

bądź nabieżąco

3 (38) 2014

Aktualności Powiatowego Urzędu Pracy w Krośnie

MAJ › CZERWIEC 2014

Profilowanie pomocy dla bezrobotnych <

Rozmowa z Krzysztofem Korbeckim
– pełnomocnikiem firmy „HAT-BUD” <

Rozmowa z Andrzejem Konieckim
– Wójtem Gminy Chorkówka <

Psycholog – lekarz duszy <

Pozwól spełnić się marzeniom <

Zespół redakcyjny
ELŻBIETA LIWOSZ
DAWID HŁOUSZEK

Współpraca redakcyjna
TERESA ZAJĄC-NIZIOŁEK
ŁUKASZ BEDNARZ
RAFAŁ DZIURA
EWA SOLIŃSKA

Powiatowy Urząd Pracy w Krośnie
ul. Bieszczadzka 5, 38-400 Krosno
TEL. **13 43 617 19, 13 43 720 50**
lub **13 43 213 07**
FAX **13 43 264 96**

www.pupkrosno.info
E-MAIL: **rzks@praca.gov.pl**

Informacja/Rejestracja
TEL. **13 43 213 89, 13 43 616 94**

Realizacja ofert pracy
TEL. **13 43 213 89, 13 43 616 94**
wew. **428**

Współpraca z pracodawcami
TEL. **13 43 213 89, 13 43 616 94**
wew. **501, 503**

Poradnictwo zawodowe
TEL. **13 43 617 19, wew. 330**

Szkolenia
TEL. **13 43 617 19 wew. 602, 603**

Dział instrumentów i programów rynku pracy:
13 43 213 89, 13 43 616 94:
staże – wew. **332**; prace interwencyjne, roboty publiczne – wew. **331**; refundacja kosztów wyposażenia/doposażenia miejsc pracy – wew. **337**; środki na podjęcie działalności gospodarczej – wew. **338, 339**

Opracowanie graficzne, skład, druk
Wydawnictwo Ruthenus – Rafał Barski
ul. Łukasiewicza 49, 38-400 Krosno
tel. 13 436 51 00, www.ruthenus.pl

Zdjęcia ze zbiorów PUP w Krośnie,
z archiwum Wydawnictwa Ruthenus, 123rf.com

MAJ › CZERWIEC 2014

W numerze

SŁOWO WSTĘPNE



AKTUALNOŚCI

- 4 Rynek pracy w powiecie krośnieńskim
- 6 Rozmowa z panem Krzysztofem Korbeckim – pełnomocnikiem firmy „HAT-BUD”
- 8 Profilowanie pomocy dla bezrobotnych



WYDARZENIA

- 10 Rozmowa z panem Andrzejem Konieckim – Wójtem Gminy Chorkówka
- 12 Wywiad z panią Kingą Findysz – właścicielką biura projektowego, świadczącego usługi z zakresu architektury krajobrazu



URZĘDOWY KOSZ ROZMAITOŚCI

- 14 Psycholog – lekarz duszy
- 16 Pozwól spełnić się marzeniom
- 20 Informacja dla osób starających się o pracę w służbach mundurowych



Słowo wstępne



Szanowni Państwo,

Z przyjemnością pragnę zaprezentować kolejny numer wydawanego przez nas biuletynu, zachęcając do zapoznania się z prezentowanymi publikacjami. Szczególnie polecam wywiady z panem Andrzejem Konieckim – Wójtem Gminy Chorkówka, panem Krzysztofem Korbeckim – pełnomocnikiem współpracującej od wielu lat z naszym Urzędem firmy „HAT-BUD” oraz panią Kingą Findysz, młodą przedsiębiorczynią, która przy wsparciu finansowym PUP otworzyła swoje biuro projektowe. Osobom snującym plany związane z życiem zawodowym i prywatnym, dedykujemy materiał poświęcony planowaniu działań oraz realizacji marzeń. Ciekawostką dla naszych Klientów może okazać się tekst dotyczący profilowania pomocy dla bezrobotnych.

Zapewne wielu Klientów miało już okazję przekonać się o zmianach organizacyjnych w naszym Urzędzie. Profilowanie pomocy dla osób bezrobotnych, wyodrębnienie funkcji doradcy klienta oraz wprowadzenie nowych instrumentów w celu wsparcia osób poszukujących zatrudnienia, to dodatkowe działania, które Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej zleciło Publicznym Służbom Zatrudnienia, by zwiększyć skuteczność realizowanych zadań. Przed nami wiele pracy związanej z wdrażaniem nowych rozwiązań i opracowywaniem procedur. Wszystkich naszych Klientów przepraszamy za powstałe utrudnienia, wierząc, że poczynione przez nas starania już niebawem przyniosą wymierne korzyści.

Z poważaniem,
REGINA CHRZANOWSKA
Dyrektor
Powiatowego Urzędu Pracy
w Krośnie



Rynek pracy w powiecie krośnieńskim

Oprac.
RAFAŁ DZIURA

Sytuacja na rynku pracy
w powiecie krośnieńskim
– maj 2014



Liczba zarejestrowanych bezrobotnych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie*

REJON	OGÓŁEM	KOBIETY
Krosno	2451	1301
Powiat krośnieński	6598	3482
Rymanów miasto i gmina	770	406
Dukla miasto i gmina	1024	530
Jaśliska	123	68
Jedlicze miasto i gmina	915	501
Iwonicz miasto i gmina	603	293
Krościenko Wyżne	321	176
Korczyn	642	314
Wojaszówka	524	272
Miejsce Piastowe	717	405
Chorkówka	959	517
Ogółem	9049	4783

*z wyłączeniem osób podlegających aktywizacji

Bilans bezrobotnych w wieku 18-25 lat

Rejon	Ogółem	Kobiety
Krosno	278	138
Powiat krośnieński	1124	545
Ogółem	1402	683

Osoby niepełnosprawne – stan na 31.05.2014 r.

Rejon	Osoby niepełnosprawne	Nowo zarejestrowane
Krosno	220	14
Powiat krośnieński	464	45
Ogółem	684	59

Osoby bezrobotne wg wykształcenia – stan na 31.05.2014 r.

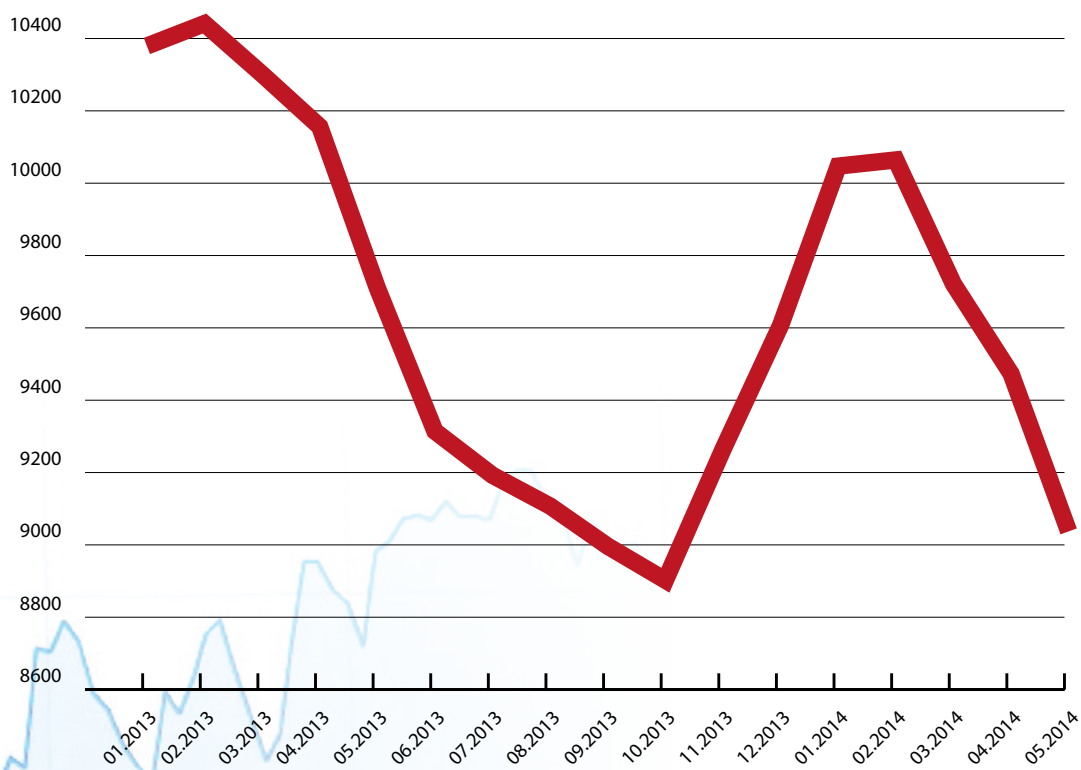
Rejon	Wyższe	Policealne i śr. zawod.	Średnie ogólnoksz.	Zasadnicze zawodowe	Gimnazjum i poniżej
Krosno	490	715	284	594	368
Powiat krośnieński	899	1792	485	2158	1264
Ogółem	1389	2507	769	2752	1632

Liczba osób skierowanych (od początku roku) na aktywne formy FP + EFS – stan na 31.05.2014 r.

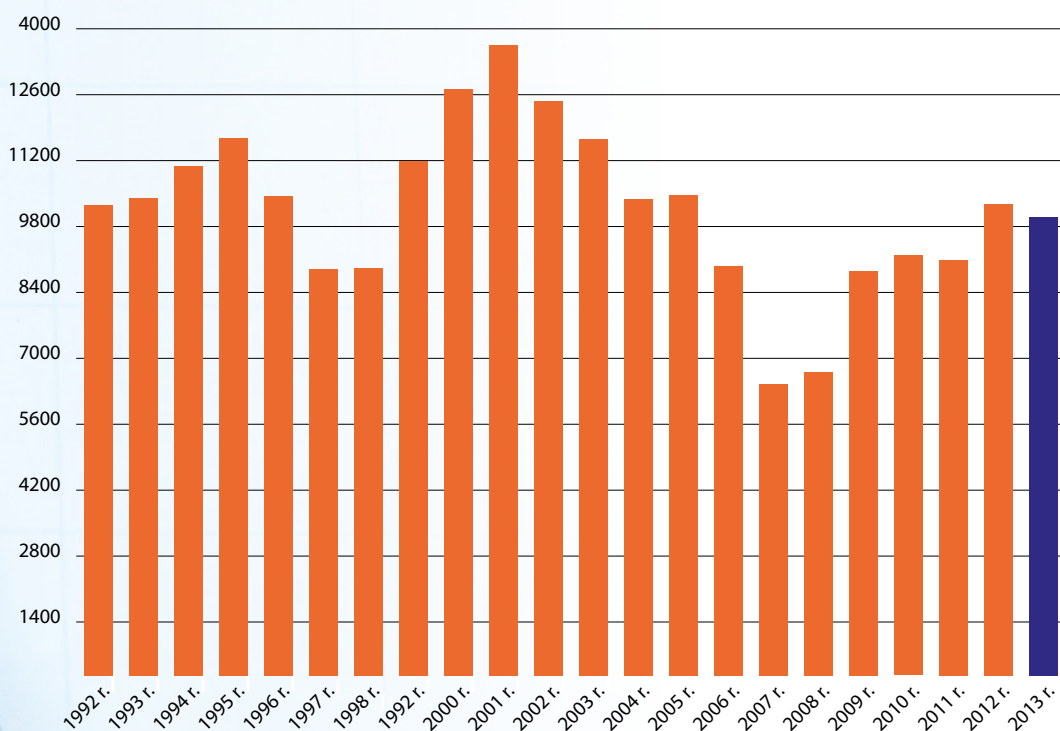
Rejon	Prace interw.	Szkolenia i kluby	Refund. kosztów	EFS 6.1.1	Staze	Rozpocz. pracy społ. użytecz.	Roboty publiczne	Podjęcie dział. gospodarczej
Powiat krośnieński łącznie z miastem Krosno	22	122	88	127	259	64	20	73

Dane zawarte w tabeli nie są równoważne z liczbą utworzonych nowych miejsc pracy

Liczba bezrobotnych zarejestrowanych w PUP Krosno w kolejnych miesiącach 2013-2014



Liczba bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie w latach 1992-2013





Rozmowa z panem

Krzysztofem Korbeckim

– pełnomocnikiem firmy „HAT-BUD” s.c. >

Rozmawia
DAWID HŁOUSZEK

Od jak dawna „HAT-BUD” funkcjonuje na rynku pracy oraz jaki jest profil jego działalności?

„HAT-BUD” funkcjonuje na rynku od 1997 roku i od samego początku profilem działalności firmy jest produkcja oraz montaż rekreacyjnych i mieszkalnych domów z drewna. Zaczynaliśmy od małych domków letniskowych. Dzisiaj budujemy domy całoroczne w oparciu o konstrukcje kanadyjskie, świadcząc kompleksową usługę. W naszej firmie znajduje się również dział zajmujący się budownictwem tradycyjnym, jest on jednak odpowiedzialny za niewielką część wykonywanych przez nas prac.

Jak wyglądały początki firmy?

Początki firmy były bardzo trudne. Nie dysponowaliśmy własnym sprzętem. Ten, który mieliśmy był albo wypożyczony, albo stworzony przez nas domowymi sposobami. Z biegiem czasu, między innymi dzięki wsparciu Powiatowego Urzędu Pracy w Krośnie, udało się nam stworzyć zakład produkcyjny, który pod kątem wyposażenia zbliża się do standardów europejskich. Początkowo zatrudnialiśmy tylko kilku pracowników, jednak z upływem czasu zwiększaliśmy zakres prac i zatrudnialiśmy coraz więcej osób.

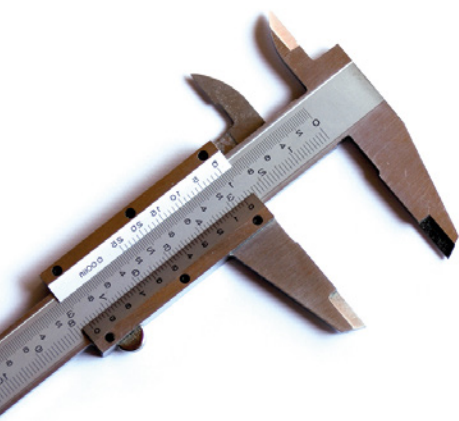
Ile osób w chwili obecnej znajduje zatrudnienie w zakładzie? Kto wchodzi w skład kadry pracowniczej?

Obecnie zatrudnienie u nas znajduje 35 osób. Coraz trudniej jednak znaleźć odpowiedniego fachowca. Nie ukrywam, że istotną rolę przy zatrudnianiu nowych pracowników odgrywają organizowane przez PUP staże. Około 15% naszych pracowników to właśnie stażysty. W trakcie półrocznego stażu mieli okazję czegoś się nauczyć i ci najbardziej zmotywowani i zaangażowani pracują do dzisiaj, często zajmując kierownicze stanowiska. Przykładem może być nasza księgowa, która w trakcie odbywania stażu, mimo braku kierunkowego wykształcenia, wykazywała zainteresowanie pracami księgowymi. W międzyczasie ukończyła studia ekonomiczne, wzięła udział w kilku szkoleniach i dzisiaj jest główną księgową. W podobny sposób znaleźli u nas zatrudnienie kierowcy. Oprócz tego w skład kadry pracowniczej wchodzi: konstruktorzy, stolarze, pomocnicy stolarzy, cieśle oraz szereg fachowców, którzy są odpowiedzialni za prace związane z budownictwem tradycyjnym. W ciągu trzech lat jesteśmy w stanie przygotować młodego pracownika do bycia pełnowartościowym fachowcem. Na przestrze-

ni lat przez nasz zakład przewinęło się wiele osób. Nie przypominam sobie sytuacji, żeby ktoś został przez nas zwolniony, oczywiście wyjątkiem są zdarzenia związane z naruszeniem dyscypliny pracy. Borykamy się jednak z problemem migracji pracowników, którzy po trzech, czterech latach pracy i nabyciu umiejętności, wyjeżdżają za granicę. Łakomym kąskiem jest dla nich lepsza płaca, ale obecnie pracuje u nas kilka osób, które wróciły z zagranicy. W związku z założeniem rodziny nie mogły sobie pozwolić na długi pobyt poza domem i rozłąkę z najbliższymi, więc wróciły do „HAT-BUDU”, gdzie mają większe poczucie stabilizacji.

Do kogo „HAT-BUD” kieruje swoją ofertę?

Budujemy domy w niemalże całej Europie. Bardzo dobry rynek zbytu jest we Francji, Słowacji oraz krajach skandynawskich. Swoje usługi świadczymy również w Holandii i Belgii. 80% zleceń spływa do nas od osób prywatnych. Bierzymy również udział w przetargach, więc możemy współpracować z sektorem publicznym, tworząc budynki i osiedla socjalne, tak jak to miało miejsce w Kownie. Wybudowanie domu szkieletowego o powierzchni do 40 m² trwa dwa tygodnie, więc stworzenie całego osiedla nie zajmuje zbyt wie-





le czasu. Poza tym nasze budynki są bardzo solidne i tanie w utrzymaniu. Dzięki mobilności oraz fachowej kadrze wygrywamy przetargi i stanowimy konkurencję dla zagranicznych firm, które są potęgami w produkcji drzewnej w Norwegii, Szwecji czy w innych krajach nadbałtyckich.

Jak reklamują państwo swoją działalność oraz w jaki sposób pozyskujecie klientów?

Nasze domy same się reklamują, bo oferujemy bardzo dobrą jakość za rozsądną cenę. Istotne jest również to, że na wykonanie wszystkich prac potrzebujemy stosunkowo niewiele czasu. W ciągu tygodnia jesteśmy w stanie doprowadzić inwestycję do stanu surowego zamkniętego, co w przypadku budowy tradycyjną metodą jest po prostu nieosiągalne. Reklamujemy się w Internecie, czasami bierzemy udział w targach, ale najskuteczniejsza jest autoklamera. Na pewno pomaga nam również doświadczenie, które zdobyliśmy. Komuś, kto od niedawna funkcjonuje w branży, trudno jest znaleźć klienta. My nie mamy z tym problemu.

Jak długo trwa budowa domu jednorodzinnego?

Budowa domu o powierzchni do 150 m² zajmuje 60 dni.

Mam na myśli kompleksową usługę, obejmującą wykończenie wnętrza i przygotowanie domu pod zamieszkanie. Po otrzymaniu kluczy klient może się wprowadzić.

Opracowujemy własne projekty, ale czasami korzystamy z gotowców, co jest zdecydowanie tańszym rozwiązaniem. Wszystko oczywiście zależy od klienta. Jeżeli projekt jest zaakceptowany, konstruktor wszystko rozrysowuje, dokonuje stosownych obliczeń. Następnie przygotowujemy materiał, dostarczamy go na budowę i rozpoczynamy pracę.

Ile wynosi trwałość domu o konstrukcji szkieletowej?

W Stanach Zjednoczonych, które są kolebką budownictwa szkieletowego, trwałość takich konstrukcji wynosi ponad 100 lat. To bardzo długo. Jestem pewny, że nasze domy wytrzymają użytkowanie kilku pokoleń. Funkcjonujemy na rynku od kilkunastu lat i nie słyszeliśmy, żeby któryś z naszych domów stwarzał użytkownikom jakiegokolwiek problemy.

Co zdecydowało, że „HAT-BUD” jest dzisiaj prężnie rozwijającym się przedsiębiorstwem?

Śledzimy aktualne trendy i wdrażamy nowe rozwiązania.

Staramy się w związku z tym perspektywicznie patrzeć na prowadzone przez nas przedsięwzięcie. Nieustannie bazujemy jednak na zdobytym doświadczeniu, bo nie każda nowość niesie ze sobą lepszą jakość. Swoją pracę wykonujemy z maksymalnym zaangażowaniem i dokładnością. Jesteśmy pracowici i poważnie traktujemy naszych klientów. To głównie dzięki temu „HAT-BUD” ciągle się rozwija.

Od jak dawna współpracują państwo z PUP oraz na czym ta współpraca polega?

Z Powiatowym Urzędem Pracy w Krośnie współpracujemy od początku istnienia firmy. Dzięki otrzymanemu wsparciu mogliśmy znacznie szybciej rozwinąć zakład. Organizowaliśmy staże, korzystaliśmy z refundowanych stanowisk pracy, ale zatrudnialiśmy również nowych pracowników bez zaangażowania środków publicznych.

Jak oceniają państwo pomoc w postaci refundacji kosztów związanych z doposażeniem miejsca pracy?

Bardzo dobrze. Wiele firm boryka się z brakiem płynności finansowej. Wynika to głównie z opóźnień inwestorów w dokonywaniu płatności za wy-

konaną pracę. Zdarzają się sytuacje, kiedy ciężko jest nam wyjąć z obrotu kwotę kilkudziesięciu tysięcy złotych na zakup jakiejś nowej maszyny. Nie chcemy również inwestować w sprzęt kosztem zatrudnionych u nas osób, ponieważ priorytetem dla nas jest terminowe wypłacenie wynagrodzeń. Dlatego bardzo doceniamy pomoc w postaci refundacji kosztów wyposażenia miejsca pracy, ponieważ przyczynia się ona do rozwoju naszej firmy. Dzięki tej formie wsparcia możemy zakupić niezbędny sprzęt oraz zatrudnić pracowników, którzy będą go obsługiwać. Po przez wykonanie większej ilości zleceń, generujemy dodatkowy zysk, który można inwestować w rozwój firmy.

Jakie mają państwo plany na przyszłość w związku z działalnością firmy?

Dalej chcemy się rozwijać. Rośnie zainteresowanie budownictwem szkieletowym, więc chcemy to wykorzystać. Mamy spore doświadczenie, zapal do pracy i wiele ciekawych pomysłów. Jesteśmy wobec tego dobrej myśli. Czas pokaże, jaka będzie przyszłość.

Dziękuję za rozmowę.

Profilowanie pomocy dla bezrobotnych >

Dynamicznie zmieniająca się sytuacja na rynku pracy nieustannie stawia przed Publicznymi Służbami Zatrudnienia nowe wyzwania. Urzędy pracy dysponując ograniczonymi środkami finansowymi muszą racjonalnie planować swoje działania oraz optymalnie dobrać i zasadnie adresować dostępne formy wsparcia. Świadczona przez nie pomoc powinna być zawsze dostosowana do indywidualnych potrzeb bezrobotnego. Określenie potencjału zatrudnieniowego osoby zarejestrowanej ma wobec tego kluczowe znaczenie przy doborze form aktywizacji, które mogą przyczynić się do wejścia lub powrotu klienta na rynek pracy. To właśnie stało się podłożem koncepcji profilowania pomocy, która 27.05.2014 r. została wprowadzona do praktyki urzędów pracy przez nowelizację ustawy o promocji zatrudnienia...

Czynnikiem, który doprowadził do rozpoczęcia prac nad wdrożeniem procedury profilowania pomocy dla bezrobotnych, stało się obserwowane od wielu lat zjawisko rejestracji w urzędach pracy znacznej liczby osób, które w niewielkim stopniu lub wcale nie były zainteresowane pozyskiwaniem wsparcia urzędu w powrocie na rynek pracy. Szacuje się, że stanowią oni 30%-40% ogółu zarejestrowanych. Znikome zainteresowanie lub całkowity brak

chęci do podjęcia pracy przez niektórych bezrobotnych często powodował, że pracownicy urzędów pracy angażowali się w działania, które miały niewielkie szanse powodzenia, podczas gdy mogliby skuteczniej wykorzystywać swój czas oraz pozostające w dyspozycji PUP środki finansowe na wsparcie osób, które faktycznie potrzebowały i chciały skorzystać z pomocy.

Wdrożone przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej profilowanie pomocy dla bezrobotnych opiera się na ocenie potrzeb oraz potencjału zawodowego klienta i określeniu konkretnego profilu wsparcia. Ustalenie profilu odbywa się w oparciu o specjalne algorytmy matematyczne, które uwzględniają dane dotyczące bezrobotnego i lokalnego rynku pracy, na którym ten bezrobotny funkcjonuje. Ministerstwo opracowało elektroniczny kwestionariusz wywiadu (dostosowany do aktualnej sytuacji na rynku pracy), zgodnie z którym pracownik urzędu prowadzi rozmowę z bezrobotnym. Dzięki systemowi kodowania uzyskanych informacji oraz mechanizmowi ich przeliczania, następuje przyporządkowanie jednego z trzech adekwatnych do potrzeb i sytuacji klienta profili pomocy:

- › **I profil pomocy** – przewidziany dla osób aktywnych,
- › **II profil pomocy** – przewi-


dziany dla osób wymagających wsparcia,

- › **III profil pomocy** – dla osób oddalonych od rynku pracy.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami **formy wsparcia przyporządkowane poszczególnym profilom pomocy są różne:**

- › **I profil pomocy:** pośrednictwo pracy, a także w uzasadnionych przypadkach poradnictwo zawodowe lub formy pomocy określone w art. 40 ust. 1 i 3a, art. 45, art. 46 ust. 1 pkt 2, art. 60b, art. 61e pkt. 2, art. 66k-66n ustawy;
- › **II profil pomocy:** usługi i instrumenty rynku pracy, działania aktywizacyjne zlecone przez urząd pracy oraz inne formy pomocy z wyłączeniem Programu Aktywizacja i Integracja;
- › **III profil pomocy:** Program Aktywizacja i Integracja, działania aktywizacyjne zlecone przez urząd pracy, programy specjalne, skierowanie do zatrudnienia wspieranego u pracodawcy lub podjęcia pracy w spółdzielni socjalnej zakładanej przez osoby prawne oraz w uzasadnionych przypadkach poradnictwo zawodowe.

Pracownik powiatowego urzędu pracy niezwłocznie po rejestracji bezrobotnego usta-



la dla niego profil pomocy. Następnie w ciągu 60 dni od daty ustalenia profilu, sporządza dla klienta Indywidualny Plan Działania (IPD), którego czas realizacji wynosi: **180 dni przy I profilu; 540 dni przy II profilu; 720 dni przy III profilu.**

Wsparcie przewidziane w ramach profilu pomocy będzie możliwe do zrealizowania na podstawie przygotowanego wraz z bezrobotnym IPD. Pracownik Urzędu w okresie obowiązywania planu, będzie kontaktował się z klientem, w celu monitorowania jego sytuacji i postępów w realizacji zaplanowanych działań.

W przypadku osób, które zarejestrowały się w PUP przed 27.05.2014 r. (tj. przed wejściem w życie nowelizacji ustawy), profil pomocy zostanie ustalony do końca bieżącego roku.

Osoba bezrobotna, która nie wyrazi zgody na ustalenie profilu pomocy, zostanie pozbawiona statusu osoby bezrobotnej (art. 33 ust. 4 pkt. 1a ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy).

Materiał nie stanowi przepisów prawa, posiada jedynie charakter informacyjny.

Źródło:

Profilowanie pomocy dla bezrobotnych. Podręcznik dla pracowników powiatowych urzędów pracy, Warszawa 2014.



Rozmowa z panem

Andrzejem Konieckim

Wójtem Gminy Chorkówka



Rozmawia
**EWA
SOLIŃSKA**

Pracownik UG Chorkówka

Jakie inwestycje udało się w ostatnim czasie zrealizować oraz jaki wpływ na rozwój gminy mają dotacje z Unii Europejskiej? Proszę wymienić najważniejsze projekty współfinansowane ze środków UE.

10 lat w Unii Europejskiej to nie tylko konkretne pieniądze, ale przede wszystkim zmiana mentalności ludzkiej. Chcąc ubiegać się o dotacje, należało stworzyć hierarchię dokumentów, sporządzić strategię i dokonać stosownej wyceny. Gdy obejmowałem urząd wójta założyłem kontynuację zadań rozpoczętych, a także wraz z Radą Gminy i mieszkańcami nakreśliśmy plany na kolejne 8 lat, w tym celu opracowując Strategię Rozwoju Gminy do roku 2014. Dzisiaj mogę powiedzieć, że większość z planów udało się zrealizować. Na pewno są też zadania, które mimo naszych starań, czekają ciągle w kolejce.

Oczywistym jest fakt, iż z uwagi na ogrom zadań, jakie stoją przed gminą, realizowanie inwestycji wyłącznie z własnych środków nie byłoby możliwe. Wiele projektów uzyskało dofinansowanie, były też takie, które z uwagi na ogromną konkurencję przy równoczesnym znacznie niższym niż potrzeby podkarpackich samorządów budżecie środków podchodzących z UE, nie zakwalifikowały się na listę podstawową.

Mimo to, wiele zadań zrealizowaliśmy. Najważniejsze inwestycje/projekty współfinansowane przy udziale funduszy UE to:

- › budowa sieci wodociągowej w miejscowości Zręcin – dofinansowanie w ramach Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego (ZPORR 2004-2006)
- › budowa kanalizacji sanitarnej w miejscowości Żeglce – dofinansowanie w ramach ZPORR 2004-2006
- › budowa sieci wodociągowej w miejscowości Żeglce – dofinansowanie w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich (PROW 2007-2013)
- › budowa wodociągu przesyłowego z Leśniówki do Faliszówki oraz sieci wodociągowej w miejscowości Draganowa – dofinansowanie w ramach programu Infrastruktura i Środowisko
- › przebudowa dróg w Zręcinie – dofinansowanie w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego (RPO WP 2007-2013)
- › termomodernizacja budynków użyteczności publicznej – dofinansowanie w ramach RPO WP 2007-2013
- › budowa sieci szerokopasmowej – dofinansowanie

w ramach RPO WP 2007-2013

- › zakup średniego samochodu ratowniczo-gaśniczego dla OSP w Szczepańcowej – dofinansowanie w ramach RPO WP 2007-2013
- › projekty dotyczące „odnowy miejscowości”, którymi zostały objęte sołectwa: Bóbrka, Chorkówka, Zręcin, Szczepańcowa, Żeglce – dofinansowanie w ramach PROW 2007-2013
- › budowy miejsc rekreacji w sołectwach: Faliszówka, Świerzowa Polska, Poraj – dofinansowanie w ramach PROW 2007-2013
- › zakup pomocy dydaktycznych dla wszystkich szkół podstawowych z terenu Gminy – dofinansowanie w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki (POKL 2007-2013)
- › organizacja zajęć dodatkowych (logopedia, gimnastyka korekcyjna, język angielski) oraz wydłużenie czasu opieki nad dziećmi we wszystkich przedszkolach na terenie gminy – dofinansowanie w ramach POKL 2007-2013
- › przeprowadzenie szkoleń dla kadry nauczycielskiej klas IV-VI ze wszystkich szkół podstawowych na terenie gminy z zakresu nowoczesnych metod nauczania - dofinansowanie w ra-



mach POKL 2007-2013

- › objęcie opieką przedszkolną dzieci w wieku od 3 do 4 lat poprzez utworzenie dodatkowego oddziału przedszkolnego w przedszkolu w Świerzowej Polskiej – dofinansowanie w ramach POKL 2007-2013.

Kolejne zadania, o dofinansowanie których będziemy się ubiegać, wyznaczone zostaną w opracowywanej właśnie Strategii Rozwoju Gminy na lata 2014-2024. Przeprowadzone już zostały konsultacje społeczne, a obecnie trwają prace nad zapisami w dokumencie. W trakcie konsultacji zebraliśmy uwagi oraz zidentyfikowaliśmy potrzeby mieszkańców naszej gminy, które postaramy się przełożyć na konkretne zadania. Będzie to dokument, w oparciu o który będziemy dążyć do pozytywnych jej przeobrażeń.

Jakie starania na rzecz przeciwdziałaniu bezrobociu i wykluczeniu społecznemu, podejmuje Ośrodek Pomocy Społecznej w Chorkówce?

Do najważniejszych działań OPS można zaliczyć:

- › zawieranie kontraktów socjalnych uwzględniających zasady współpracy oraz cele, do których powinna zmierzać osoba bezrobotna,
- › proponowanie prac społecz-

- › nie użytecznych,
- › udzielanie informacji o wolnych miejscach pracy oraz o usługach poradnictwa zawodowego i szkoleniach,
- › udzielanie dożywiania dzieciom z rodzin dotkniętych bezrobociem,
- › proponowanie dzieciom z rodzin dotkniętych bezrobociem uczestnictwa w zajęciach świetlic profilaktycznych,
- › prowadzenie pracy socjalnej na rzecz poprawy funkcjonowania osób i rodzin w środowisku społecznym, w celu wzmocnienia ich aktywności i samodzielności życiowej
- › udzielanie pomocy finansowej rodzinom z problem bezrobocia.

Czy są podejmowane jakieś działania sprzyjające lokalnej przedsiębiorczości i powstawaniu nowych miejsc pracy? Jeżeli tak, to jakie?

Tak, jednym z nich jest umożliwienie utworzenia Strefy Inwestycyjnej w Szczepańcowej poprzez sprzedaż atrakcyjnie położonych i sprzyjających inwestycjom terenów. Wspomniana Strefa Inwestycyjna to odpowiednio uzbrojone w infrastrukturę techniczną nieruchomości przeznaczone do lokalizacji przedsiębiorstw zainteresowanych wdrażaniem nowoczes-

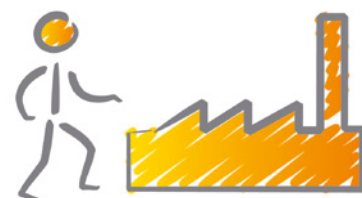
nych technologii przemysłowych. Ma ona na celu przyciągnięcie inwestorów z takich branż, jak: przemysł lotniczy, oświetleniowy, logistyka, obróbka metali i tworzyw sztucznych, handel i usługi okołobiznesowe. Przewidziana powierzchnia strefy to około 20 ha. Nie bez znaczenia pozostaje również fakt położenia Strefy Inwestycyjnej graniczącej z ul. Lotników w Krośnie, położonej w niewielkiej odległości, zaledwie 3,57 km, od drogi krajowej nr 28 i około 12 km od drogi krajowej nr 9, a także w bliskim sąsiedztwie lotniska, około 300 metrów.

Realizacja tej inwestycji pozwoli na stworzenie obszaru przygotowanego do prowadzenia działalności gospodarczej przez minimum sześć przedsiębiorstw. Przewiduje się, że dzięki temu powstanie kilkaset nowych miejsc pracy, co zapewne przyczyni się do spadku bezrobocia w gminie.

Ostatni sukces. Co dobrze wydarzyło się w gminie?

Każda ukończona inwestycja jest sukcesem, aczkolwiek największy z nich to uczestnictwo w projekcie „Instalacja systemów energii odnawialnej na budynkach użyteczności publicznej oraz domach prywatnych na terenie gmin należących do Związku Gmin Dorze-

cza Wisłoki”. Zadanie to realizujemy wspólnie ze Związkiem Gmin Dorzecza Wisłoki. Solary zostaną zamontowane na około 280 budynkach mieszkalnych. Koszt zadania dla naszej gminy to ponad 2 mln zł, a dofinansowanie ze Szwajcarskiego Programu Współpracy wyniesie 75%.





Rozmowa z panią

Kingą Findysz

Rozmawia
DAWID HŁOUSZEK

właścicielką firmy świadczącej usługi z zakresu architektury krajobrazu



Proszę przybliżyć naszym czytelnikom w kilku słowach, czym zajmuje się architekt krajobrazu.

Aby dokładnie zrozumieć, czym naprawdę zajmuje się architekt krajobrazu, chciałabym na początku przybliżyć w skrócie pojęcie dotyczące tego zagadnienia.

Architektura krajobrazu jest dziedziną nauki, która związana jest z kształtowaniem przestrzeni życiowej człowieka. W procesie projektowania uwzględnia się uwarunkowania naturalne, takie jak: rzeźbę terenu, klimat, roślinność, glebę, jak również miejscowe tradycje, potrzeby społeczeństwa oraz kulturę regionu. Zatem zadaniem architekta krajobrazu jest projektowanie aranżacji ogrodów, parków i innych terenów zielonych, wliczając zarówno tereny przestrzeni miejskiej, jak i tereny prywatne. Architekt krajobrazu nie zajmuje się wyłącznie florą. Projektuje również ścieżki rowerowe, place zabaw dla dzieci, i inne drobne obiekty użyteczności publicznej, z wyłączeniem obiektów objętych prawem o ruchu drogowym. Architekt krajobrazu wykonuje zlecony projekt, bez względu na to czy jego wykonanie jest zlecone przez osobę prywatną, czy instytucję publiczną. Wiele razy konsultuje szczegóły zlecenia, aby efekt był jak najbardziej zadowolający dla potencjalnego klienta.

Od jak dawna interesuje się pani planowaniem przestrzeni życiowej człowieka?

Można powiedzieć, że to dzięki mojej mamie zostałam architektem krajobrazu. Od najmłodszych lat pamiętam, że zawsze lubiła tworzyć coś nowego w ogrodzie, a ja chętnie jej przy tym pomagałam. Stojąc przed wyborem szkoły średniej, dowiedziałam się, że jest w naszym mieście szkoła o profilu technika architektury krajobrazu. Bez wahania zapisałam się do niej, a po jej ukończeniu postanowiłam dalej kształcić się w tym kierunku. I tak kończąc Uniwersytet Rzeszowski, zdobyłam tytuł inżyniera, a tytuł magistra zdobyłam kończąc studia drugiego stopnia na Politechnice Krakowskiej.

Co skłoniło panią do podjęcia decyzji o stworzeniu własnej firmy?

Podczas studiów w Krakowie, próbowałam zorientować się, jaka jest sytuacja na rynku pracy i jakie możliwości zatrudnieniowe ma absolwent architektury krajobrazu. Zauważyłam, że żadna z firm z branży nie narzeka na brak zleceń, pomimo ogromnej konkurencyjności na rynku. Po powrocie do rodzinnego miasta, postanowiłam sama spróbować. Coraz więcej młodych ludzi

decyduje się na budowę domu i marzy o pięknym ogrodzie. Powstają również nowe osiedla mieszkaniowe i przestrzenie miejskie. Poza tym na terenie Krosna mało jest firm zajmujących się projektowaniem terenów zieleni.

Jaki rodzaj pomocy oraz usług oferuje pani swoim klientom?

Oferta przeznaczona jest zarówno dla klientów indywidualnych, jak i wszelkich instytucji. Zakres działalności dotyczy:

- › wykonania szczegółowej inwentaryzacji terenu, wytycznych projektowych.
- › projektowania terenów związanych z: przestrzenią miejską – zieleńce, parki, skwery, tereny sportowe, wypoczynkowe, wiejskie, przemysłowe, cmentarze, klomby, place zabaw dla dzieci i młodzieży.
- › projektowanie: ogrodów przydomowych, ogrodów na dachu, patio, zieleni osiedlowej, zieleni przy: szkołach, przedszkolach, budynkach użyteczności publicznej, firmach, zieleni ulicznej, nasadzeń zieleni izolacyjnej, małej architektury (nawierzchnie, murki, schody, oświetlenie, ławki, altany, układy wodne, itp.).
- › wizualizacji projektowanego terenu.
- › przygotowania wykazu robót





związanych ze wstępnym kosztorysem ofertowym.
› doradztwa w zakresie architektury krajobrazu.

Kto może zostać architektem krajobrazu? Jakich predyspozycji wymaga od pani ten zawód?

Architektem krajobrazu może zostać praktycznie każdy, pod warunkiem, że ma się do tego zamiłowanie. Jest to niezwykle ważne. Do każdego klienta podchodzi się indywidualnie. Wiadomo każdy ma inne upodobania i gusty, tak więc trzeba włożyć dużo cierpliwości i pracy, aby sprostać oczekiwaniom zleceniodawcy. Trzeba być także otwartym na różne propozycje i nie bać się nowych rozwiązań, jakie proponuje nam dzisiejszy świat.

Jak promuje pani swoje usługi?

Muszę przyznać, że jest to bardzo ważne, szczególnie na początku funkcjonowania firmy. Najbardziej popularną reklamą jest tzw. „poczta pantoflowa”. Na razie zainwestowałam w wizytówki, które postaram się w miarę możliwości umieścić w miejscach często uczęszczanych, takich jak: szkółki drzew i krzewów ozdobnych, markety budowlano-ogrodnicze, itp. Co więcej niedługo zacznę funkcjonować moja

skromna strona internetowa www.hortus-projekt-yogrodow.pl, a także widoczny z drogi baner znajdujący się na terenie siedziby mojej firmy.

Na co przeznaczyła pani środki finansowe pozyskane z PUP?

Środki finansowe przeznaczyłam głównie na sprzęt komputerowy oraz programy do projektowania, które w dzisiejszych czasach są niezbędne do efektywnej pracy architekta krajobrazu. Dodatkowo kupiłam aparat fotograficzny oraz dalmierz laserowy, które wykorzystuję głównie przy pracach związanych z inwentaryzacją terenu. Poza tym nabyłam drukarkę wielkoformatową do drukowania projektów i kserokopiarke, która jest niezwykle pomocna w pracach biurowych.

Czy poleciałaby pani innym osobom założenie własnej firmy przy wsparciu finansowym urzędu?

Jak najbardziej, ponieważ daje ono okazję do rozwinięcia skrzydeł, a często ze względów finansowych jest to po prostu niemożliwe. Trzeba zaznaczyć, że prowadzenie własnej firmy wymaga dodatkowego zaangażowania związanego chociażby z reklamą, bez której, jak już wcześniej wspominałam trudno dzisiaj zaistnieć.

Jaki jest pani największy sukces w dziedzinie architektury krajobrazu?

Największym chyba sukcesem było ukończenie studiów wyższych na Politechnice Krakowskiej. Od zawsze chciałam tam studiować i udało mi się osiągnąć mój cel. We wrześniu ubiegłego roku obroniłam pracę dyplomową, która dotyczyła zagospodarowania Krzemionek Podgórskich, głównie otoczenia kościółka i fortu św. Benedykta w Krakowie. Włożyłam w to mnóstwo pracy, wysiłku i poświęcenia, ale warto było. Kto wie, być może kiedyś mój projekt doczeka się realizacji. Będąc na studiach uczestniczyłam w różnego rodzaju konferencjach, warsztatach projektowych, konkursach, festiwalach i praktykach studenckich, które pozwoliły mi zdobyć doświadczenie, tak bardzo ważne w tym zawodzie.

Jakie ma pani plany na przyszłość w związku z prowadzonym przedsięwzięciem?

Wraz z rozwojem firmy planuję oprócz projektowania, zając się także wykonawstwem. Rozważam zatrudnienie odpowiedniej ekipy, która będzie odpowiedzialna za wcielenie projektu w życie. Myślę również o założeniu szkółki drzew i krzewów ozdobnych, na potrzeby prowadzonej prze-

ze mnie działalności. Wiosna w pełni, zbliżają się wakacje, liczę wobec tego, że uda mi się pozyskać wielu klientów.

Dziękuję za rozmowę.

Psycholog – lekarz duszy

Oprac.
ŁUKASZ BEDNARZ

Źródła:

www.zawodowe.com

www.praca-enter.pl

www.pracuj.pl

www.kariera.pl

www.perspektywy.pl

Ustawa z dnia 8 czerwca 2001 r.

o zawodzie psychologa i samorządzie

zawodowym psychologów

(Dz.U. 2001 nr 73 poz. 763)

Psycholog to zawód przyszłości – jego wybór zmienia życie człowieka, jego postrzeganie świata oraz drugiej osoby. Wywiera wpływ na tożsamość osobistą i społeczną. To zawód trudny, ale dający poczucie czynienia dobra i pomocy.

Obecne czasy dla większości osób nie są okresem łatwym. Ciągła gonitwa za pracą, dobrami materialnymi, pojawiające się w związku z tym problemy, kłopoty i przemyślenia mogą skutecznie przyczynić się zarówno do wypalenia zawodowego, jak i pojawienia się kłopotów w życiu prywatnym i rodzinnym. Bardzo często zjawisko to jest bagatelizowane, przez co człowiek nie radząc sobie z własnymi problemami ucieka od nich, staje się obojętny, zamknięty i apatyczny. Odbija się to na wykonywanej przez niego pracy, powierzonych mu zadaniach oraz prowadzi do zaniedbania odgrywanych ról społecznych lub ma negatywny wpływ na jego rodzinę. Dlatego też psycholog jest osobą tak bardzo pożądaną, a jego pomoc wręcz niezbędna.

Kim jest zatem psycholog? Jest to terapeuta, nie ciała, lecz duszy, jak potocznie nazywa się tę profesję. Jest osobą, która wnikliwie poznała podstawowe założenia psychologii, czyli nauki badającej ludzką psychikę i mechanizmy nią rządzące. To także zawód, którego zdobycie wymaga wieloletniej nauki i ciągłego dokształcania się. Jak zatem zostać psychologiem?

Niewątpliwie kluczowy okazał się prawidłowy wybór studiów. W Polsce istnieje szereg uczelni wyższych, na których to młodzi adepci zgłębiają tajemnice ludzkiej psychiki. Do najbardziej prestiżowych można zali-

czyć m.in. Krakowską Akademię im. A. Frycza Modrzewskiego, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej, Uniwersytet Jagielloński.

Studia w kierunku uzyskania kwalifikacji psychologa trwają pięć lat i są jednolite (wyjątek od reguły bolońskiej, dzielącej studia na I i II stopnia). Przez pierwsze dwa lata zyskuje się wiedzę z zakresu podstawowych nurtów psychologii i biologicznych aspektów psychicznego funkcjonowania człowieka. Późniejsze lata stanowią wybór specjalizacji i dowolnych przedmiotów, z których student pragnie zdać specjalne egzaminy. Jedną ze specjalizacji jest psychologia kliniczna, przebiegająca niemal identycznie jak specjalizacja lekarska. Według zapisów Ustawy o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym z dnia 8 czerwca 2001 roku prawo do wykonywania zawodu mają osoby, które po ukończeniu studiów psychologicznych odbyły staż zawodowy. Pozostałe specjalności mogą dotyczyć aspektów psychologii rozwoju człowieka, psychologii społecznej, psychologii pracy, biznesu, organizacji i instytucji przemysłowych oraz psychologii sądowej.

Według wspomnianej już ustawy, psycholog to osoba, która stawia diagnozy psychologiczne, opiniuje, orzeka, świad-

czy usługi z zakresu psychoterapii i udziela pomocy psychologicznej. Aby móc pełnoprawnie wykonywać zawód psychologa należy zostać wpisanym na listę psychologów Regionalnej Izby Psychologów. Może to być osoba, która (idąc za ustawą):

- uzyskała w polskiej uczelni dyplom magistra psychologii lub uzyskała za granicą wykształcenie uznane za równorzędne w Rzeczypospolitej Polskiej,
- posiada pełną zdolność do czynności prawnych,
- włada językiem polskim w mowie i piśmie w zakresie koniecznym do wykonywania zawodu psychologa,
- odbyła podyplomowy staż zawodowy, pod merytorycznym nadzorem psychologa posiadającego prawo wykonywania zawodu, który ponosi odpowiedzialność za czynności zawodowe wykonywane przez psychologa – stażystę.

Czy istnieją jakieś specjalne cechy charakteru lub ogólne predyspozycje, aby zdobyć i wykonywać ten zawód? Panuje powszechne przekonanie, że psycholog to osoba, która nie radzi sobie z własnymi problemami. Jest to przekonanie błędne, gdyż faktycznie jest na odwrót – psycholog to osoba, która rozwiązała swoje problemy tak, aby pomagać innym osobom z „czystym umysłem”.

Niewątpliwie wskazaną cechą jest umiejętność odczuwa-



nia empatii. To zdolność do odgrywania roli innej osoby, zastanowienia się co dana osoba i w jaki sposób czuje, co myśli i jakie pobudki kierują jej zachowaniami. Cecha taka przydatna jest notabene nie tylko w zawodzie psychologa, ale i w wielu innych, zwłaszcza tych, w których rozwiązuje się problemy drugiej osoby.

Dobrym psychologiem powinna okazać się osoba, która pragnie rozwijać własne zainteresowania, chce pomagać innym, pragnie także lepiej zrozumieć siebie i swoje „ja” oraz wykonywać zawód prestiżowy. Psycholog to osoba zaufania publicznego, która znajdzie zatrudnienie i wykorzysta swoją fachową wiedzę w praktyce w niemal większości branż na rynku pracy oraz w różnych dziedzinach życia społecznego.

Psycholog powinien posiadać dojrzałą osobowość, być odpowiedzialny i otwarty na drugiego człowieka i jego odmienność. Psycholog wie, że najważniejszy jest indywidualizm, chęć aktywnego słuchania, mówienia i odpowiadania. Szanuje on godność osobistą drugiej osoby, jest jej ciekawy i zainteresowany problemami z jakimi nie potrafi się sama uporać. Jest dyskretny i spostrzegawczy, trafnie analizuje i wyciąga wnioski, jest skoncentrowany, ale ma również podzielność uwagi. Bacznie obserwuje i twórczo myśli, jest kreatywny i elastyczny. Nie boi się pytać i szuka przysłówowej

„dziury w całym”. Jeśli ktoś widzi w sobie większość z przytoczonych tutaj cech, to być może zawód psychologa jest właśnie dla niego.

Skończyłem zatem pięcioletnie studia i odbyłem staż zawodowy, co dalej? Jak zostało już wspomniane – psycholog może pracować niemal wszędzie, zależnie od ukończonej specjalizacji studiów. Kariera psychologa może rozwijać się w takich placówkach i organizacjach, jak:

- › kliniki, szpitale (np. oddziały psychiatryczne), sanatoria, poradnie i ośrodki dla osób upośledzonych, hospicja, poradnie zdrowia psychicznego i neurologicznego, poradnie życia seksualnego (psycholog posiadający specjalizację kliniczną),
- › poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, szkoły podstawowe, gimnazjalne i ponadgimnazjalne jako pedagog szkolny, przedszkola, domy dziecka, ośrodki szkolno-wychowawcze (psycholog ze specjalizacją dzieci i młodzieży, psycholog rozwojowy),
- › poradnie dla osób uzależnionych, więzienia i zakłady karne, schroniska dla nieletnich, policja (psycholog ze specjalizacją sądowno-penitencjarną),
- › w działach personalnych firm i instytucji, w organizacjach zarządzających zasobami ludzkimi, urzędach pracy na stanowisku doradcy zawodowego, w firmach coachingo-

wych, doradczych i szkoleniowych (psycholog posiadający specjalizację powiązaną z organizacją i zarządzaniem).

Ponadto, psycholog bardzo często otwiera swój prywatny gabinet, w którym świadczy usługi dla klientów i pacjentów, w zależności od wykonywanej specjalizacji lub udostępnia ogólne informacje dotyczące zagadnień psychologii. Jako psycholog społeczny można znaleźć zatrudnienie na uczelniach wyższych jako wykładowca akademicki, w wydawnictwach, środkach masowego przekazu, organizacjach pozarządowych, administracji publicznej i organizacjach powiązanych z instytucjami rynku pracy, w reklamie, marketingu i badaniach marketingowych. Jako psycholog sądowy można pracować w sądzie, również na stanowisku biegłego w dziedzinie psychologii.

Zawód psychologa wiąże się z edukacją i to przez całe życie. Aby być na bieżąco w nowinkach medycznych oraz odkryciach i metodach badań z dziedziny psychologii społecznej, psychologowie bardzo często stają się uczestnikami odpowiednich studiów podyplomowych, seminariów i konferencji, kursów i szkoleń. Jest to zawód wymagający niewątpliwie dużej wiedzy i rzetelności. Co istotne – profesjonalny psycholog przygotowany jest na porażki. Wie, że nie każdemu pacjentowi można pomóc, jednak jeśli skutecznie uda się rozwiązać problemy

choćby jednej osoby, to wykonywane czynności przynoszą satysfakcję i dodają motywacji do dalszego pomagania innym.

Psycholog to zawód przyszłości – jego wybór zmienia życie człowieka, jego postrzeganie świata oraz drugiej osoby. Wywiera wpływ na tożsamość osobistą i społeczną. To zawód trudny, ale dający poczucie czynienia dobra i pomocy.

Ludzie bardzo często mają wewnętrzne opory przed spotkaniem z psychologiem, traktując go najczęściej jako człowieka o zupełnie innej profesji – jako psychiatrę. Jest to błąd, gdyż psychiatra to lekarz, a psychiatria jest nauką typowo medyczną, podczas gdy psychologię można zakwalifikować nawet do nurtu nauk filozoficznych, nie mówiąc już o aspektach humanistycznych.

Nie wszyscy potrafią skutecznie poradzić sobie z własnymi problemami, a obawa przed wizytą z psychologiem dodatkowo pogłębia lęk i strach przed ich rozwiązaniem. Należy zmienić mentalność ludzką i promować psychologię nie jako metodę do zdiagnozowania potocznego bycia „szaleńcem” lub „wariatem”, lecz jako bardzo pomocny sposób zmiany życia drugiej osoby i rozwiązania niemal wszelkich nurtujących ją problemów, aby była osobą aktywną zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, rodzinnym, a przede wszystkim by była osobą szczęśliwą.

Pozwól spełnić się marzeniom

Oprac.
ELŻBIETA LIWOSZ
doradca zawodowy

Stawiając przed sobą cele i mobilizując się do ich realizacji, kształtujemy siebie i nadajemy kierunek życiu. Sami wyznaczamy ten kierunek zgodnie z naszymi potrzebami, które często reprezentowane są w naszych marzeniach. Chcieć to móc.



Każdy z nas o czymś marzy. Pragniemy, by wizje, które tworzymy w marzeniach, stały się częścią naszego życia, jednak często ich realizację odkładamy na bliżej nieokreślony moment w przyszłości, dostrzegając w dniu dzisiejszym zbyt duże naszym zdaniem, przeszkody na drodze do tego, by je urzeczywistnić. Każdy z nas dysponuje jednak zasobami, które pomogą wcielić w życie wymarzone wizje. Wystarczy tylko owe zasoby wprowadzić w ruch. Jak tego dokonać i zmaksymalizować prawdopodobieństwo sukcesu w realizacji marzeń?

Cel – pal

Pierwszym krokiem do spełnienia marzenia, czy wypełnienia powziętego postanowienia jest prawidłowe sformułowanie celu. Dobrze określony cel będzie koncentrował twoją energię i nadawał kierunek twoim działaniom. Co to znaczy, że cel jest dobrze określony? Przede wszystkim ma być konkretny i szczegółowy, czyli ma być sformułowany tak, by można było rozpoznać, kiedy zostanie osiągnięty. Poniekąd wiąże się z tym inna jego cecha – mierzalność. Cel jest mierzalny, jeśli ustaliliśmy, ile należy zrobić, aby odczuć sukces. Konkretnym, mierzalnym celem będzie na przykład ukończenie prac związanych z doprowadzeniem budowy domu

do stanu surowego zamkniętego z wyszczególnieniem tychże prac, otwarcie własnego zakładu fryzjerskiego w swojej miejscowości czy zrzucenie 5 kilogramów w efekcie diety i treningu fizycznego. To jeszcze nie wszystko. Dobrze sformułowany cel musi też być zaplanowany w czasie – powinno się ustalić, do kiedy chcemy swój cel zrealizować. Określamy więc, do kiedy chcemy zamknąć planowane prace przy budowie domu, do kiedy najpóźniej pragniemy otworzyć firmę, czy odnotować pożądaną spadkową wagę. Cel musi być wyznaczony w sposób realistyczny, z uwzględnieniem dostępnych możliwości i własnych ograniczeń. Musi być jasne, że realizacja celu będzie zależała w głównej mierze od nas samych. Postanowienie zostania babcią to nie jest dobrze określony cel, gdyż spełnienie tego akuratu marzenia zależy wyłącznie od córki bądź syna.

Przed wytyczeniem celu warto zastanowić się, czy dysponujemy tym, co jest potrzebne, by udało nam się ten cel osiągnąć. Pula zasobów jest szeroka, gdyż obejmuje zarówno środki materialne, okoliczności, jak i nasze umiejętności, cechy charakteru i wsparcie, jakie możemy uzyskać od innych. Dobrze jest też pomyśleć, jakie przeszkody możemy napotkać na drodze do swo-

jego celu i z których zasobów możemy skorzystać, by owym przeszkodom przeciwdziałać. Jeżeli naszym celem jest wyeliminowanie dokuczających bólów kręgosłupa poprzez regularne ćwiczenia rehabilitacyjne i masaże, a wiemy o sobie, że brakuje nam zdyscyplinowania, zastanówmy się, co mogłoby wzmocnić naszą wytrwałość – na przykład zapisanie się na ćwiczenia rehabilitacyjne wspólnie z kimś znajomym.

Nasz cel nakreślamy tak, aby był dla nas atrakcyjny, interesujący i by perspektywa jego osiągnięcia wzbudzała w nas radość. Pytajmy siebie, czy rzeczywiście chcemy, aby spełniło się to, co określiliśmy jako nasz cel i miejmy przed oczami korzyści, jakie wyniesiemy z jego realizacji. Zawsze też formułujemy jego treść w sposób pozytywny – zamiast celu określonego zdaniem: „Nie będę jadł słodyczy”, ustalmy, że słodczy zastąpimy w menu owocami.

Cel powinien być jak rumak:
R – REALISTYCZNY
U – UMIEJSCOWIONY W CZASIE
M – MIERZALNY
A – ATRAKCYJNY DLA NAS
K – KONKRETNY

Stawiając przed sobą nowe cele oraz mobilizując się do ich realizacji, kształtujemy siebie i nadajemy życiu prawidłowy kierunek.



Małe kroki – duży sukces

Każdy duży cel warto rozbić na szereg mniejszych, których realizacja poprowadzi do osiągnięcia celu głównego. Kluczowe jest tu pytanie o to, jakie warunki muszą zostać spełnione oraz jakie działania należy podjąć, aby cel został zrealizowany. Jeżeli jest to np. podróż do Ameryki Południowej, mniejszymi celami dla nas będą: zgromadzenie potrzebnych środków finansowych, uzyskanie wizy, znalezienie najdogodniejszego połączenia lotniczego, wykonanie właściwych szczepli, opracowanie planu podróży itp. Pomocna dla zorganizowania takiego szczegółowego planu może być technika mapy myśli. Aby ją sporządzić, zapiszmy nasz cel w centrum dużej kartki papieru i wyrysujmy promieniście rozchodzące się od niego gałęzie, wzdłuż każdej z nich notując cele służące realizacji celu nadrzędnego. Najlepiej, jeśli obok zapisu głównego celu przykleimy zdjęcie lub obrazek kojarzący się z tym, co zamierzamy osiągnąć, a do rysowania swojej mapy realizacji celu użyjemy różnych kolorów. Tak wyrysowaną mapę warto umieścić w łatwo dostępnym miejscu, aby móc często do niej sięgać lub na nią spoglądać. Będzie przypominać o tym, co mamy do zrobienia, by przybliżyć się do spełnienia marzenia.

Wśród mniejszych celów warto ustalić priorytety, a więc wyszczególnić te cele, które są najistotniejsze dla realizacji celu głównego i na ich wykonaniu skupić się w pierwszej kolejności. Może być też tak, że realizacja części wytypowanych przez nas celów podrzędnych nie ma istotnego znaczenia dla osiągnięcia głównego celu, dlatego najpierw warto zainwestować energię w wykonanie zadań najważniejszych, a z tych mniej ważnych być może będzie warto zrezygnować.

Trzeba liczyć się z czasem

Zaplanowanie czasu jest istotnym elementem każdego dobrego planu. Praca rozszerza się wprost proporcjonalnie do czasu, który wyznaczymy sobie na jej wykonanie – a zatem jeśli nie określimy sobie ostatecznego terminu na wykonanie zadania, jego realizacja będzie się przeciągać w nieskończoność.

Zapytajmy więc siebie, jaki czas dajemy sobie na osiągnięcie wybranego celu. Chcemy, aby trwało to miesiąc? Pół roku? Rok? Dwa? Kolejne 5 lat? Wyznaczając ten termin, uwzględnijmy margines czasowy na wypadek nieprzewidzianych okoliczności, które mogą opóźnić realizację. Przyjmuje się, aby margines czasowy ustalać, wydłużając nawet o 1/3 czasu termin, który wyda-

je się nam w zasięgu naszych możliwości. Jeśli więc wychozimy z założenia, że uda nam się zorganizować otwarcie firmy w ciągu najbliższych 6 miesięcy, termin osiągnięcia tego celu wydłużamy do 8 miesięcy. W ten sposób unikniemy odczucia porażki czy niezadowolenia z siebie, jeśli przewidywanego początkowo terminu nie uda się dotrzymać. Nieprzewidziane sytuacje zawsze warto brać pod uwagę, gdyż biegu wydarzeń i swojej dyspozycji do realizowania różnych zadań nigdy nie jesteśmy w stanie przewidzieć ze stuprocentową pewnością. Taki ostateczny termin realizacji warto wyznaczyć nie tylko dla celu głównego, ale i dla każdego z celów mu podporządkowanych.

Wytrwale i do przodu

Gdy już wiemy, co chcemy osiągnąć, rozgłosmy to całemu światu. Mówiąc innym ludziom o naszym celu, wzmacniamy nasze zaangażowanie w to co robimy i konsekwencję w realizacji związanych z celem zamierzeń. Im więcej osób zapoznamy ze swoim celem, tym silniejsza będzie nasza motywacja, by go zrealizować.

Motywację wzmocnimy też wyznaczeniem sobie nagrody za wykonanie zadań określonych przez pomniejsze cele, które mają prowadzić nas do spełnienia marzenia. Ta-



- Odpręż się, zamknij oczy i wyobraź sobie siebie w sytuacji, gdy twój plan zostaje zrealizowany. Zobacz tę sytuację w wyobraźni bardzo wyraźnie, ze wszystkimi możliwymi do wyobrażenia szczegółami. Co czujesz w momencie, gdy osiągasz swój cel?

ką nagrodą może być wycieczka, sprawienie sobie drobnego prezentu czy nawet ciepła kąpiel. Wybieramy takie nagrody, które sprawiają nam przyjemność. Nagradzanie się zwiększy nasz entuzjazm i sprawi, że osiągnięcie celu głównego będzie przynosić więcej radości. Gdy umawiamy się ze sobą na realizację jakiegoś celu, niech będzie dla nas jasne, że trzeba pokonać różne przeszkody oraz że w tym czasie nastąpią lepsze i gorsze dni. Także i na te drugie trzeba sobie pozwolić. Ważne jednak, aby zawsze wracać do podjętych postanowień, przypominając sobie korzyści, jakie możemy osiągnąć. Nie trzeba się martwić, nasza wytrwałość szybko zaowocuje.

Wiara czyni cuda

To, co myślimy na temat regularności osiągnięcia celu ma znaczenie kluczowe dla tego, ile sił i środków zaprzęgniemy w działania z nim związane. Mniej angażujemy się w przedsięwzięcia, w których nie prze-

widujemy sukcesu, przez co dodatkowo zmniejszamy jego prawdopodobieństwo.

Z kolei wzmacniając przez odpowiednie myśli swoją wiarę w to, że się uda, ukierunkowujemy nie tylko swoją świadomość, ale i podświadomość na realizację tego, na czym nam zależy. Będziemy lepiej wykorzystywali otwierające się przed nami możliwości. Zasiłić swoją wiarę i wzmocnić oczekiwanie, że pożądane zdarzenie nastąpi, możemy przez częste wyobrażanie sobie celu już zrealizowanego. Poprzez taką wizualizację możemy dodatkowo odkryć istotne, niedostrzegane wcześniej kroki na drodze do realizacji celu i włączyć je do swojego planu.

Stawiając przed sobą cele i mobilizując się do ich realizacji, kształtujemy siebie i nadajemy kierunek życiu. Sami wyznaczamy ten kierunek zgodnie z naszymi potrzebami, które często reprezentowane są w naszych marzeniach. Chcieć to móc, a więc miejmy odwagę by marzyć i spełniać

te marzenia. Narzędzia, za pomocą których osiągnięcie każdego właściwie określonego celu leży w zasięgu naszych możliwości, są naprawdę dostępne.

Wizualizacja spełnionego marzenia

Odpręż się, zamknij oczy i wyobraź sobie siebie w sytuacji, gdy twój plan zostaje zrealizowany. Zobacz tę sytuację w wyobraźni bardzo wyraźnie, ze wszystkimi możliwymi do wyobrażenia szczegółami. Co czujesz w momencie, gdy osiągasz swój cel? Jakie uczucie wywołuje spełnienie marzenia? Co się zmienia w twoim życiu w związku z tym, że go zrealizowałeś? Jak reagują na realizację tego celu osoby z twojego najbliższego otoczenia? Zobacz, jakie twoje działania doprowadziły kolejno do osiągnięcia tego celu – wszystkie kolejne kroki, które ostatecznie doprowadziły cię do spełnienia marzenia; poczuj smak sukcesu i wdzięczność za to, że udało ci się swój cel zrealizować.

Źródło:

W tekście wykorzystano treści zawarte w artykule *Pozwól spełnić się marzeniom* autorstwa Ewy Staszkiwicz, „Moda na zdrowie”, nr 1, 2010 r.



Informacja

Osoby starające się o pracę w służbach mundurowych

(wojsko, policja, straż pożarna), mogą uczestniczyć w warsztatach grupowych lub zajęciach indywidualnych, podczas których zostaną objęci testami psychologicznymi i kwestionariuszami pozwalającymi skutecznie przygotować się do wieloetapowej rozmowy kwalifikacyjnej do pracy w poszczególnych służbach.

Bliższe informacje można uzyskać w **Powiatowym Urzędzie Pracy w pok. 330.**

Sekretariat

tel. 13 43 617 19

e-mail: rzks@praca.gov.pl

Informacja o rejestracji

tel. 13 43 213 89, 13 43 616 94

Realizacja ofert pracy

tel. 13 43 213 89, 13 43 616 94

wew. 428

Współpraca z pracodawcami

tel. 13 43 213 89, 13 43 616 94,

wew. 501, 503



ul. Bieszczadzka 5
38-400 Krosno

www.pupkrosno.info