, bo szkoda czasu, żeby tylko czekać na emeryturę. Jak to zrobić?

- nie bój się pracy, nawet ponad siły, próbuj w różnych miejscach, a gdy znajdziesz „to coś” chłoń wiedzę, słuchaj, pytaj, notuj. To zaprocentuje!!!
- naucz się wybierać! Jest tak dużo możliwości – powstają nowe kierunki studiów, wyjazdy



na wolontariat za granicę, staże, praktyki – jak ja Wam tego zazdrościć!

• przykładaj się do pracy! Nawet jeżeli robisz obecnie coś, co nie do końca chcesz robić całe życie, to staraj się robić to dobrze. Nic tak nie deprymuje, jak przychodzenie do pracy nie wiadomo po co.

## KARM SWOJĄ EFEKTYWNOŚĆ

Uważam, że kiedy nauczymy się czegoś i wykonujemy daną pracę przez jakiś czas, to będziemy, a przynajmniej powinniśmy, wykonywać ją szybciej i lepiej, gdyż wzrasta nasza efektywność. Chyba, że jesteśmy leniami, robimy wszystko w „swoim czasie”

od lat, i nikt nam za to głowy nie urywa. Tak też można, co więcej, myślę, że 96% z nas właśnie tak robi.

Mnie nie jest dobrze, kiedy dłuższy czas wykonuję to samo. Ale, gdy tak się dzieje, coś idzie dużo szybciej niż rok, czy dwa lata temu, szukam wyzwań, uczę się nowych rzeczy. I mając coraz większą efektywność, mogę zaj-

mować się kolejnymi rzeczami, pisać nowe projekty, rozwijać się, szukać pomysłów na siebie. Dobrze zarządzać sobą.

Wam też tego życzę, bo życie to wieczna przygoda i tylko od nas zależy, jak wykorzystamy dany nam czas. Bo życie to taka kinder niespodzianka. Jeżeli oczywiście jesteście na to gotowi.

*Marzena Słodownik*

Ten, kto się raz czegoś nauczy i myśli, że z tą wiedzą i takim podejściem „utrzyma się” w swoim miejscu do emerytury jest w błędzie. Być może przepracuje w jednej firmie 10, 20, 30, czy 40 lat. I spokojnie doczeka. Ale to być może. Życie jest nieprzewidywalne i może okazać się, że ten nasz „d... etat” nie da nam upragnionej emerytury, a żeby znaleźć nowe zajęcie, będziemy musieli ostro wziąć się do roboty i nadrobić stracony czas. Źle zagospodarowany wcześniej czas.

# ODKRYWANIE RODZINNEJ HISTORII I... SIEBIE

*Małgorzata Szumska mając 21 lat wyruszyła na Wschód, śladami rodzinnej historii. Samotnie. Był rok 2012.*

- Trasę podróży zaplanował dla mnie Stalin, w 1951 roku – mówi.  
- Wtedy właśnie mój dziadek, Staszek, za działalność w AK został zesłany do karłagu, czyli sowieckiego gułagu w Kazachstanie, a babcię Jankę przesiedlono w głąb Syberii. Byli krótko po ślubie, mieli maleńkiego synka. M. Szumska miała pokonać 13, wyszło ponad 21 tysięcy kilometrów: Warszawa – Wileńszczyzna – Moskwa – Syberia – Kazachstan. Dotarła tam, gdzie miłość jej dziadków została wystawiona na największą próbę, gdzie rozgrywał się rodzinny dramat, do żyjących we wspomnieniach jej babci miejsc, ludzi, karłagu, z którego tyłu nie wróciło...

Podobno od dziecka wiedziała, że kiedyś pojedzie na Syberię. Zamiast bajek na dobranoc słuchała rodzinnych historii i opowieści o Rosji. Jednak do wyjazdu na Wschód, do którego namawiała ją babcia, nie doklejała ideologii. Ot, zakładała, że będzie to kolejna samotna przygoda młodej globtroterki:

- A stała się podróżą w głąb siebie – powie teraz, kiedy snuje opowieść przed publicznością



*Jednym z najbardziej poruszających momentów jest spotkanie autorki z Szurą, serdeczną przyjaciółką babci, która w jej pamięci zapisała się jako „hulaka i wybij okno”, a pracując w szpitalu, na łózkach odsypiała zarwane na potańcówkach noce. (Fot. z arch. Małgorzaty Szumskiej)*

i mówi o książce „Zielona Sukienka. Przez Rosję i Kazachstan śladami rodzinnej historii”.

Twierdzi, że ta podróż ją zmieniła, dziś – przez spotkania i opowieść – chciałaby budować mosty między

pokoleniami, zachęcić do odkrywania rodzinnej przeszłości, a tym samym siebie. Przede wszystkim zaś pragnie pokazać, że uczucie może trwać mimo przeszkód i wieloletniego oddalenia.

- To historia przepięknej miłości, zdolnej przetrwać wszystko, historia moich dziadków, którzy przeżyli rozłąkę, wojnę, Stalina, trudny powrót do Polski. Wierzę w taką miłość i chciałabym nią



- Chcę zainspirować młodych, by zdążyli zapytać dziadków, jak to z nimi było – mówi Małgorzata Szumska (na zdjęciu z babcią Janką). Podróż na Wschód śladami rodzinnej historii zmieniła ją. To była podróż w głąb siebie. (Fot. z arch. Małgorzaty Szumskiej)

zarażać – podkreśla M. Szumska. Zielona sukienka, na którą materiał babcia otrzymała od więzionego męża, to symbol nadziei i miłości. Chciał, by uszyła sukienkę i czekała w niej na niego, kiedy przyjdzie wiosna. I przyszedł, a ona – uprzedzona, że Staszek wraca – czekała, tak jak prosił...

- Chcę zainspirować młodych, by zdążyli zapytać dziadków, jak to z nimi było. I trafić też do najstarszego pokolenia. To osoby, które przeżyły straszliwe rzeczy. Chciałabym im pokazać, że choć mam te dwadzieścia parę lat, interesuje mnie, co się działo kiedyś i jestem wdzięczna, że dzięki nim mogę tu być i żyć w wolnej Polsce. Dziadek zmarł kilka lat temu, ale mam poczucie, że byłby dumny ze mnie. Wiem, że byłoby to dla niego ważniejsze niż wszystkie medale, które dostał.

W książce, jak i podczas prelekcji, wspomnienia z przeszłości, historia dziadków, przeplatają się z obrazkami M. Szumskiej z podróży. Jednym z najbardziej poruszających momentów jest spotkanie autorki z Szurą, serdeczną przyjaciółką babci, która w jej pamięci zapisała się jako „hulaka i wybij okno”, a pracując w szpitalu, na łóżkach odsypiała zarwane na potańcówkach noce. Szura i Janka nie widziały się od 60 lat, nie znały swoich losów i to dzięki Małgorzacie właśnie mogły się usłyszeć. A stało się to dosłownie w ostatnim momencie, bo miesiąc później Szura zmarła.

I wreszcie pobyt M. Szumskiej w Kazachstanie, gdzie był więziony dziadek...

- To momenty najbardziej emocjonalne – przyznaje. – Odnalezienie Szury to była euforia, radość, a potem jestem w karzągu, w muzeum, które bardzo wiernie odwzorowuje warunki sprzed lat, i zdaję sobie sprawę, że mój dziadek przez to wszystko przeszedł.

Odchorowała te skrajne emocje. Po śmierci Szury jeszcze raz wróciła do Mokruszy, w 2013 roku:

- Babcia powiedziała: wracasz tam z wieńcem... Babciu, tyle tysięcy kilometrów z wieńcem? Nawet mnie nie wpuszczają do samolotu!

Ale pojechała, by stanąć nad grobem Szury.



**„Zielona sukienka. Przez Rosję i Kazachstan śladami rodzinnej historii”**  
**Małgorzata Szumska**  
Spółeczny Instytut  
Wydawniczy Znak, 2014



*Na początku babcia trochę bała się, że może za dużo opowiedziały w książce, że niektóre rzeczy nie powinny ujrzeć światła dziennego.*

Na początku babcia trochę bała się, że może za dużo opowiedziały w książce, że niektóre rzeczy nie powinny ujrzeć światła dziennego:

- I to jest chyba naturalne: jeśli ktoś raz wyśle cię na zsyłkę, za to jedynie, że jesteś żoną partyzanta, to lęk pozostaje na całe życie. Moja babcia wciąż boi się, że sytuacja może się powtórzyć – tłumaczy M. Szumska. - Dlatego po premierze książki odmawiała wywiadów. Ale teraz, kiedy zobaczyła, że nic złego się nie dzieje, jest spokojnie, wręcz dostajemy listy od osób, które opowiadają nam swoje historie rodzinne, budują drzewa genealogiczne, cieszy się. Ale myli się ten, kto myśli, że prelekcja i książka to pełne bólu, analizujące rodzinną traumę rozliczenie z przeszłością i próba poszukiwania odpowiedzi na pytania dotyczące trudnych dla pokolenia Sybiraków doświadczeń.

I może dlatego, choć opowieści M. Szumskiej zostały przyjęte entuzjastycznie, cieszą się dużą popularnością i zbierają raczej pozytywne recenzje, a książka jest nominowana do nagród, zdarzają się osoby, które krytykują ton, jaki autorka nadaje wydarzeniom z przeszłości i swojej podróży.

Bo czy można przedstawić niełatwy dla Polaków temat w sposób tak lekki, autoironiczny, z szamanami w tle, litrami wypitego z Rosjanami samogonu (przez ich gościnę) i fascynacją współczesną Rosją? Bez patetyzmu i wynoszenia bohaterów na pomniki? Bez epatowania traumą,

z naiwnością blondynki w podróży, młodzieńczą otwartością na przygodę, luzem i dystansem do siebie i bohaterów? Tak bez troski i momentami zabawnie? A to wszystko przepełnione emocjami – raz ściska nas w gardle i mamy łzy w oczach, by za chwilę głośno śmiać się, gdy autorka sypie anegdotami i niewiarygodnymi historiami z wyjazdu.

M. Szumska ma na to wszystko odpowiedź.

„Nie chciałam tworzyć kolejnej martyrologicznej książki, mimo że my, Polacy, lubimy się tym masować jak gęstym kremem. Babcia nigdy nie opowiadała o tym, co się wydarzyło, jak o czymś złym. Mówiła tylko: >>Takie było życie<<” – powie Katarzynie Belczyk w rozmowie dla „Gazety Wyborczej”. I doda: „Nie chciałam tworzyć książki historycznej, ale emocjonalną”. Wydaje się, że sposób patrzenia na to, co się działo, M. Szumska przejęła od dziadków właśnie, którzy choć od dzieciństwa karmili ją swoją trudną przeszłością, nie obciążali jednak pokoleniową traumą, ale pogodzeni mówili: „takie było życie”.

Czy zamknęła tę historię w sobie?

- Ona cały czas żyje we mnie i toczy się dalej, jesteśmy w kontakcie z syberyjską rodziną Szury, moja babcia cieszy się zdrowiem, odwiedziłyśmy rodzinną Wileńszczyznę. Być może moje dzieci zainteresują się opowieścią, a historia nigdy nie będzie miała zakończenia?

**Renata Wcisło**

POCHWAŁA HISTORII, CZYLI GDZIE SZUKAĆ ODPOWIEDZI NA PYTANIE:  
„JAK ŻYĆ, PANIE PREMIERZE”?

# NA KOZETCE U HISTORYKA

Coraz częściej korzystamy z pomocy psychologów, psychiatrów, terapeutów i specjalistów od rozwoju osobistego. W coraz to nowszych poradnikach o życiu szukamy odpowiedzi na dręczące nas problemy. Tymczasem najlepszym terapeutą i poradnikiem jest historia, którą, niestety, coraz mniej znamy – tę najbliższą, rodzinną, lokalną, i tę wielką, światową. Coraz mniej jest jej też w szkołach, za sprawą reformy edukacyjnej. Tymczasem to, co dzieje się w naszych duszach, domach i w otoczeniu nie jest niczym nowym, ani zagadkowym. To wszystko już było, społeczeństwa i jednostki radziły sobie z tym na setki sposobów, lepiej lub gorzej.

W biografii osób żyjących setki lat temu, i tych bardziej współczesnych, znajdziemy więcej analogii do naszego życia i odpowiedzi na to „jak żyć, panie premierze” niż na kozetce u terapeuty czy w poradniku. Także w życiorysach rodzinnych – babci, dziadka, mamy, wujka, których często tak naprawdę bliżej nie znamy lub zbyt powierzchownie, z ogólnych opowieści i anegdot zasłyszanych przy stole. Czasem boimy się zapytać

o pewne sprawy, bywa że jesteśmy zbywani, w wielu domach są tematy tabu, które rodzą dystans nawet między najukochańszymi dla nas osobami a nami. Ale warto znaleźć klucz do zglebie-

nia często trudnych rodzinnych losów, zamiast szukać później własnej tożsamości w gabinetach specjalistów.


Historia może otworzyć drzwi do poznania nas samych, tego

co nas otacza, do poznania ludzi, zachowań. Jest jak studium psychologiczne. Pozwala zrozumieć pewne mechanizmy, zdarzenia, wybory, tragedie i sukcesy, zmusza nas do przemyśleń, może być dla nas życiową zwrotnicą. Obala nasze błędne teorie i poglądy. Nie jesteśmy przecież samotni w swoich przeżyciach, nie jesteśmy jedyjni.

Niejednokrotnie w przekonaniu o wyjątkowości swoich problemów i doświadczeń wpadamy w pułapkę, wierząc, że w centrum Wszechświata jesteśmy my i nasze życie. Zamykamy się w naszych enklawach, a źle interpretowana, wykrzywiona „moda na zadbanie o siebie”, którą karmią nas media, specjaliści i poradniki, coraz bardziej utwierdza nas w egocentryzmie, nadmiernym koncentrowaniu się na swojej osobie. To skupienie na własnych potrzebach zaciemnia nam obraz świata, skraca perspektywę i drogę do poznania oraz ludzi.

**Odkrywając przeszłość zobaczymy, że to co dzieje się wokół nas, to nie jest historia jednego życia. Naszego. Że wszystko się powtarza. I koło się toczy.**

Renata Wcisło



*"Najlepszym terapeutą i poradnikiem jest historia, którą, niestety, coraz mniej znamy – tę najbliższą, rodzinną, lokalną, i tę wielką, światową".*

# MOJA PRZESTRZEŃ NA MARZENIA

Z ANNA PANEK-KUSZ, magister fotografii – absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu, kuratorką Galerii OKNO w Słubickim Miejskim Ośrodku Kultury, rozmawia KATARZYNA KOCHAŃSKA

- Jak i kiedy podjęła Pani decyzję, że zwiąże swoją przyszłość ze sztuką, fotografią?

- Pamiętam bardzo dobrze ten dzień, a właściwie wieczór. Miałam 12 lat, gdy leżąc w łóżku zastanawiałam się, co robię dobrze, najlepiej... Miałam w szkole średnią 4,5 i wydawało mi się, że wszystko robię średnio, z niczego nie jestem super. Wyróżniałam się tylko z plastyki, chodziłam już na zajęcia do SMOKA, do Ryszarda Góreckiego (artysta plastyk związany ze Słubicami i Berlinem – przyp. red.). To mnie pochłaniało. I pomyślałam, że tą drogą muszę podążać. Taki ustaliłam sobie priorytet.

- Bardzo dojrzałe myślenie jak na nastolatkę.

- To moja siostra zadała mi to trudne pytanie, co chce robić. Często leżąc w łóżku zastanawiałam się nad różnymi problemami. Ale wtedy znalazłam odpowiedź, podjęłam decyzję.

- A co na to rodzice? Nie woleli, żeby córka zajęła się czymś poważniejszym, praktyczniejszym?

- Nie od razu powiedziałam rodzicom. Gdy pierwszy raz wspomniałam, że chciałabym iść do



Anna Panek-Kusz na tle fragmentu wystawy „Stomachiony” realizowanej w ramach festiwalu IAbiRynT

liceum plastycznego, mamie nie spodobało się to głównie ze względów finansowych, ponieważ to jest droga szkoła i z dala od domu. Jako 14-latką zamieszkałam sama w Poznaniu w Bursie Szkół Artystycznych.

- Udało się Pani dostać za pierwszym razem?

- Nie. Obecnie jest więcej tego typu szkół, ale wtedy liceum plastyczne miało swoją renomę, kandydowało 15 osób na jedno

miejsce. Dostanie się do niego było osiągnięciem, oznaczało, że już jest się w pewnej elicie. Nie udało mi się za pierwszym podejściem, przez rok uczyłam się w „zwykłym” ogólniaku. I przez ten czas pracowałam nad tym, żeby zdać egzamin z rysunku. To może być wskazówką dla młodych ludzi, którzy mają marzenia, ale brakuje im konsekwencji. Trzeba próbować kolejno raz, nie poddawać się, nie zwątpić w siebie.

- Ta konsekwencja doprowadziła do tego, że nie tylko skończyła Pani liceum, potem Akademię Sztuk Pięknych, ale również pracuje w swoim zawodzie.

- Nie było to takie łatwe. Po liceum szukałam pracy, żeby zarobić na studia. W wielu miejscach słyszałam: „Ale liceum plastyczne...? Absolutnie nie, tutaj by się pani marnowała z takim talentem”. Moim pierwszym miejscem pracy była prokuratura. Później pewien związek





*Warsztaty malarstwa dla dorosłych*

gmin, już bliżej moich zainteresowań, ponieważ prowadziłam zajęcia, przygotowywałam materiały... W pewnym momencie pojawiła się możliwość prowadzenia pracowni fotograficznej w SMOKU. Przychodziłam tu na kilka godzin w tygodniu. To się rozwijało, rozrastało, dlatego teraz mam możliwość robienia tego, co chcę, co lubię w ramach pracy w Galerii OKNO Słubic-

kiego Miejskiego Ośrodka Kultury. Planuję wystawy, prowadzę edukację artystyczną w zakresie rysunku i fotografii, animuję polsko-niemieckie działania artystyczne, organizuję Międzynarodowy Festiwal Nowej Sztuki „IAbiRynT”, przy czym sama jestem artystką która tworzy, wystawia. Oczywiście każda praca wiąże się z mniejszymi czy też większymi frustracjami...



*Spotkanie w ramach Akademii Fotografii i Multimediów IAbiRynT*

- **Zanim przejdziemy do cieni tej pracy, proszę powiedzieć, czym kieruje się Pani, tworząc to miejsce? Galerię OKNO, warsztaty, wystawy...**

- Kiedyś powiedziałam, że moim głównym celem jest spełnianie marzeń własnych i innych ludzi. W tym zawiera się sens mojej pracy. Poprzez działania prowadzone w galerii chciałabym dać dobry start osobom, które lubią

malować, tworzyć, są kreatywne. Chciałabym również pokazywać, oswajać ze sztuką nowoczesną tą, która w pierwszym kontakcie wydaje się trudna, jeśli się w nią nie zagłębimy nie „wkręcimy”. Moja siedmioletnia córka, która jest na każdym wernisażu nie rozumie, dlaczego ludzie dziwią się nowoczesnej sztuce. Podchodzi do tego świadomie i jeśli dają jej jakiś temat, od



*Zajęcia plastyczne dla dzieci*



*Wystawa Marka Radke w galerii*

razu myśli w kategoriach sztuki nowoczesnej, bo z tym ma kontakt, nie jest to dla niej tabu. Są rodzice, którzy przyprowadzają do galerii swoje dzieci i razem „wkręcają” się w jej klimat, problematykę, sposoby obrazowania. Tak powstał Festiwal Nowej Sztuki lAbiRynT, trzy dni pełne sztuki nowoczesnej to fantastyczna przygoda. Oprócz festiwalu, ewenementem jest to, że Galeria OKNO jest galerią wyłącznie fotografii i nowych mediów, a każdy artysta dzień przed wernisażem prowadzi warsztaty, za które uczestnicy nie płacą. Każdy może przyjść i skorzystać.

**- Widać, że ta praca i to miejsce to Pani pasja.**

- Kiedyś brałam udział w seminarium na temat pasji. Dowiedziałam się, że najczęściej uciekają, trwają dwa lata i przemijają. Nudzą się. Jednak jestem przykładem tego, że warto iść torem swoich pasji. Miałam pomysły na siebie, ale również konsekwentnie go realizowałam. No i jest jeszcze druga strona medalu pracy z pasją...

**- Jaka?**

- Myślę, że osoba z pasją, jeśli pracuje, robi wszystko na 150 proc., angażuje się w całość, niekiedy kosztem najbliższych. Ja dużo zawdzięczam moim rodzicom i mężowi, którzy mnie wspierają, kibicują. W kulturze trudno do końca się realizować, mieć na



*Warsztaty dla studentów Collegium Polonicum i Uniwersytetu Viadrina*

wszystko pieniądze. Ja bez przerwy ich poszukuję, np.: napisałam już 3 projekty na tegoroczny lAbi-

RynT. Niekiedy mam wrażenie, jak gdybym spotykała się ze ścianami dookoła. To rodzi frustracje.



*Warsztat w ramach Letniej Szkoły Sztuki.*

**- Pasjonatom po okresie wyczerpanej pracy może grozić wypalenie, zniechęcenie... Lub zniechęcają ich właśnie takie frustracje.**

- Frustracje tak, ale wypalenie na razie mnie nie dotyczy. Głównie dlatego, że wciąż stawiam sobie nowe wyzwania. To jest bardzo ważne. Nie prowadziłam galerii – jest galeria. Coraz to nowe zajęcia. Festiwal. To dodaje energii. Myślę, że osiadanie na laurach powoduje, że człowiek zadaje sobie pytanie: co ja właściwie mam teraz robić? Gdy tylko mam minutę wolnego czasu – ktoś powiedział, że najbardziej kreatywna jest minuta – wymyślam nowe projekty. Dzielę się nimi z moim mężem, a on pyta: kochanie, ale czy dasz radę? Wtedy patrzę w ka-

lendarz i weryfikuję moje plany. Myślę, że to jest połączenie pasji z pracoholizmem (śmiech).

**- Ale też nie każdy pasjonat, fotograf, absolwent ASP pracuje w swoim zawodzie.**

- Mi się to udało, znalazłam własną przestrzeń. Ale wiem, ilu moich znajomych ze studiów robi teraz zupełnie coś innego. Nie znaleźli swojego miejsca, można nawet powiedzieć, że zaprzepaścili swój talent. Nie mówię, że każdy, kto tu przychodzi, będzie artystą, fotografem, bo to ciężki kawałek chleba. Ale może mieć coś dodatkowego, hobby, pasję, umiejętności. Była tu kiedyś dziewczyna, bardzo dobra, która powiedziała w domu: „Idę na fotografię.” Rodzice byli przerażeni... Ostatecznie studiowała biochemię, a dodatkowo zrobiła studium fotograficzne. Rozwijała równocześnie te dwie

umiejętności, choć ostatecznie przeważała praca zawodowa.

**- A jak Pani zareagowałaby, gdyby Pani córka za 10 lat powiedziała: Mamo, idę na fotografię!?**

- Tu jest troszkę inaczej. Ja już obracam się w tym środowisku, ona również. Na pewno chciałabym, żeby rozwijała się artystycznie. Dobrym zawodem, łączącym zdolności manualne z kreatywnością jest architektura. Ale gdy ostatnio nasza lokalna telewizja spytała ją, czy chciałaby zostać artystką, odpowiedziała, że przede wszystkim chciałaby być sponsorem „IAbiRynTu”. Mam nadzieję, że będzie robiła w życiu to, co będzie chciała. Nie wiem, czy jest to zgodne z tym, co mówią specjaliści, ale ja jestem przeciwniczką wszechstronnego wykształcenia, mówienia dzieciom, że muszą być dobre ze wszystkiego. Chciałabym ustalić, co sprawa

wia przyjemność mojej córce, z czego jest dobra i pomagać jej, żeby się w tym rozwijała.

**- A czy wyobraża sobie Pani sobie w innej pracy?**

- W momentach wspomnianych frustracji zastanawiałam się nad czymś innym. Wyzaczyłam sobie ewentualne przestrzenie życiowe, pomysły na to, co mogłabym robić. Obecnie budujemy z mężem dom w Urzędzie, niedaleko Słubic. Jest to ekologiczny dom z gliny i siana, w przyszłości będą się tam odbywały warsztaty i plenery, szukujemy pokoje dla artystów. Cały czas się rozwijam, stawiam sobie wyzwania i dzięki temu nie jest nudno. Czasem jest aż za dużo atrakcji. Czasem jest aż za dużo atrakcji. Gramy z mężem w totolotka, może wygramy... Większość ludzi w takiej sytuacji zwolniłaby się z pracy, ja nie. Nie jest tak, że chciałabym stąd odejść i mieć spokój.

**- Pani recepta na sukces to...**

- Konsekwencja. Wiedziałałam czego nie chcę robić w życiu, nie powiem tego głośno, ale była taka rzecz, która nawet śniła mi się w koszmarach... Wiedziałam, że muszę dążyć do swojego celu. Życzyłabym młodym ludziom, żeby wiedzieli, czego chcą, nie czekali, aż coś im się trafi i w tym kierunku konsekwentnie podążali.

**- A co sprawia Pani największą satysfakcję?**

- Zadowolenie innych. Jak już mówiłam – spełnianie marzeń, nie tylko swoich. Ten moment, kiedy widzę, że coś się dzieje, działa. Moja największa zaleta to marzenia, a wada: też marzenia. Do tego pracoholizm. Cały czas coś robię, układam, organizuję...

**- Dziękuję za rozmowę – i życząc dalszego spełniania marzeń.**



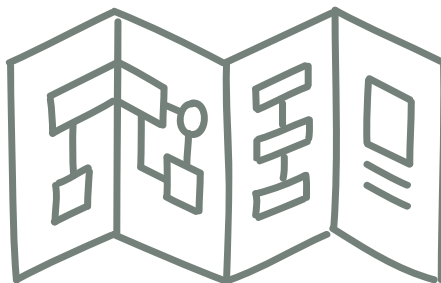
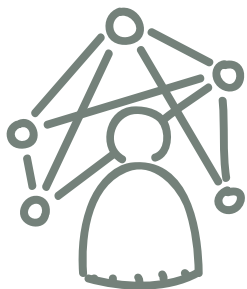
*Happening muzyczno-światlny na terenie budowanego domu w Urzędzie*



*Otwarcie Festiwalu Nowej Sztuki IAbiRynTu*

# Nietypowe, niebanalne – czy (nie) potrzebne?

*Wśród tysięcy innych, znajdujesz ogłoszenie o pracy, na której naprawdę Ci zależy. Tak, to jest to, co chciałbyś/chciałabyś robić! Jak to zrobić, żeby teraz oni dostrzegli również Ciebie?*



Szukanie pracy to z pewnością jedno z bardziej frustrujących zajęć. Wyszukiwanie ogłoszeń, przeglądanie setek, a może i tysięcy z nich, czekanie na telefon z urzędu pracy (no, może zadzwonią z jakąś ciekawą propozycją?), pytanie znajomych, rodziny, może ktoś słyszał o tym, że gdzieś szukają... I wysyłanie dziesiątek CV do różnych firm, niechby zaprosili na rozmowę, to już będzie coś. To te najpopularniejsze „strategie”. Ale... cza-

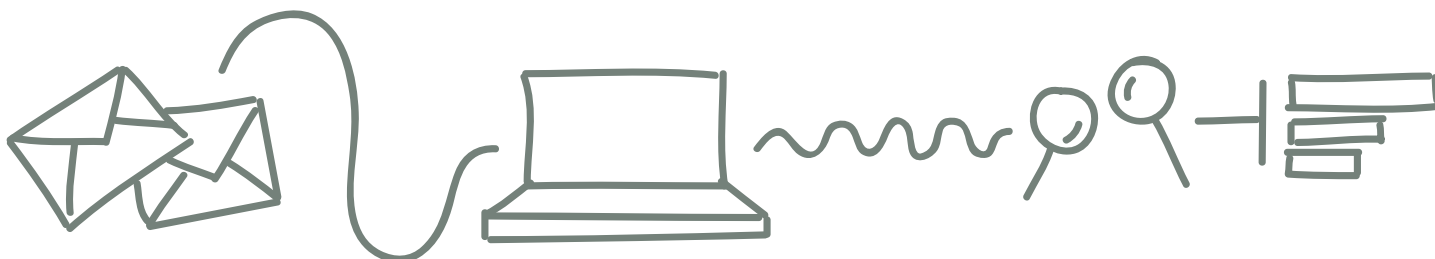
sami można zrobić więcej. I to daje efekty.

Trafiłam w Internecie na kilka opisów tego, jak niektórym udało się znaleźć pracę w bardziej nietypowy sposób. Dodać trzeba, że pomysły wynikały niezrządkiem z desperacji. Albo takiej, że już długo nie udało się niczego znaleźć, albo – że ich autorom zależało na pracy właśnie w tym, a nie innym miejscu. Pomyslałam – może warto dać się zainspirować?

## Babeczki, pączki, wywieszka

Kilka przykładów, najpierw zza granicy. Katie Oldham starała się o staż w magazynie Cosmopolitan. Upiekła babeczki, na których umieściła QR cody do strony internetowej, na której przeczytać można było, dlaczego to właśnie ona będzie idealną stażystką. Podobno tym pomysłem zachwycała samą redaktor naczelną.

23-letni Michael Penn przed nowojorską siedzibą jednego z banków rozdawał pączki i kawę, reklamując przy okazji stronę, poprzez którą miał nadzieję znaleźć pracę. Lokalizacja stoiska nie była oczywiście przypadkowa. Joshua Persky, bankier, przez kilka dni spacerował po nowojorskiej Park Avenue z zawieszoną na szyi planszą: „Doświadczony absolwent Massachusetts Institute of Technology szuka pracy.” Jednak znalazł ją dzięki blogowi, prowa-





MOJA STRATEGIA

dzonemu w Internecie. Ostatni przykład bez nazwiska: pewien pomysłowy kandydat podmienił menu w restauracji, w której często jadał szef jednej z pobliskich firm. Menu zawierało jego dane i zachętę do zatrudnienia. W odpowiedniej chwili załoga podała „podrasowaną” kartę. Niestety, brak informacji, czy było to działanie skuteczne.

## I JESZCZE: KOSZULKI, BILBORDY, LISTY Z... POGRÓŻKAMI



A na naszym polskim podwórku? Również nie brakuje ciekawych przykładów nieszablonowego poszukiwania pracy. Kamil Nosel, radiowiec, bardzo chciał dostać się do Radia Zet. Zaplanował w tym celu kampanię pt. Ktoś Nowy w Radiu Zet. Wysłał do czołowych dziennikarzy stacji koszulki z takim napisem, przeprowadził sondę na ulicy, pytając, jaki powinien być ten nowy ktoś, ale żeby jej odsłuchać, dziennikarze „Zetki” musieli skorzystać z przesłanych przez niego odtwarzaczy MP3. Potem do samego redaktora naczelnego przesłał e-mail, w którym tłumaczył, dlaczego to właśnie on powinien stać się Kimś Nowym w Radiu Zet.

I udało się, pracuje tam do dziś. Ewa Suchodolska z Gdańska wykupiła billboard przy jednej z głównych ulic miasta, na którym umieściła rodzinną fotografię z napisem: „Nasza mama jest super” oraz adresem strony internetowej. Firma, która dostrzegła ten nietypowy sposób szukania pracy i zaproponowała pani Ewie zatrudnienie, zajmuje się przygotowywaniem plakatów reklamowych. Billboard z własnym CV to nietypowy, ale znany sposób na pokazanie się potencjalnym pracodawcom. Ostatni przykład: Maciek Boomer Pietrukiewicz, starający się o pracę w jednej z agencji social media, wysłał do jej szefa list z pogrózkami, w którym informował: „Przetrzymujemy waszego pracownika...”. Przesłał również link do filmiku, na którym można było zobaczyć porwacza ze swoją ofiarą. Po wyborze opcji uwolnienia, Maciek dziękował za ratunek i mówił, jak mógłby się sprawdzić w pracy. Akurat w tej agencji jej nie dostał, ale jak mówi, nie żałuje całej akcji.

## DLA KOGO TAKIE SZALEŃSTWA?

Nie, nie każdy musi być aż taki kreatywny. Nietrudno zauważyć, że podane przykłady dotyczą głównie zawodów kreatywnych (no, bankowiec nowojorski też potrafi zaszczać...). Polski pracodawca z branży finansowej, prawniczej może nie wymagać od kandydatów aż takiej inwencji. Dlatego za-

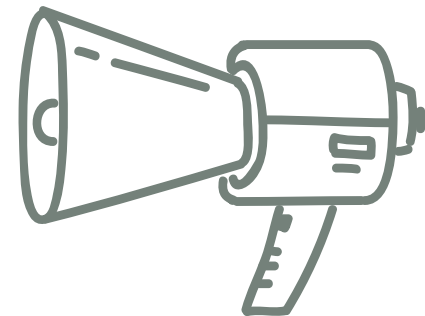
wsze należy metody dopasować do miejsca i stanowiska pracy. Jednak nawet najbardziej oryginalny, atrakcyjny sposób zwrócenia na siebie uwagi nie pomoże, jeśli nie mamy odpowiednich kwalifikacji na dane stanowisko. Jednak w przeważającej części firmy szukają fachowców, których kompetencje odpowiadają ich oczekiwaniom. O ile niestandardowy sposób autopromocji może pomóc w zwróceniu na siebie uwagi i zaproszeniu na rozmowę kwalifikacyjną, o tyle już w jej trakcie na pewno zostaną sprawdzone nasze kompetencje, wiedza i doświadczenie. Choć, w przypadku kandydatów o podobnych kwalifikacjach, rekruter może przychylić się do tego, który potrafił zaprezentować się nieco inaczej...

## CO ZATEM MOŻNA ZROBIĆ?

Więc może warto zastanowić się, co można zrobić, żeby naprawdę zwiększyć swoje szanse w wyścigu o ciekawy etat? Oto kilka mniej szalonych pomysłów, które mogą przydać się aplikującym o różne stanowiska:

**Blog tematyczny**, związany z branżą, w której chcemy pracować. To dobra okazja, żeby pokazać się jako fachowiec. No i miejsce, gdzie można zamieścić informacje o swoim doświadczeniu i zaletach.

**Aukcje internetowe**, na których można wystawić swoje umiejętności, czas, zaangażowanie. Nawet jeśli nic sensownego nie



wyniknie z samej licytacji, pewnie możesz liczyć na rozgłos, a to może okazać się skuteczne. Sporządzenie **raportu lub case study** i rozesłanie go do kilku firm. Ważne, żeby było to zadanie wykonane samodzielnie, wymagające umiejętności, potrzebnych na stanowisku, o które aplikujemy. Pokaże, że jesteśmy ekspertami. CV jako **klipek wideo**, dołączony do aplikacji (wysyłanej drogą elektroniczną) lub zamieszczony na stronie internetowej. Ta forma będzie przydatna w zawodach, które wymagają umiejętności nawiązywania kontaktów, przemawiania. Wideo CV powinno zawierać podobne elementy, co wersja papierowa.

**Ulotka „zatrudnij mnie”**, czyli CV które można rozdać, rozesłać do wielu firm. Pewnie zwrócisz uwagę bardziej niż standardowa kartka papieru. Potrzebne jest dobre hasło, którym siebie zareklamujesz!

Jak podkreślają specjaliści, najważniejsza jest samoświadomość, wiara w siebie, upór i odwaga. Nie można się poddawać!

*Katarzyna Kocharńska*

# Agnieszka Zwierzchaczewska, doradca zawodowy z Młodzieżowego Centrum Kariery w Słubicach

***Czy lepiej być „standardowym”, dobrze przygotowanym kandydatem, czy jednak warto próbować się wyróżnić z tłumu? A jeśli się wyróżnić, to jak?***

Od czasu do czasu w naszym biurze odbywają się rozmowy kwalifikacyjne. Nie biorę w nich udziału, ale chcąc nie chcąc, słyszę. Mam wrażenie, że wiele osób w ogóle się do nich nie przygotowuje. Tylko część wie, co to za firma, potrafi określić jakie umiejętności są potrzebne na danym stanowisku. Tak więc, bycie przygotowanym kandydatem to już coś, co nas pozytywnie wyróżnia. Ale pamiętam również jedną sytuację, która zdarzyła się niedawno. Przyszedł do nas pewien młody człowiek, bardzo dobrze się zaprezentował, chciał aplikować na sprzedawcę na stacji benzynowej. Naszym zdaniem – moim i pracującej ze mną koleżanki – idealnie by się nadawał do tej pracy. Podpowiedzieliśmy mu, o co może zostać zapytany podczas rozmowy kwalifikacyjnej – że np. trzeba wiedzieć na czym polega aktywna sprzedaż, umieć zaprezentować produkt. Jego rozmowa nie odbyła się u nas, ale spotkał się z rekruterką na jednej ze stacji. Po jakimś czasie zapytałyśmy ją o tego młodego człowieka. Okazało się, że ona była zdziwiona, zaskoczona, ponieważ chłopak na każde jej

pytanie odpowiadał... za ładnie, za dobrze, za poprawnie, za szablonowo. I że jego wypowiedź nie zgadzała się z jego autoprezentacją – co innego wyrażał ciałem, a co innego mówił. Zaczęliśmy się zastanawiać: czy lepiej jest pomóc się tym młodym ludziom przygotować do takiej rozmowy, czy może nie? Bo będzie za dobrze?



Autoprezentacji, odpowiedzi na pytania przecież można się nauczyć. Wystarczy choćby obejrzeć kilka szkoleń w Internecie. Ale okazuje się, że jak się za dobrze przygotujesz, jesteś nie-naturalny... Co jest lepsze? Tzw. spontan, czyli bycie sobą też ma swoje zalety, ale co z tymi, którzy są tak zestresowani, że nie-

mal nie myślą? A takich osób jest bardzo wiele. Im jest o wiele trudniej. Największym wrogiem podczas rozmów jest stres.

Jeżeli chodzi o kreatywne sposoby poszukiwania pracy, to wszystko zależy od tego, jaka praca, jaki pracodawca. Były różne mody: na niecodzienne zdjęcie, pachnący papier... Niektórzy tworzą obszerniejsze wersje CV w formie portfolio... Jeśli starają się o pracę w agencji reklamowej, to bardzo dobrze, ale jeśli w firmie produkcyjnej, to raczej nie. Moim zdaniem zawsze warto skupić się na swoich mocnych stronach, na tym, co najlepiej nam wychodzi. Nawet młody człowiek bez doświadczenia może pokazać co sobą reprezentuje, co potrafi.

Ważne jest również to, z kim się rozmawia. Jeśli zostawiamy w sekretariacie firmy swoje CV, ono pewnie ląduje w jakimś segregatorze, o ile nie w koszu. Decyzje o zatrudnieniu podejmuje szef po rozmowie z kandydatem, a nie po samym CV. Dlatego rozumiem tych, którzy szukają sposobu, jak dotrzeć bezpośrednio do szefa. Również naszej młodzieży radzę, żeby nie zostawiali swoich dokumen-

tów „na bramie”, ale starali się wejść do zakładu pracy i tam porozmawiać z pracownikami, zostawić CV. Niestety, u nas wiele firm korzysta z usług agencji zatrudnienia. Tu nawet osobiste spotkanie, ani kreatywność niewiele pomoże, ponieważ szef scedował obowiązki związane z zatrudnianiem pracowników na agencję i sam się tym nie zajmuje. Rozmowy prowadzi rekruter, który najczęściej ma ściśle określony profil osobowościowy kandydata. Jednak i w tym wypadku można się postarać, sprawić, żeby ten rekruter nas zapamiętał. Jak? Oczywiście, przygotować się do rozmowy, ale dodać coś od siebie, na przykład przy opowiadaniu o sobie, swoich mocnych stronach czy planach można opowiedzieć jakąś historyjkę ze swojego życia zawodowego, związaną z tematem. Są takie pytania, które na to pozwalają. Wtedy wyróżnimy się z tłumu, zostanie zapamiętana ta ciekawa historyjka. A my nie będziemy dwudziesty kandydatem, który szablonowo odpowiada na pytania. Jednak niestety, jednej recepty na poszukiwanie pracy, rozmowy, CV – nie ma.

# Mieć tyle zajęć to radość

*Przyjechała do Polski, ponieważ uważa, że tak wiele może się od nas nauczyć. A jej na sercu leży dobro jej miasta, 14-tysięcznego Basthanka, obwód Mikołajewski. Liliia Atnazheva, Ukrainka, przebywająca w Polsce na stypendium im. Lane Kirklanda. Ma przed sobą cel: kiedy wróci, chciałaby zostać merem swojego miasta. Bo tyle jest w nim do zrobienia... Opowiada swoją historię.*

## KIERUNEK: POLSKA

Znaleźć swoją drogę życia – to niezwykle ważne. Pamiętacie, jak mówił Sokrates? „Znalazłem sobie sprawę zgodną z moją duszą i teraz już nie pracuję każdego dnia”. Bo jeśli praca, którą się zajmujesz, sprawia Ci radość, to to jest nie praca, a – zadowolenie. Mi poszczyliło się, swoją znalazłam „sprawę”.

Pochodzę z Ukrainy z miasta Bashtanka w obwodzie Mikołajewskim. To małe miasteczko liczące 14 tys. mieszkańców, centrum rejonu. Jestem radną miejskiej rady. Do tego aktywnie zajmowałam się działalnością społeczną, przeprowadzałam szkolenia dla przedstawicieli organów miejscowego samorządu, pracowałam w międzynarodowych programach. Mam wiedzę, która może być pożyteczna dla mojego miasta, wiem, gdzie poruszać się i jak. Ukraina jako przykład decentralizacji władzy bierze Polskę.

Mnie ciekawi zakres opracowania strategicznych planów rozwoju miast, a w Polsce w tym temacie jest się czego nauczyć. Jesienią tego roku na Ukrainie będą wybory do miejscowego

samorządu. Zamierzam wysunąć swoją kandydaturę na stanowisko mera miasta. Ze względu na to wszystko, podjęłam decyzję o udziale w Programie im. Lane’a Kirklanda, w ramach którego spędzam obecnie w Polsce z semestrem.

Program jest finansowany ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, a administrowany przez Fundację Edukacja dla Demokracji.

W programie, oprócz Ukrainy, biorą udział przedstawiciele również z Armenii, Gruzji, Mołdowy, Białorusi, Rosji, Kirgistanu.

## ZDOBYWANIE WIEDZY, POZNANIE LUDZI!

Mamy bardzo nasyceny program. Oprócz zajęć na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, brałam udział w szkoleniach pozarządowej organizacji „Szkoła liderów” w Warszawie, gdzie wszyscy uczestnicy mieli możliwość spotkać się z prezydentem Polski. Byliśmy również w Sejmie, Ministerstwie Spraw Zagranicznych, w Urzędzie Miasta Lublina, brałm udział w konferencji „Po-



*Na sali obrad Sejmu, podczas wycieczki po polskim Parlamencie.*





*Poznań, tu studiuję, mieszkam.*

kolenie przemian – Pokolenie wolności” w Krakowie, a ja jeszcze również w konferencji „Europa XXI wieku” w Słubicach. Byłam także na praktyce w Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej w Poznaniu, a w lutym na praktyce w Urzędzie Miejskim w Słubicach.

Teraz czekają nas szkolenia z przygotowania prezentacji i integracyjne spotkanie w Krakowie. Stale spotykamy się z różnymi ciekawymi ludźmi, tak, niedawno braliśmy udział w spotkaniach z amerykańskimi

studentami z Cleveland, którzy przyjechali do Poznania na wymianę. Razem z innymi moimi koleżankami, które też studiują w Poznaniu, zaproponowałyśmy swoją pomoc w przygotowaniu festiwalu „Ukraińska wiosna”, który odbędzie się w maju tego roku w Poznaniu właśnie.

Oprócz tego, przygotowuję naukową pracę w ramach programu na temat „Strategiczne plany rozwoju małych miast na przykładzie wybranych doświadczeń polskich i ukraińskich”. Obok tego, również

podróżuję. Tak, jeździliśmy do Szwecji i do Niemiec. Życie jest bardzo nasycone.

## CO TAKIEGO MA POLSKA?

Ciekawi mnie, jak w Polsce pracuje miejscowy samorząd na poziomie małych miast, zaczynając od poboru miejscowych podatków, kończąc na systemie zbierania śmieci. Ciekawi mnie też, jak mieszkańcy włączają się w podejmowanie decyzji co do rozwoju miasta, jak przygotowuje się i wprowadza strategiczne plany rozwoju miast, jak władza współpracuje z organizacjami społecznymi i z biznesem, jak osiągane są kompromisy, żeby maksymalnie uwzględnić interesy wszystkich podmiotów w mieście.

Pozostało mi mniej niż połowa pobytu w ramach Programu

i już widzę, że nie zdążę dowiedzieć się o wszystkim, co chciałam. W planach mam jeszcze poprowadzenie niewielkiego ukraińsko-polskiego projektu realizowanego przez organizację społeczną z mojego miasta i organizacją społeczną z jednego z polskich miast, który został zgłoszony na konkurs do Programu im. Lane’a Kirklanda. Chcę pojechać do Lublina, gdzie pracuje pan Jacek Warda, specjalista z zakresu opracowywania strategicznych planów rozwoju, autor książki „Wyspy nadziei: strategie miejscowego rozwoju”. Korzystając z tej możliwości, chcę poznać jego doświadczenia. Zamierzam zapoznać się z mechanizmem wprowadzenia systemu jakości usług organów miejscowego samorządu ISO i wiele, wiele innych rzeczy...



*„Ciężka” praca z kamerą.*



Byłam również w Niemczech, zwiedzanie Drezna.

## TO, CO ZAPADŁO MI W PAMIĘĆ...

Było takie jedno wydarzenie. Każdy czasami potrzebuje wsparcia innego człowieka, czasem porady, a czasem – po prostu tego, żeby побыć wśród „swoich” ludzi, takich jak i ty, mieć poczucie, że to, że czyni jest prawidłowe i ci potrzebne. Że idzie prawidłową drogą. W życiu spotykamy wiele osób, ale na

takich „swoich ludzi” trafiamy dosyć rzadko. To może być mężczyzna czy kobieta w dowolnym wieku, lecz od razu jest tak łatwo wam z nimi nawiązać kontakt, mają podobne wartości, czujecie że ich myśli są głosem waszych myśli, patrzą na świat waszym wzrokiem... Jeśli spotykam takich ludzi, chcę utrzymać ich w swoim gronie znajomych – przez korespondencję elektroniczną, spotkania itp.



Wyjazd do Szwecji.

W Polsce również znalazła kilka takich osób. W województwie lubuskim to pan Marek Cebula, burmistrz Krośna Odrzańskiego. Bardzo mądry i bardzo otwarty człowiek. Jestem bardzo mu wdzięczna za dobrą rozmowę i pożyteczne porady. Poznaliśmy się na spotkaniu dla przedstawicieli samorządu, na które zaprosiła mnie pani Magdalena Tokarska, prezes Fundacji na rzecz Collegium Polonicum. Nie mogę nie opowiedzieć historii naszego spotkania z panią Magdaleną. Wyobraźcie sobie dużą salę w Pałacu Prezydenckim w Warszawie, w której gromadzi się blisko 200 osób z różnych miast z Polski. Idę między szeregami krzeseł, szukając wolnego miejsca. Znajduję i zapoznając się z kobietą, która siedzi obok. Okazuje się, że ona przyjechała ze Słubic, z tego miasta, skąd jest także mój kierownik naukowy na studiach (w Słubicach znajduje się Collegium Polonicum, filia poznańskiego UAM – przyp. red).

Potem przyjechałam na praktykę do Słubic i pani Magdalena zaprosiła mnie do biura Fundacji. Czy są w życiu przypadki? Jeśli macie swoją drogę, to będą pojawiać się na niej tacy ludzie i już od was zależy, czy będziecie otwarci, żeby wpuścić ich do swojego życia...

A co do słów... często mnie pytają, dlaczego chcę zostać „głową” miasta. Zawsze przypominam słowa jednego wójta, z którym miałam możliwość spotkać się w Polsce. Na pytanie, dlaczego

podjął decyzję zostania wójtem, odpowiedział: Przede mną było tu jeszcze gorzej...

Spodziewam się, mi uda się zastosować w praktyce swoje doświadczenie i wiedzę w moim mieście.

## WIATR ZMIAN NA UKRAINIE

W moich planach, jak już zaznaczałam, są wybory do Rady Miejskiej mojego miasta. Uświadamiam sobie, na ile będzie mi trudno się tam dostać, przecież jestem dosyć młoda. Jednak nie zważając na wynik, będę w dalszym ciągu pracować. Chcę zainicjować opracowanie strategicznego planu rozwoju miasta (to smutne, że miasto rejonowe w obwodzie Mikołajewskim nie ma takiego planu), przecież miasto nie może się rozwijać bez wytyczonego wcześniej kierunku. Również będę pomagałam tym, którzy chcą się czegoś nauczyć, będę wspierała ludzi, którzy chcą wprowadzić miejscowe inicjatywy.

*Opowiadania wysłuchała  
Katarzyna Kochańska*

*Cały zespół Fundacji na rzecz Collegium Polonicum trzyma kciuki za Lilię i życzy jej realizacji planów, wciąż nowych marzeń, wytrwałości oraz tego, żeby wciąż „przypadkiem” spotykała „swoich” ludzi.*



# CZAS NIECH NIE GONI NAS

*Czy wydaje Ci się, że na wszystko brakuje Ci czasu, doba mogłaby mieć z 40 godzin, a i tak byś ją zapełnił? Lub odwrotnie: jeśli już masz czas, to czujesz, że przecieka Ci przez palce, jakoś tak mija, a potem gonisz ze wszystkim na ostatnią chwilę?*

Zarządzanie czasem, a właściwie, jak to się teraz mówi: zarządzanie sobą w czasie to sztuka, w naszych zagonionych czasach. Mamy coraz więcej możliwości ciekawego spędzania czasu, nieco obowiązków, od których nie da się uciec, wiele byśmy chcieli, tylko jak to wszystko pogodzić? Strategii jest wiele. Wybrałam te, które mi samej pomagają zorganizować się w pracy, i w domu, nie mieć wrażenia życia w chaosie, a jak najczęściej pod koniec dnia to miłe poczucie, że wszystko mniej więcej się udało.

Przed wszystkim trzeba chcieć być nieco zorganizowanym. Żadna metoda, podpowiedź czy strategia nie zadziała, jeśli nie będziemy wewnętrznie przekonani, że jest nam to potrzebne. Bo wprowadzenie usprawnień na początku wymaga jakiegoś nakładu pracy. Więc najpierw – decyzja, tak, od dziś postaram się nieco lepiej zarządzać swoim 24 godzinami. Do dzieła!

## 1. PLANOWANIE NA ŚNIADANIE

Niektórzy specjaliści od zarządzania czasem twierdzą, że dzięki dobremu planowaniu można zaoszczędzić godzinę każdego



dnia. Z dwóch powodów: lepiej można poukładać kolejne czynności, nie zapominając o żadnej ważnej sprawie (no, zawsze może się to zdarzyć, ale pewnie rzadziej), oraz nie tracąc czasu na zastanawianie się: co ja jeszcze miałam dziś zrobić? Jeśli nie oszczędność czasu, planowanie to na pewno lepsze jego wyko-

## Pali się!

Odkładanie zbyt wielu rzeczy „na później” kończy się... pożarami. Wtedy wszystko staje się pilne. Nawet jeśli niezbyt ważne, to naprawdę pilne (np. mama podniesionym głosem pyta się, kiedy wreszcie posprzątasz swój pokój...). A w tym samym czasie masz jeszcze dużo nauki – sprawdzian i kartkówka, koniecznie też musisz kupić prezent na urodziny dla kumpeli – na jutro!, zaprowadzić rower do naprawy, nie pojedzie już bez pomocy... Wszystko „na już”, bo się „pali”. Pewnie obiecujesz sobie, że następnym razem lepiej się zorganizujesz...

rzystanie i możliwość wykonania większej ilości pracy. Trochę tak jak z klockami w pudełku – więcej zmieści się, jeśli je poukładamy, niż wrzucimy „luzem”. Warto poświęcić trochę czasu rano (lub wieczorem, jak kto woli), żeby nie zaczynać dnia bez wypisania na kartce, w kalendarzu, czy w telefonie spraw, które chcemy dziś załatwić. Można podzielić je na kategorie, np. „pracowe”, „domowe”, „szkolne”, „zakupy”. A jeśli po wypisaniu okaże się, że ilość rzeczy za nic nie zmieści się w jednym dniu? Często tak jest, że gdy się skupimy na zadaniach, przypomnimy sobie również i takie, które „wiszą” nam na głowie już od tygodnia/ miesiąca/ roku... Tak, wszystko zrobimy. Ale nie na raz. Co powinno być pierwsze? Tu pomoże umiejętność, którą ktoś kiedyś nazwał „zonglowaniem priorytetami”. Jak? Spróbuj!

## 2. PILNE, WAŻNE, MNIEJ PILNE, MNIEJ (PO)WAŻNE...

Znana wielu menedżerom czy pracownikom korporacji tabela, złożona z dwóch wersów i dwóch kolumn, czyli czterech ćwiartek. Kolumny noszą nazwy: „pilne” i „niepilne”, a wersy: „ważne” i „nieważne”. W ten sposób powstają cztery „szuflady”: pierwsza na sprawy pilne i ważne, druga na ważne, ale niepilne, trzecia na pilne, ale nieważne, a czwarta na nieważne i niepilne. Każde z wypisanych przez Ciebie zadań da się wpisać w którąś z tych kategorii.



Myślenie kategoriami ważności i pilności pomaga uszeregować i nadać im właściwy priorytet. Garść podpowiedzi do każdej z kategorii: 1. Pilne i ważne. Są to istotne sprawy, które mają swój deadline. I jest on już blisko. Np. egzamin jest sprawą ważną, staje się pilną w miarę zbliżania się jego terminu. Tu mieszczą się również rzeczy nagłe, jak choroba (skręconą nogą trzeba zająć się natychmiast). Niedocenywanie, że coś jest ważne grozi tym, że zaniedbamy jakąś istotną sprawę – a tego, że jest pilna, że zawalimy termin. 2. Ważne, ale niepilne. To sprawy „wysokiej jakości”. Miejsce na dalekosieżne plany, np. odpowiedź na pytania: Kim chcę być? Jaki zawód chcę w przyszłości wykonywać? Czego w związku z tym muszę się jeszcze nauczyć? Jeśli nie spędzamy czasu w tym kwadracie, grozi nam to tym, że naraz wszystkie sprawy ważne, ale jeszcze niepilne, staną się pilne. A to może powodować cha-

os. Myślenia o przyszłości nie warto „odraczać”. To szuflada zachęcająca nas do zarządzania samymi sobą. 3. Pilne, ale nieważne. A w każdym razie nie aż takie ważne dla nas. To działania bieżące, często krótkotrwałe. Np. zakupy czy wyrzucenie śmieci na prośbę rodziców. Nie da się ich uniknąć. Warto wykonywać je szybko, sprawnie, zgodnie z zasadą: zrobione-zapomniane.



4. Niepilne i nieważne. Czyli tzw. „pożeracz czasu”. Telewizja, facebook, plotkowanie z koleżanką/kolegą przez telefon... Nie mylić tego z odpoczynkiem. Kategoria rekreacja, ładowanie akumulatorów, mieści się gdzie indziej – raczej w części: ważne, ale niepilne. Tu umieszczamy tylko „złodziei czasu”. Na koniec ćwiczenie: przeanalizuj swój wczorajszy dzień i zobacz, czym zajmowałeś/zajmowałaś się najczęściej. Przyporządkuj większość czynności, a zobaczysz, czy wykorzystujesz czas pożytecznie, czy wręcz przeciwnie... Jak mówi pewne powiedzenie, wszystko co nie jest świadomym poświęcaniem czasu rzeczom ważnym, jest nieświadomym poświęcaniem się rzeczom nieważnym.

## 3. POŻYTECZNY CZASOZMIAN

Wróćmy do naszego codziennego planu. Wypisanie czynno-

ści, na które bezwzględnie musimy lub też chcemy poświęcić czas, to dopiero początek. Teraz trzeba je tak poukładać w kolejności, żeby robota „szła jak po maśle”. I to, jakie działania zaplanujemy po kolei, również ma wpływ na efektywność ich wykonania. Np. jeśli musimy nauczyć się na sprawdzian z historii, oceniamy, że zajmie nam to 3 godziny, to przecież dobrze wiemy, że najpóźniej pod koniec drugiej będziemy już zmęczeni. Warto wtedy zrobić przerwę. Ale wykorzystać ją na coś innego, np. zakupy w warzywniaku, o które prosiła mama. Ale już nie pisaniem wypracowania z polskiego. Specjaliści radzą, aby czynności wymagające zaangażowania umysłowego (jak nauka) przeplatać tymi, które wymagają pracy fizycznej. Niby nic nowego, ale jak często odkładamy to, czego najbardziej nie lubimy, to, co najtrudniejsze, na koniec? I nie dość, że nie mamy na to ochoty, to i sił zostało nam niewiele... Warto zaczynać od rzeczy trudniejszych, a łatwiejsze zostawiać na koniec. I nie próbować robić wszystkiego na raz, o czym mówi kolejna zasada.

#### 4. NIE JEŚĆ SŁONIA NA RAZ

Czyli, jeśli mamy do zrobienia coś dużego, trudnego, wymagającego wielu godzin ciężkiej pracy, warto podzielić sobie tę pracę na części. Na mniejsze zadania. Tak jak nie da się zjeść na raz całego słonia, tak niemożli-

wym jest zrobienie czegoś pracochłonnego na raz. Jeśli masz do nauczenia się na sprawdzian 100 słówek, opanowanie wszystkich na raz będzie trudne. Ale po 20 dziennie – to już brzmi lepiej, prawda?

#### 5. TE PASKUDNE PRZESZKADZACZE

Mamy plan. I motywację. Zabieramy się do roboty. A tu dzwoni telefon, przychodzą smsy, u sąsiada głośno gra radio... Czyli – coś ciągle przeszkadza się skupić. Na niektóre „przeszkadzacze” nie mamy wpływu. Ale część z nich na pewno możemy wyeliminować. Każdemu z nas przeszkadza coś innego. Wypiszmy na kartce to, co najbardziej nas rozprasza i zastanówmy się, jak możemy je uciszyć. Może warto na godzinę czy dwie wyciszyć telefon? Wyłączyć radio? Poprosić domowników, żeby nam nie przeszkadzali? Jasne, że trzeba być elastycznym, a nie skostniałym, ale jeśli zaplanujemy sobie, że teraz mamy godzinę na intensywną naukę matematyki, warto dopomóc temu postanowieniu i ograniczyć wszystko to, co mogłoby nam w tej nauce przeszkodzić. Na pewno będzie bardziej efektywna, niż gdybyśmy rozpraszaali się co 10 minut i zaczynali co chwilę od nowa... Nawet wpadające do głowy genialne myśli warto zapisać na kartce i odłożyć na później. Przyjdzie na nie czas.



#### 6. 20 PROCENT WYSIŁKU...

...generuje 80 proc. zysku. Czyli, że 20 proc. Twoich działań wpływa na 80 proc. osiągniętych rezultatów. To zasada Pareto. Analogia ta działa dalej: 20 proc. klientów generuje 80 proc. zysku, 20 proc. ludzi zarabia 80 proc. pieniędzy... Nawet jeśli nie zawsze i nie we wszystkim jest dokładnie tak, na pewno prawdziwe jest to, że w życiu, w szkole czy pracy najważniejsze są 3-4 zadania, reszta jest mniej ważna. Dlatego to, co naprawdę istotne, warto postawić na pierwszym miejscu. I nie koncentrować się na drobnostkach, ponieważ w przeciwnym razie to tych 20 proc. drobnostek zabierze nam 80 proc. czasu. A lepiej wyznaczyć 20 proc. najważniejszych spraw i na nich się skupić. Jeśli wydaje Ci się, że ta zasada nie ma sensu, wróć do swojego planu dnia wczorajszego. Co zabrało Ci najwięcej czasu? Czy

nie było tak, że 20 proc. spraw pochłonęło zdecydowaną jego większość?

#### 7. JA ZA 20 LAT

Czyli – nie bój się marzyć. Wyznacz sobie cele. Te krótsze i te dłuższe. Na rok, na 10, na 20 lat... Kim chcesz być? Co jest dla Ciebie ważne? Ściągawka z wyznaczenia sobie najważniejszych priorytetów wygląda tak: najpierw pomyśl, co chciałbyś osiągnąć. Potem zastanów się dlaczego? A na końcu – jak? I nie myśl tylko o sprawach zawodowych. Ostatnie powiedzonko na dziś: na łożu śmierci raczej nikt nie żałuje, że za mało pracował. Raczej tego, że więcej czasu nie spędzał z bliskimi, nie nauczył się grać na gitarze, nie chodził częściej na spacer...

Powodzenia w zarządzaniu sobą w czasie!

*Katarzyna Kocharńska*

# KRAJINA JUŻ ZNANA W REGIONIE

*Od dziecka tańczy i jest to jej pasja. Jest trzykrotną mistrzynią Polski oraz finalistką mistrzostw świata i Europy w tańcach sportowych. Lubi małe dzieci i dlatego postanowiła zająć się rozwijaniem w nich pasji tanecznej. Założyła firmę w 2009 roku i działa nadal. Od sześciu lat uczy maluchy tańczyć. Dzisiaj chciałabym wiedzieć, co u niej słysząc. Jak przetrwała na rynku po zakończeniu projektu? O tym wszystkim, a także o wielu innych ciekawych sprawach rozmawiam z Hanną Paradowską, właścicielką Krainy Tańca.*

Kiedy w 2009 roku otrzymała dotację na założenie firmy, miała 25 lat. Wystartowała w konkursie, aby zdobyć pieniądze na start. Udało się, przeszła cykl rozmów, szkoleń, testów. Napisała biznes plan i dostała 40 tysięcy złotych na szkołę tańca. Jak wykorzystała szansę, którą dał jej los? Jak dzisiaj ocenia tamten czas? Czy projekt „Super Szef Super Firmy, czyli jak wystartować w biznesie”, realizowany przez Fundację na rzecz Collegium Polonicum, a finansowany z EFS, pomógł jej spełnić marzenia?

## PLAN NA ŻYCIE

Wspominamy stare dzieje, wracamy do tego, co wydarzyło się sześć lat temu. Jak dzisiaj widzi to wszystko Hania? – Złożyłam wniosek do FCP, gdyż była to dla mnie szansa na rozwinięcie

Po pracy lubię się zrelaksować. Chodzę na basen, lubię obejrzeć dobry film w kinie. Jak większość kobiet uwielbiam zakupy, jednak największej radości sprawia mi obdarowywanie innych.



*Wychowankowie Krainy Tańca godnie prezentowali się na Polsko – Niemieckim Festiwalu Tańców*

skrzydeł, możliwość pracy na własny rachunek. Dzięki współpracy z FCP zdobyłam wiedzę, która pomagała i pomaga mi prowadzić własną firmę – wraca z sentymentem do wspomnień. – Cykl szkoleń był prowadzony na bardzo wysokim poziomie. W mojej pamięci pozostaną na

pewno wyjazdy do Janowca oraz Dychowa. Chciałabym dodać, że zespół Fundacji to wspaniali, ciepłi ludzie, którzy chętnie pomagali wszystkim uczestnikom projektu – dodaje Hania. Założenie własnej firmy było dla niej szansą połączenia tego, co kocha z możliwością utrzy-

mania się. Jak mówi, pracuje bardzo dużo, ale jest szczęśliwa i dumna z tego, co już osiągnęła.

## FAJNE WSPOMNIENIA

Wróćmy jeszcze do starych czasów. Interesuje mnie, jak teraz ocenia swój udział w projekcie? Czy wiedza, którą wtedy zdobyła, przydaje się do dziś? – Udział w projekcie wspominam bardzo pozytywnie, wiele się nauczyłam a środki, które otrzymałam pozwoliły mi na trudny start. Wiedzę, którą zdobyłam wykorzystuję do dziś. W głowie ciągle mam informacje, które przekazywali nam szkoleniowcy od finansów, podatków, zarządzania, marketingu. Było tego dużo, ale warto było zainwestować czas i siły – wylicza właścicielka szkoły tańca. Ucieszyła się, kiedy okazało się, że przeszła wstępną selekcję. – Potem w wyznaczonym dniu pojechałam na rozmowę kwalifikacyjną. Tam opowiedziałam o swoim pomysle, o tym, co zamierzam robić – wspomina Hania. – Wszystkim się spodobał mój pomysł i okazało się, że otrzymałam tak dużo punktów, że dostałam się listę rankingo-

wą i przeszedłam do etapu szkoleniowo – doradczego. Czulałam się wspaniale – dodaje.

## SZKOLIŁ NAS I PRZYGOTOWYWAŁ

Potem był czas szkoleń i przygotowań. 29 osób miało do dyspozycji specjalistów z wielu dziedzin.

Przygotowania były intensywne. – To była ciężka, ale owocna praca. Pomału poznawaliśmy tajniki biznesu. Pomagali szkoleniowcy i doradcy, a także zespół Fundacji. Przygotowywaliśmy się, chociaż tak naprawdę nikt do końca nie wiedział, czy dostanie te pieniądze. Jeździłam na szkolenia i zastanawiałam się, czy mi się uda – opowiada właścicielka Krainy Tańca.



Wiedziała jednak, że projekt „Super Szef Super Firmy, czyli jak wystartować w biznesie” to była szansa, aby spełnić marzenia o swojej firmie i wiedziała, że musi ją wykorzystać.

## UMIĘ POGODZIĆ WIELE RÓL

Tematem głównym tego wydania magazynu jest dobre zarządzanie sobą. Staramy się pokazywać młodym ludziom, że w ten sposób można bardzo wiele zyskać na przyszłość. Interesuje mnie, jak było w przypadku Hani, czy czas „spędzony” w projekcie dobrze wykorzystała? – Oj wykorzystałam go na maksa. Jak tylko się dało. Bardzo dużo się nauczyłam od szkoleniowców, jak również od pozostałych uczestników projektu – mówi właścicielka Krainy Tańca. – To była dobra lekcja i szkoła życia.

Dobre zarządzanie sobą to także umiejętność godzenia życia zawodowego z prywatnym. Bo przecież my, kobiety, musimy łączyć kilka ról i wszędzie chcemy być najlepsze. Jak udaje się to młodej mamie, właścicielce dobrze prosperującej firmy oraz nauczycielce tańca? – Na początku nie było problemu. Godzenie tych ról było proste do momen-

**Kraina Tańca** oferuje zajęcia taneczne dla dzieci 3, 4, 5, 6 – letnich przebywających w przedszkolu. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają 30 minut. Prowadzone są w formie zabaw ruchowo-muzycznych, z wykorzystaniem nauki tanecznych układów grupowych do różnorodnych rodzajów muzyki. Zajmują się tym specjaliści z doświadczeniem w pracy z dziećmi. Program jest tak skonstruowany, że wpływa na umuzykalnienie oraz rozpoznawanie rytmów, zdobywanie przez dzieci podstawowych umiejętności związanych z koordynacją i estetyką ruchu ciała. Uczymy podstaw wykorzystując narodowe tańce polskie, taniec towarzyski, disco, współczesny. – Nasza praca wpływa na pobudzenie twórczości artystycznej dziecka i rozwijanie poczucia rytmu – wyjaśnia Hania. – Ważnym przełomem w działalności mojej firmy był 2014 r., kiedy to otworzyłam szkołę tańca dla dzieci w Zielonej Górze. Jest to jedyna tego typu szkoła w regionie, która oferuje cały wachlarz różnorodnych stylów tanecznych: balet, zumba, hip-hop, układy cheerleaderskie – dodaje.



*Dychów 2009, gra terenowa – tuż przed bitwą.*

tu pojawienia się dzieci. Wtedy życie wszystko zweryfikowało i musiałam przejść reorganizację – śmieje się H. Paradowska. – Teraz wszystko dobrze funkcjo-

W życiu kieruję się zasadą „Uwierz w siebie, a zawsze wygrasz”. Myślę, że dzięki pozytywnemu nastawieniu mam siłę i chęci do działania.



Grupa przyszłych przedsiębiorców na warsztacie w Dychowie.

nuje. Obie sfery mojego życia, zawodowa jak i prywatna, mają się dobrze. Obecnie uważam, że dzięki posiadaniu rodziny i firmy jestem coraz lepiej zorganizowana – dodaje.

## ROZWINĄĆ SKRZYDŁA

W 2010 roku, kiedy robiłam publikację podsumowującą projekt „Super Sześć Super Firmy” i pytałam każdego początkującego przedsiębiorcę o plany na przy-

szłość, Hania powiedziała: „Staram się myśleć o tym, co będę robiła za kilka lat i w jaki sposób mogę rozwinąć swój biznes. Mam cały plan w głowie. Myślę,

Od dziecka chciałam być nauczycielką tańca. Dążyłam do tego i udało mi się zrealizować założone cele. Podczas studiów prowadziłam własną grupę taneczną, która osiągała znaczące sukcesy.

że moja firma za parę lat będzie już znana na rynku tanecznym. Już dziś tworzymy świetny zespół, który na pewno nie spocznie na laurach i będzie piął się w górę”. I jak? Czy ambitne plany zostały zrealizowane? – No tak, pytałaś o to sześć lat temu. Pamiętam, jak każdy z nas snuł plany, marzył o rozwoju. Większości się udało pójść dalej i rozwijać – wspomina stare czasy. – Ja się cieszę, że zrealizowałam swoje

plany, że mi się udało. Firma jest znana na rynku, klienci wracają, polecają nas innym. Dzieci, które szkoliiliśmy w przedszkolach, kontynuują naukę w naszej szkole tańca – cieszy się Hania.

## MISTRZOWIE I PASJA

Opowiadał jej o mentoringu, o tym, co udało się zrobić dla młodych bezrobotnych, którzy nie bardzo wiedzieli, co robić ze swoją przyszłością. I pytam, czy w swoim życiu, prywatnym, czy zawodowym spotkała kogoś, kto był dla niej mistrzem, autorytetem, drogowskazem? Przez chwilę się zastanawia. – Dla mnie największym autorytetem byli moi trenerzy tańca z dzieciństwa. Podpatrywałam ich, od kiedy zaczęłam tańczyć. Byli dla mnie wzorem. Chciałam, tak jak oni być trenerem, choreografem, jeździć z dziećmi na zawody. I mam to szczęście, że spotkałam wielu wspaniałych ludzi, a teraz robię to, co kocham – podsumowuje Hanna Paradowska.

Widać, że taniec to jej pasja. Zazdroszczę jej, że od początku wiedziała, co chce robić w życiu, że spotkała odpowiednich ludzi, że spełniła swoje marzenia. Bo nie zawsze jest tak, że mamy tyle szczęścia.

Praca jest wciąż moją pasją. Kocham taniec i dzieci, więc praca sprawia mi wiele przyjemności. Gdzie widzę siebie za 5, czy 10 lat? Nadal będę uczyć dzieci tańczyć!

Marzena Słodownik