

bądź nabieżący

2 (32) 2013

Aktualności Powiatowego Urzędu Pracy w Krośnie

MARZEC › KWIECIEŃ 2013

- Rynek pracy
- Projekt pilotażowy „Partnerstwo dla pracy”
- Biuro Porad Obywatelskich w Krośnie
- Asertywność
- Zadbaj o swoje referencje
- Harmonogram porad grupowych



W numerze

Zespół redakcyjny
ELŻBIETA LIWOSZ
BEATA ZIĘBKA-BAK
DAWID HŁOUSZEK

Współpraca redakcyjna
RAFAŁ DZIURA
DAGMARA SZAJNA

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**

Dział Usług Rynku Pracy
Pośrednictwo pracy
TEL. **13 43 616 94**

Poradnictwo zawodowe
TEL. **13 43 617 19, wew. 326, 330, 402**
pok. 501.

Szkolenia
TEL. **13 43 617 19, wew. 401, 410.**

Klub Pracy
TEL. **13 43 647 56**

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

SŁOWO WSTĘPNE



AKTUALNOŚCI

- 4 Rynek pracy w powiecie krośnieńskim
- 6 Projekt pilotażowy „Partnerstwo dla pracy”
- 8 Biuro Porad Obywatelskich w Krośnie



WYDARZENIA

- 10 Nowi przedsiębiorcy
- 12 „Mów śmiało” – rozmowa z panią Beatą Wal prowadzącą gabinet logopedyczny
- 14 Asertywność – przereklamowany, czy udany sposób na szczęśliwe życie?



URZĘDOWY KOSZ ROZMAITOŚCI

- 18 Zadbaj o swoje referencje
- 20 Harmonogram porad grupowych planowanych do realizacji w II kwartale 2013 r. w PUP Krosno



Słowo wstępne



Szanowni Państwo,

Serdecznie zapraszam do lektury wiosennego wydania biuletynu „Bądź na bieżąco” Aktualności Powiatowego Urzędu Pracy w Krośnie.

Oprócz stałych rubryk poświęconych m.in. sytuacji na rynku pracy w powiecie krośnieńskim oraz prezentacji działalności gospodarczej powstałej z wykorzystaniem środków z Funduszu Pracy, mogą Państwo zapoznać się z charakterystyką i celami projektu pilotażowego „Partnerstwo dla pracy”, zasadami funkcjonowania Biura Porad Obywatelskich w Krośnie oraz problematyką związaną z tworzeniem własnej firmy.

Proszę o zwrócenie uwagi na możliwość uczestnictwa w poradach grupowych – w bieżącym numerze biuletynu jest zamieszczony wykaz tematów i terminów tych porad.

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
– marzec 2013



Liczba zarejestrowanych bezrobotnych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie*

REJON	OGÓŁEM	KOBIETY
Krosno	2743	1399
Powiat krośnieński	7570	3863
Rymanów miasto i gmina	928	432
Dukla miasto i gmina	1165	591
Jaśliska	139	75
Jedlicze miasto i gmina	1056	551
Iwonicz miasto i gmina	732	352
Krościenko Wyżne	362	189
Korczyn	727	362
Wojaszówka	576	305
Miejsce Piastowe	817	430
Chorkówka	1068	576
Ogółem	10313	5262

*z wyłączeniem osób podlegających aktywizacji

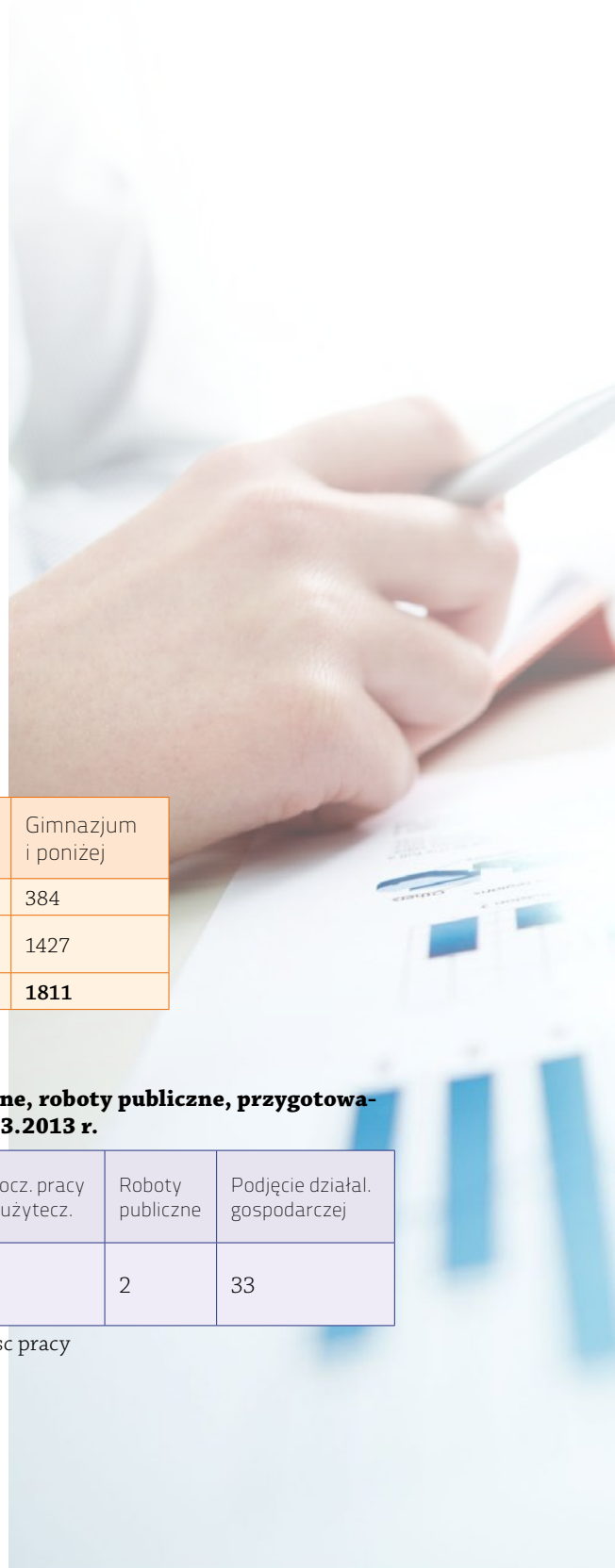
Osoby bezrobotne wg wykształcenia – stan na 31.03.2013 r.

Rejon	Wyższe	Policealne i śr. zawod.	Średnie ogólnoksz.	Zasadnicze zawodowe	Gimnazjum i poniżej
Krosno	571	799	298	691	384
Powiat krośnieński	1056	2016	536	2535	1427
Ogółem	1627	2815	834	3226	1811

Liczba osób skierowanych (od początku roku) na prace interwencyjne, roboty publiczne, przygotowanie zawodowe, szkolenia, podjęcie działalności gosp. – stan na 31.03.2013 r.

Rejon	Prace interw.	Szkolenia i kluby	Refund. kosztów	Staże	Rozpocz. pracy społ. użytecz.	Roboty publiczne	Podjęcie dział. gospodarczej
Powiat krośnieński łącznie z miastem Krosno	7	73	42	93	41	2	33

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



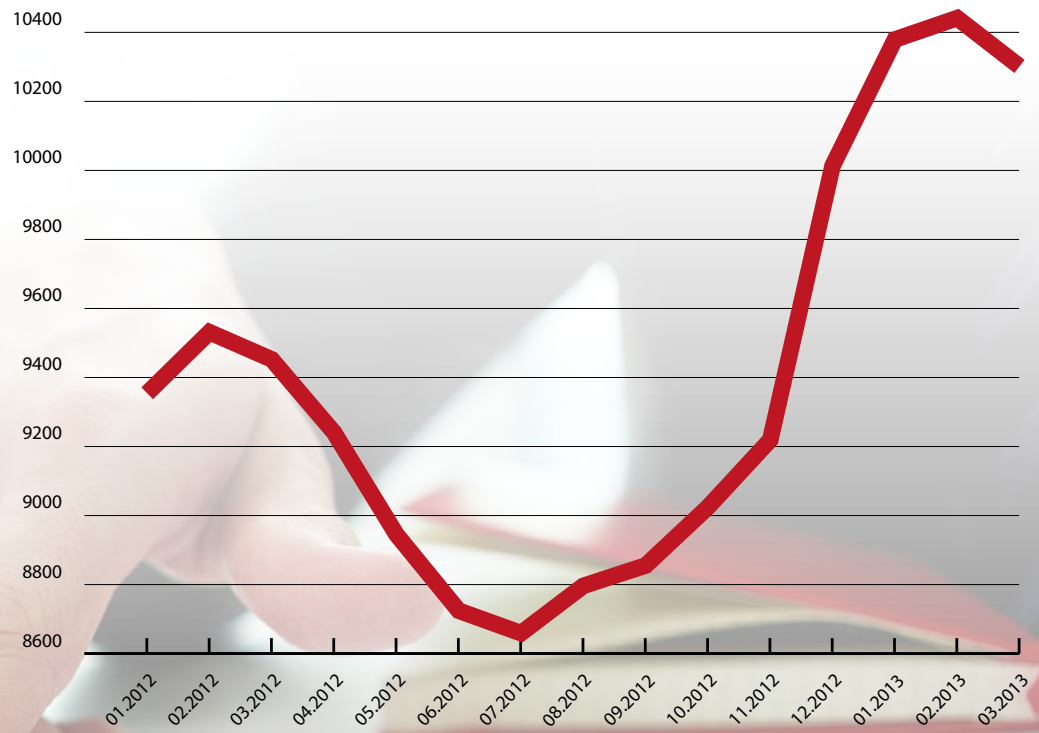
Bilans bezrobotnych w wieku 18-25 lat

Rejon	Ogółem	Kobiety
Krosno	409	182
Powiat krośnieński	1578	740
Ogółem	1987	922

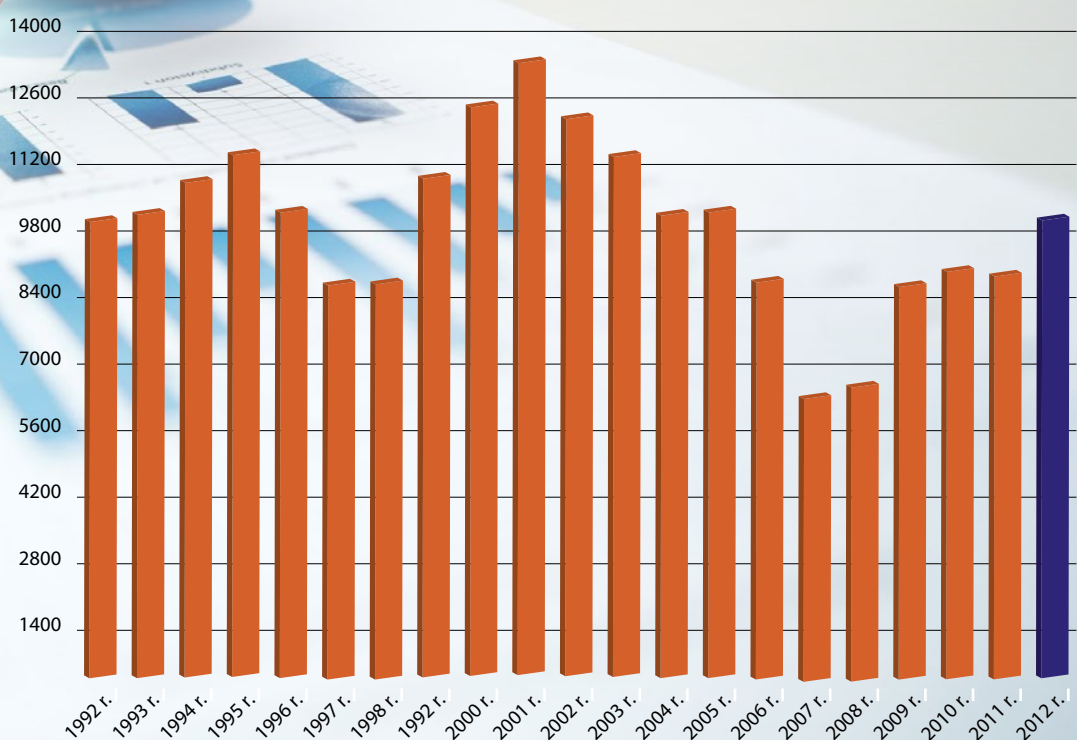
Osoby niepełnosprawne – stan na 31.03.2013 r.

Rejon	Osoby niepełnosprawne	Nowo zarejestrowane
Krosno	193	11
Powiat krośnieński	441	45
Ogółem	634	56

Liczba bezrobotnych zarejestrowanych w PUP Krosno w kolejnych miesiącach 2012-2013



Liczba bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie w latach 1992-2012



Projekt pilotażowy „Partnerstwo dla pracy” >

Oprac.
**DAGMARA
SZAJNA**

W 2013 r. Powiatowy Urząd Pracy w Krośnie będzie współuczestniczył w realizacji opracowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej projektu pilotażowego „Partnerstwo dla pracy”.

Celem strategicznym projektu pilotażowego jest wypracowanie optymalnego modelu współpracy pomiędzy wojewódzkim urzędem pracy, powiatowymi urzędami pracy, agencjami zatrudnienia oraz innymi partnerami rynku pracy, wspierającymi urzędy pracy w celu stworzenia efektywnego systemu aktywizacji bezrobotnych, znajdujących się w szczególnej sytuacji na rynku pracy.

Pilotaż realizowany będzie w trzech województwach o zróżnicowanej sytuacji na rynku pracy. Do udziału w pilotażu zostały zaproszone województwa: dolnośląskie, mazowieckie i podkarpackie. W ramach pilotażu działaniami aktywizacyjnymi zostanie objętych łącznie 2952 bezrobotnych, tj. po 984 bezrobotnych w każdym z województw.

W województwie podkarpackim w realizacji projektu pilotażowego udział wezmą:

- › Powiatowy Urząd Pracy w Krośnie,
- › Powiatowy Urząd Pracy w Przeworsku,

- › Powiatowy Urząd Pracy w Tarnobrzegu.

Powiatowy Urząd Pracy w Krośnie skieruje do Projektu 328 osób bezrobotnych w następujących kategoriach:

- › 50% uczestników pilotażu stanowić będą osoby bezrobotne długotrwale (164 osoby),
- › 18% uczestników pilotażu to kobiety, które po urodzeniu dziecka nie podjęły zatrudnienia (59 osób),
- › 6% uczestników pilotażu to osoby bezrobotne niepełnosprawne (20 osób),
- › 26% uczestników pilotażu to osoby bezrobotne powyżej 50 roku życia (85 osób).

Powiatowy Urząd Pracy:

- › **Dokonyuje doboru uczestników pilotażu** z uwzględnieniem grupy, liczby i struktury bezrobotnych określonych przez realizatora pilotażu – tworząc listę uczestników pilotażu oraz listę rezerwową. Dla potrzeb pilotażu dopuszcza się uzupełniającą rekrutację uczestników pilotażu – w oparciu o listę rezerwową.
- › **Kieruje uczestników pilotażu** do „Ośrodka aktywizacji” dostawcy usług wskazanego przez realizatora pilotażu zgodnie z harmonogramem pilotażu. Przekazuje do realizatora pilotażu istotne informacje mogące mieć wpływ na

realizację lub efekty pilotażu.

- › **Udostępnia dostawcy usług** – z wykorzystaniem interfejsów komunikacyjnych – dane na temat uczestników pilotażu niezbędne do realizacji pilotażu oraz przekazuje do realizatora pilotażu informację dot. ilości i struktury uczestników pilotażu.

- › Po otrzymaniu informacji o uczestniku pilotażu od dostawcy usług:

- » pozbawia statusu bezrobotnego w przypadku podjęcia przez niego zatrudnienia;
- » bada okoliczności skutkujące możliwością utraty statusu bezrobotnego w związku z przerwaniem lub rezygnacją z uczestnictwa w działaniach aktywizacyjnych przez uczestnika pilotażu. W przypadku potwierdzenia okoliczności skutkujących utratą statusu bezrobotnego – pozbawia statusu bezrobotnego.

- › Ponownie rejestruje uczestnika pilotażu i kieruje go do dostawcy usług w przypadku zatrudnienia uczestnika pilotażu i utraty zatrudnienia bez winy uczestnika pilotażu. Dopuszcza się powtórzenie tej ścieżki w okresie realizacji przez dostawcę usług działań aktywizacyjnych w ramach pilotażu. Jednak dostawcy usług przysługuje tylko jedno wynagrodzenie za jednego uczestnika pilotażu.
- › Realizuje wobec bezrobot-

nego (byłego uczestnika pilotażu), który utracił/przeważał zatrudnienie z własnej winy i zarejestrował się ponownie w powiatowym urzędzie pracy – działania wynikające z ustawy.

- › Rejestruje w Systemie Syriusz dane związane z realizacją pilotażu z wykorzystaniem rozszerzonej funkcjonalności Oprogramowania Syriusz.
- › Współpracuje z firmą ewaluacyjną, wskazaną przez Ministra, zgodnie z wytycznymi zawartymi w pilotażu.

Uczestnicy projektu pilotażowego

W oparciu o wytyczne opracowane przez realizatora pilotażu, powiatowy urząd pracy dokonuje wyboru uczestników pilotażu, przy czym liczba i struktura uczestników pod względem cech bezrobotnych zdefiniowanych przez Ministerstwo uzależniona powinna być od sytuacji na lokalnych rynkach pracy i może być ona różna dla poszczególnych powiatów. Struktura bezrobotnych wyłonionych do uczestnictwa w pilotażu w całym województwie powinna być zgodna z wytycznymi zawartymi w niniejszym dokumencie.



Uczestnikami pilotażu są:

- › osoby długotrwale bezrobotne,
- › bezrobotne kobiety, które nie podjęły zatrudnienia po urodzeniu dziecka,
- › bezrobotni powyżej 50 roku życia,
- › bezrobotni niepełnosprawni.

Wyłączone z udziału w pilotażu są osoby z prawem do zasiłku oraz uczestniczące w programach na rzecz promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej realizowanych przez powiatowe urzędy pracy.

Bezrobotni objęci pilotażem wyrażają zgodę na udział w badaniach ewaluacyjnych w formie oświadczenia.

Udział bezrobotnego w pilotażu, stanowi udział w innej formie pomocy, o której mowa w art. 33 ust 4 ustawy, co oznacza, że odmowa udziału bezrobotnego w pilotażu stanowi podstawę do pozbawienia go statusu bezrobotnego.

W przypadku przerwania lub odmowy przyjęcia pomocy oferowanej przez dostawcę usług z winy bezrobotnego, na podstawie informacji przekazanych powiatowemu urzędowi pracy przez dostawcę usług następuje pozbawienie statusu bezro-

botnego na zasadach określonych w art. 33 ust. 4. ustawy.

Wybrani przez powiatowy urząd pracy uczestnicy pilotażu, będą kierowani przez powiatowy urząd pracy na zasadach określonych w *umowie o współpracy*, do wskazanego przez realizatora pilotażu dostawcy usług.

Finansowanie usług aktywizacyjnych świadczonych wobec uczestników pilotażu przez dostawcę usług, odbywa się na zasadach określonych w *umowie o świadczenie usług*.

Wobec uczestnika pilotażu, dostawca usług stosuje przez okres do 9 miesięcy wybrane przez siebie formy aktywizacyjne w celu doprowadzenia go do zatrudnienia.

Jeżeli dostawca usług nie doprowadzi do zatrudnienia osób bezrobotnych, mogą one ponownie zgłosić się do urzędu pracy i korzystać z usług przewidzianych w ustawie.



Biuro Porad Obywatelskich

w Krośnie

Oprac.
T.K. / M.M.

BPO w Krośnie już od kilkunastu lat świadczy usługi na rzecz utrwalania wiedzy o polskim systemie prawnym w świadomości społeczeństwa. Biuro niesie pomoc szczególnie osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej.



Biuro Porad Obywatelskich w Krośnie należy do sieci Biur Porad Obywatelskich z siedzibą w Warszawie. Związek Biur Porad Obywatelskich jest ogólnopolskim stowarzyszeniem niezależnych organizacji pozarządowych. **Wartością Związku są** wspólnie przyjęte zasady, standardy oraz metody mające zapewnić wysoki poziom świadczonych usług. Działania Związku są realizowane poprzez budowanie i wzmacnianie sieci organizacji działających na rzecz poradnictwa obywatelskiego¹.

BPO w Krośnie już od kilkunastu lat świadczy usługi na rzecz utrwalania wiedzy o polskim systemie prawnym w świadomości społeczeństwa. Biuro niesie pomoc szczególnie osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej. **Odbiorcami Biura Porad Obywatelskich w Krośnie są** wszystkie osoby zgłaszające się do niego bezpośrednio, tele-

¹ http://www.zbpo.org.pl/page/pl/o_nas/kim_jestesmy/misja/

fonicznie i e-mailowo z terenu miasta Krosna. Płeć, wiek czy status materialny klientów nie ma znaczenia.

Celem Biura jest udzielanie porad prawnych i informacji obywatelskich na wysokim poziomie, co osiągnąć jest dzięki posiadanemu zapleczu kadrowemu i informacyjnemu. Zaplecze to pozwala na udzielenie fachowej, rzetelnej, bezstronnej i poufnej pomocy tym, którzy się po nią zgłoszą. Działalność Biura wpływa przede wszystkim na wzrost świadomości prawnej i obywatelskiej mieszkańców miasta Krosna.

Działalność BPO charakteryzuje się m.in. tym, iż porady udzielane są bezpłatnie. Dlatego też cieszy się tak dużą popularnością wśród mieszkańców Krosna (i okolic). Większość z nich zwyczajnie nie stać na korzystanie z usług fachowego pełnomocnika. Porady udzielane są przez osoby do tego przygotowane (pod względem wy-

kształcenia, zdobytych wiadomości i doświadczenia zawodowego), jak również udzielane są w oparciu o aktualne przepisy prawa.

W zakres deklarowanych usług Biura wchodzi udzielanie: informacji prawnych, porad obywatelskich oraz porad prawnych.

Informacja prawna oznacza przekazanie klientowi informacji o powszechnie obowiązującym w Polsce prawie lub praktyce jego stosowania, w szczególności poprzez: podanie i omówienie odpowiednich przepisów, przekazanie wzorów pism prawnych, wręczenie ulotki lub broszury informacyjnej. Katalog udzielanej informacji prawnej jest szeroki i obejmuje sprawy z zakresu: imigracji i repatriacji, finansów, niepełnosprawności, relacji między obywatelem a instytucjami, pozbawiania wolności, spadków, konsumentów, stosunków międzyludzkich oraz własności.

Z kolei **porada obywatelska** polega na wyszukiwaniu

w posiadanych zasobach informacyjnych różnych możliwości rozwiązania problemu życiowego, przedstawieniu klientowi możliwych rozwiązań i ich konsekwencji, informacji o prawach i uprawnieniach, a w razie potrzeby na stworzeniu – wspólnie z klientem – planu działania.

Natomiast **porada prawna** jest sprecyzowaną informacją, mającą zastosowanie w konkretnej sprawie, opartą na danych i materiałach przekazanych przez klienta Biura. Porady prawne udzielane są w sprawach: mieszkaniowych, rodzinnych, świadczeń socjalnych, świadczeń z ubezpieczenia społecznego, zatrudnienia i bezrobocia. Udzielenie porady prawnej może sprowadzać się do zredagowania projektu pisma prawnego, w tym (nie)procesowego oraz na wspieraniu klienta w jego postępowaniu przed organem administracji lub sądem. Należy jednak pamiętać, że doradcy BPO nie mogą – z uwagi na

brak uprawnień – występować w tych postępowaniach w charakterze pełnomocników stron. Niemniej jednak, już sama perspektywa uzyskania przez petenta projektu pisma, np. pozwu lub odpowiedzi na pozew, wydaje się dość atrakcyjna.

Nadrzędną zasadą, jaka przyświeca udzielaniu informacji prawnych oraz prowadzeniu poradnictwa prawnego i obywatelskiego przez BPO, jest **bezpłatność świadczonych usług**. Doradcy **nie są odpowiedzialni przed klientem za ewentualne negatywne skutki wyświadczonej usługi**, gdyż w wyższym stopniu rolą doradcy jest wysłuchanie klienta, a następnie wspieranie go w dokonaniu wyboru sposobu postępowania z poszanowaniem jego samodzielności w podejmowaniu decyzji. Innymi słowy, autonomia klienta wciąż pozostaje niezwykle istotna, a zadaniem doradcy jest przede wszystkim przedstawienie możliwości roz-

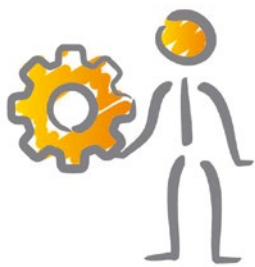
strzygnięcia danej kwestii i ich konsekwencji, z uwzględnieniem zarówno zalet, jak i wad poszczególnych dróg załatwienia sprawy. Doradca nigdy jednak nie wydaje ostatecznego werdyktu za klienta, a jego twierdzenia nie są autorytatywne. Co więcej, doradca – w miarę możliwości – zachęca klienta do aktywności i mobilizuje go do samodzielnego działania i uczestniczenia w rozwiązaniu problemu. Pracownik BPO może jedynie w porozumieniu z klientem – poufnie oraz z wykorzystaniem całej swojej wiedzy i doświadczenia – starać się obrać najwłaściwszą strategię dla ochrony jego interesów².

² „Standardy udzielania informacji prawnej oraz prowadzenia poradnictwa prawnego i obywatelskiego”



- Adres
Biuro Porad Obywatelskich
w Krośnie, ul. Portiusa 4 lok. 27
38-400 Krosno
- Kontakt
bpokrosno@wp.pl
+48 607 977 651
- Czynne
od poniedziałku do piątku
od godziny 08:00 do 12:00





Nowi przedsiębiorcy

Oprac.
ELŻBIETA LIWOSZ

Najbardziej cenne dla gospodarki są firmy zakładane nie z przymusu, ale z wyboru i przekonania. Tacy przedsiębiorcy od samego początku pragną rozwijać swoją firmę poprzez sięganie po innowacyjne rozwiązania.



Bardzo popularną formą wsparcia dla osób bezrobotnych są jednorazowe środki na podjęcie działalności gospodarczej. Ta forma jest ważna z ekonomicznego punktu widzenia i rządy na całym świecie starają się zachęcać obywateli do zakładania firm. Polega to na przyznawaniu dotacji bądź kredytów na preferencyjnych warunkach, prowadzeniu szkoleń i doradztwa biznesowego. Taki model jest wykorzystywany przede wszystkim w Europie, w stosunku do grup, którym trudniej znaleźć pracę, np. dla osób długotrwale bezrobotnych, absolwentów czy kobiet wracających na rynek pracy po urloпах wychowawczych. Model ten oprócz zalet, ma również wady, ponieważ niewątpliwie kładzie nacisk na cele społeczne – wyrównywanie szans na rynku. Duża część firm otwierana jest bardziej z konieczności niż z chęci. Trudności ze znalezieniem zatrudnienia, a także niewielkie wsparcie socjalne nierzadko zmuszają do rozpoczęcia własnej działalności. Tak powstają małe firmy, często rodzinne, a wiele z nich to bardziej forma zatrudnienia (świadczenie usług na rzecz jednego podmiotu) niż działalność gospodarcza z prawdziwego zdarzenia. Gdyby Ci przyszli przedsiębiorcy mieli realny wybór – wybraliby zapewne pracę eta-

tową. Nie należy jednak deprecjonować tej formy działalności. Po pierwsze, takie przedsiębiorstwa tworzą miejsca pracy. Po drugie przyczyniają się do większej konkurencji na rynku i bardzo często wypełniają nisze, których nie dostrzegają lub nie chcą zapełniać większe firmy. Po trzecie bywa też, że mała firma w wyniku korzystnego zbiegu okoliczności (popytu) czy też ambicji właściciela zaczyna się rozwijać i wyrasta na dużą. Poza tym firma, zwłaszcza ta rodzinna stanowi świetną szkołę przedsiębiorczości dla dzieci przedsiębiorcy. Jak pokazują nasze obserwacje poparte zresztą badaniami na całym świecie, obecność przedsiębiorcy w najbliższym otoczeniu to jeden z głównych czynników, które wróżą podjęcie własnej działalności gospodarczej.

Najbardziej cenne dla gospodarki są firmy zakładane nie z przymusu, ale z wyboru i przekonania. Tacy przedsiębiorcy od samego początku pragną rozwijać swoją firmę poprzez sięganie po innowacyjne rozwiązania. Ta innowacyjność to nie tylko nowe technologie, ale również nowe sposoby docierania do klienta, odmienne sposoby organizacji firmy, czy później motywowanie zatrudnionych pracowników. Nowe pomysły, wynalazki czy chęć samodzielnego ich

wykorzystywania we własnej firmie wynikają z **kreatywności**. Jest to zdolność zauważania potencjału w nowych pomysłach i ich rozwijania w taki sposób, iż stają się przydatne i możliwe do zastosowania w prowadzonej firmie. **Kreatywność** odnosi się do produktów i sposobów działania i do podejścia do własnej kariery zawodowej. Inną cechą warunkującą sukces w prowadzeniu własnej działalności gospodarczej jest „**czujność przedsiębiorcza**”. Jest to z kolei umiejętność dostrzegania i wykorzystywania okazji na rynku. Najwyższą czujność stwierdzono u tych, którzy odnieśli sukces. Trzeba zaznaczyć, że tylko część przedsiębiorców potrafi przetrwać na rynku przez kilka lat, a jedynie niewielka część z tych osób odnosi sukces spektakularny. U podłoża tych umiejętności leży kilka czynników:

- › Po pierwsze – konieczna jest znajomość rynku i wiedza z danej branży (dlatego pewnie tak często przedsiębiorcami zostają osoby, które wcześniej pracowały w danej branży i zdobyły stosowne doświadczenie);
- › Po drugie – w cenie jest oryginalność w myśleniu oraz nonkonformizm, czyli niezależność od tego, co robią czy pomysła inni ludzie (przedsiębiorcy).

Tak więc przedsiębiorcy, którzy odnoszą sukces potrafią dostrzec okazje widząc coś, czego inni nie zauważają, a także mniej obawiają się pójść własną, być może jeszcze nieuczęszczaną przez nikogo drogą.


Przytoczę tutaj znaną anegdotę: Dwóch sprzedawców obuwia trafia na wyspę zamieszkałą przez bosonogich tubylców. Zauważają oczywiście, że nikt na wyspie nie nosi butów. Wyciągają jednak krańcowo odmienne wnioski. Pierwszy sprzedawca prosi o możliwość szybkiego powrotu do domu, drugi sprzedawca śle prośbę o przysłanie na wyspę wszystkich zmagazynowanych zapasów obuwia. Którym ze sprzedawców jesteście?

Ważnymi cechami przedsiębiorcy są również skłonność do ryzyka oraz pewność siebie.

Badania nad skłonnością do ryzyka wykazały, że przedsiębiorcy tylko nieznacznie przejawiają większą skłonność do jego podejmowania. Może to nas nie dziwić, bo w końcu upadek firmy dla większości z nich to nie tylko utrata pracy, ale również zainwestowanych własnych pieniędzy i możliwe kłopoty prawne. Przedsiębiorcy raczej nie przypominają hazardzistów i dość trzeźwo starają się ocenić sytuację.

Skutecznych i efektywnych przedsiębiorców wyróżnia:

- › pewność siebie;

- 
- › poczucie sprawstwa i wiara we własne siły (ponieważ przedsiębiorca nie ma nad sobą szefa, który weźmie odpowiedzialność za podejmowane działania – musi mieć do siebie zaufanie);
 - › ambicja;
 - › pracowitość;
 - › odporność na stres;
 - › wysoka motywacja osiągnięć;
 - › silne zaangażowanie się w podejmowane działania (nierzadko profesjonalizm);
 - › zadaniowy styl działania.

Dysponując tymi cechami przedsiębiorca osiąga sukces ponieważ zauważa szanse na rynku i odpowiednio się tym rynkiem interesuje. Determinacja w działaniu i realizacja zaplanowanego planu, prowadzi do osiągnięcia założonego celu, w tym celu finansowego.

Wszystkim „naszym” przedsiębiorcom życzymy tak spektakularnych sukcesów na rynku, jakie odnieśli:

- › **Tomasz Bata** – założyciel znanej firmy obuwniczej – stworzył własny system zarządzania i organizacji pracy;
- › **Steve Jobs** – współwłaściciel Apple Inc (geniusz i wizjoner ery cyfrowej);
- › **Henry Ford** – założyciel Ford Motor Company – zrewolucjonizował system produkcji aut.

„Mów śmiało”

Rozmawia
BEATA ZIĘBKA-BĄK

Rozmowa z panią Beatą Wal
prowadzącą gabinet logopedyczny >



Kim jest logopeda i czym się zajmuje?

Logopeda, jest terapeutą mowy i języka. Ocenia on stan rozwoju mowy pacjenta i podejmuje decyzję o dalszej terapii. Jednak praca logopedy to znacznie więcej. Dzięki specjalistycznej wiedzy dotyczącej rozwoju dziecka, pomoc można rozpocząć już od pierwszych miesięcy jego życia, jak i w okresie dorosłości. Logopeda nie tylko dba o prawidłowy rozwój mowy, ale także pomaga w jej nauczaniu w przypadku całkowitej lub częściowej utraty. Logopeda może posiadać specjalizację, dzięki której poświęca swą uwagę osobom z najczęściej spotykanymi wadami wymowy (różne rodzaje dyslalii), dzieciom z rozszczepami wargi i podniebienia, ale także dzieciom z zaburzeniami rozwoju jak autyzm, zespół Aspergera, zespół Downa, niedosłuch. Często pacjentami logopedów są osoby po udarze, które w wyniku przebytej choroby utraciły zdolność posługiwania się językiem. Szerokie spektrum działań terapeutycznych, umożliwia logopedzie pomoc wielu osobom dotkniętym problemami związanymi z mową. Trafny wybór terapeuty jest ważny, ponieważ od razu zaczynamy właściwą pracę. Osobiście poświęcam najwięcej czasu na stymulację i wspomaganie rozwoju mowy małych dzieci. Czasem zdarza mi się uczyć je prawidłowego sposobu picia i jedzenia, które mają niebagatelny wpływ na prawidłowy rozwój mowy. Logopedzi prowadzą także szkole-

nia dla rodziców i nauczycieli, aby nie przeoczyli oni najważniejszych momentów, mających wpływ na ogólny rozwój dziecka, w tym także mowy. Ostatnio dużym problemem stają się zaburzenia dyslektyczne, ale najnowsze badania pozwalają mi na efektywną pomoc dzieciom.

Kiedy rodzice powinni zgłosić się z dzieckiem do logopedy? Jak rozpoznać czy dziecko mówi poprawnie, czy nie?

Kiedy tylko niepokoi nas coś w rozwoju malucha. Proszę mi uwierzyć, że najlepszą intuicję posiadają właśnie troskliwi rodzice, to oni bardzo wcześniej dostrzegają niepokojący problem. Nie można traktować wizyty u logopedy jako przymusu – wręcz przeciwnie, najczęściej jest to dla dziecka niezwykle miłe przeżycie. Kiedy maluch wchodzi do gabinetu pełnego kolorowych zabawek, bądź kiedy logopeda przywozi je do jego domu badanie jest wspaniałą zabawą.

Oczywiście, kiedy sześciomiesięczne dziecko wciąż nie gaworzy, roczne nie rozpoczyna mówić sylab, dwulatek prostych wyrazów, bądź nie łączy ich w proste zdania, np. „mama je”, kiedy zniekształca głoski, wyrazy, między 5 a 6 rokiem życia nie mówi sz, ż, cz, dż, k, g, h, zaś zamiast r mówi j wizyta u specjalisty jest niezbędna. Terapia jest konieczna także wtedy, kiedy podejrzewamy, że dziecko może nie słyszeć, nawykowo oddycha buzią, pod-

czas mowy wysuwa język między zęby. Należy pamiętać, że im szybciej zgłosimy się do logopedy, tym lepiej dla naszego dziecka. Dlatego też warto wcześniej rozpocząć naukę czytania, która może być dla dziecka cudowną zabawą, a później ustrzec je przed niepowodzeniami szkolnymi. Moim największym sukcesem są dwulatki będące na etapie odczytywania samogłosek, sylab i wyrazów oraz rozwiązywania wielu zadań ogólnorozwojowych. Myślę, że rozpoczynając naukę w szkole będą one miały znacznie łatwiejszy start i niezwykłą wiarę we własne siły.

Z jakimi problemami mowy spotyka się Pani najczęściej?

Przeważnie są to typowe wady wymowy spotykane u dzieci, np. seplenienie międzyzębowe oraz inne, spowodowane chociażby skróconym wędzidełkiem podjęzykowym lub przeorośniętym trzecim migdałem. Także mała sprawność aparatu artykulacyjnego, która może powodować niewykształcenie się pewnych głosek, staje się coraz częstszym problemem małych dzieci. Zdarza się też często, że mowa nie rozwinęła się w wyniku różnych zaburzeń ze spektrum autyzmu lub np. niedosłuchu. Jednak powodów zaburzeń mowy może być naprawdę dużo. Istotne jest sprawdzenie wszystkich sfer rozwoju dziecka: słuchu, wzroku, lateralizacji, gdyż mowa znajduje się nie tylko w buzi, ale przede wszystkim w mózgu. W mózgu zaś nic nie działała sa-



modzielnie, lecz powinno ze sobą współgrać. Oddziaływanie logopedy to nie tylko „ćwiczenie języka i warg”, ale także wiele ćwiczeń ogólnorozwojowych.

Jakie metody i narzędzia wykorzystuje Pani w pracy z dziećmi?

Pracuję głównie metodą krakowską, którą studiowałam. Jednak wciąż zdobywam nowe doświadczenie dzięki szkoleniom, współpracy z innymi logopedami.

Moja praca wiąże się z koniecznością ciągłego rozwoju, dlatego regularnie uczestniczę w szkoleniach i warsztatach logopedycznych. Narzędziami, które wykorzystuję w swojej pracy są wszystkie pomoce logopedyczne, które zakupiłam dzięki dofinansowaniu z Urzędu Pracy.

W jaki sposób promuje Pani swoje usługi i pozyskuje klientów?

Przede wszystkim założyłam stronę internetową www.mowsmialo.manifo.com, zapraszam do jej odwiedzenia. Przedstawiam też ofertę szkółom i przedszkolom oraz proponuję swoje usługi rodzicom dzieci, gdy stan rozwoju ich mowy wymaga pracy indywidualnej.

Na co przeznaczyła Pani środki finansowe z dotacji z Urzędu Pracy?

Na zakup wszystkiego o czym marzyłam, będąc jeszcze na studiach, a co jest niezbędne w pracy logopedy. Udało mi się kupić profesjonalne pro-

gramy komputerowe wspomagające terapię mowy dzieci i dorosłych, literaturę fachową, zabawki, które najbardziej podobają się dzieciom. Przedszkolaki uwielbiają różnorodne gry i zabawy wspomagające np. prawidłowy oddech.

Trudno nie wspomnieć też o tym, że zaoszczędzone dzięki dofinansowaniu pieniądze, przeznaczam na podnoszenie swoich kwalifikacji, o czym także zawsze marzyłam.

Czy polecałaby Pani innym osobom założenie własnej działalności gospodarczej przy wsparciu finansowym PUP?

Oczywiście, że tak. Odkąd sama rozpoczęłam starania o dofinansowanie nie spotkałam właściwie żadnych większych problemów związanych z założeniem działalności. Pomoc i wsparcie, jakich udzielili mi Pracownicy Urzędu Pracy były naprawdę niesamowite. Nie ma się czego obawiać, bo taka szansa trafia się rzadko, należy ją więc w pełni wykorzystać.

Jakie plusy, a jakie minusy dostrzega Pani w prowadzeniu własnej firmy?

Plusy to właściwie wszystko, co nazywam niezależnością. Przede wszystkim buduję poczucie własnej wartości. Jestem własnym szefem i mogę starać się rozwijać firmę tak, aby współpracować z innymi. Tworzę firmę według własnego pomysłu, co sprawia dużo radości, właściwie firma to „małe dziecko”,

które zależy tylko ode mnie.

Minusy, to stres związany z pozyskiwaniem nowych klientów, chociaż tworzenie ofert dla przedszkoli jest też dużą przyjemnością. Minusem może być brak wolnego czasu, ponieważ praca nie kończy się o określonej godzinie, ale często trwa do kilkunastu godzin dziennie.

Specyfika mojej pracy powoduje ponadto, że porad udziela się praktycznie cały czas. Przypominam sobie, że nawet członkowie Komisji decydującej o przyznaniu dotacji zadawali bardzo ciekawe, merytoryczne pytania, dotyczące rozwoju mowy dziecka, na które z przyjemnością odpowiadałam.

Jakie ma Pani plany na przyszłość związane z rozwojem swojej działalności?

Przede wszystkim planuję dalszy rozwój swojej wiedzy i podnoszenie kwalifikacji. W przypadku mojego zawodu wiąże się to z naturalnym wzbogaceniem swojej oferty i możliwością pomocy większej ilości pacjentów. Ponadto planuję rozpoczęcie cyklu szkoleń dla rodziców i nauczycieli w zakresie rozwoju dziecka oraz jego mowy. Dzięki temu będą oni mogli już od najmłodszych chwil reagować na niepokojące sygnały i zgłaszać się do logopedy.

Dziękuję za rozmowę.



Asertywność

– przereklamowany, czy udany sposób
na szczęśliwe życie?

Oprac.
**DAWID
HŁOUSZEK**

Dla wielu z nas asertywność jest umiejętnością skutecznego odmawiania, jednak w rzeczywistości posiada ona znacznie szerszy kontekst. To przede wszystkim stanowczość, wolność od uległości i agresji wyrażanie swoich uczuć, myśli, opinii i potrzeb, a także dbałość o swoje prawa, przy równoczesnym poszanowaniu praw innych ludzi.



W latach 90-tych, za czasów szkoły podstawowej, miałem okazję uczestniczyć w zajęciach organizowanych przez szkolnego psychologa. Spotkania z nim były organizowane w ramach godzin wychowawczych, a obowiązek uczestnictwa ciążył na wszystkich uczniach z klas 6-8. Pamiętam, jak podzielono nas na grupy, każdemu przyznano rolę do odegrania, w zaaranżowanej niedługo po tym scenie rodzajowej. Całe przedsięwzięcie wydawało się dziwne, ciekawe, ale również stresujące. Nie wiedzieliśmy czemu ma służyć i dlaczego przewodniczący temu szkolny pedagog, skoro żadne z nas nie stwarzało poważnych problemów wychowawczych. Niedługo po tym poinformowano nas, jak ważna w życiu jest stanowczość i odwaga w wyrażaniu swojego sprzeciwu wobec tych, którzy chcą nas zachęcić do zrobienia czegoś złego. Po krótkim wstępie przystąpiliśmy do odgrywania scenek. Jedni zachęcali do palenia papierosów i picia alkoholu, a drudzy byli ich oponentami. Po zakończonym ćwiczeniu następowała zamiana, tak żeby każdy mógł wejść w rolę człowieka znajdującego się pod presją otoczenia, który mimo silnemu napięcia emocjonalnemu, potrafi stanowczo powiedzieć „NIE”. Nie każdy zrozumiał ideę tych zajęć. Byliśmy zbyt młodzi, zbyt

beztroszy i za mało doświadczeni, żeby dostrzec, że życie już teraz próbuje nauczyć nas odwagi w wyrażaniu sprzeciwu, po to, by w przyszłości tej odwagi od nas wymagać. Dzisiaj, kiedy sięgam pamięcią wstecz i przypominam sobie tamtejsze wydarzenia wiem, że te zajęcia z jednej strony były reakcją na szerzącą się wśród młodzieży tendencją do sięgania po to, co od zawsze było zarezerwowane dla dorosłych, z drugiej zaś przeciwdziałaniem wobec agresywnym namowom rówieśników, którzy za wszelką cenę próbowali zachęcać do łamania obowiązujących zasad. Również dzisiaj dostrzegam wielki sens wypowiedzianych na koniec zajęć słów: „*Nie bójcie się być sobą i nie pozwólcie, aby ktoś zmuszał was do czegoś, na co nie macie ochoty, zwłaszcza, gdy czujecie, że to jest coś złego...*” Wtedy taki sprzeciw był określany mianem stanowczości, dzisiaj jest jednym ze znamion asertywnego zachowania.

Definicja asertywności

Ilekczo w naszym życiu zdarzały się sytuacje, w których robiliśmy coś wbrew sobie? Ilekczo zgadzaliśmy się z kimś, kto nie miał racji lub pozwalaliśmy innym, aby narzucali nam swój światopogląd? Wszystko to oczywiście w imię lojalności wobec przyjaciół, z obawy

o to, co powiedzą, kiedy stanowczo odmówimy udzielenia im pomocy lub nagle zaczniemy się z nimi nie zgadzać. W dzisiejszych czasach łatwo stać się ofiarą ludzkiej dezaprobaty i zostać zepchniętym na marginesie towarzyskiego życia. Jesteśmy istotami stadnymi, chcemy za wszelką cenę cieszyć się dobrymi relacjami z innymi, zapominając o tym, że w sferze tych relacji dochodzi do wielu napięć, wynikających z tego, że chcielibyśmy się podporządkować innym lub innych podporządkować sobie. Wszystkiemu winne są hormony stresu (adrenalina i noradrenalina) oraz zespolone z nimi reakcje interpersonalne w postaci uległości i agresji. Zbyt często na nich polegamy, zapominając, że w życiu liczy się sztuka kompromisu. Natura nauczyła nas, jak postępować w sytuacjach kryzysowych – walczyć, stawiając czoło problemowi lub uciekać, chowając przed nim głowę w piasek. Nie żyjemy jednak w czasach, w których nieustannie musimy zabiegać o przetrwanie, choć życie jest jedną z naszych najcenniejszych wartości. Czym jednak ono by było, gdyby nie rodzina, przyjaciele i znajomi? Jak wyglądałoby, gdyby ci, których kochamy i potrzebujemy, nie cenili nas za to, kim jesteśmy? Czy da się w ogóle zbudować autorytet bez szacunku do

samego siebie lub poszanowania drugiego człowieka? Gdybyśmy chcieli być autorytetami i do tego celu wykorzystali zakodowaną w naszej świadomości agresję lub uległość, osiągnęlibyśmy skutek odwrotny do zamierzonego. Stąd konieczna jest umiejętność budowania relacji międzyludzkich, opartych na wzajemnym poszanowaniu prawa do bycia szczęśliwym i niezależnym oraz prawa do posiadania marzeń i do nich dążenia. Gdyby człowiek zapragnął za wszelką cenę zaspokojenia własnych potrzeb, nie licząc się przy tym z potrzebami innych – w każdej rodzinie, zakładzie pracy, mniejszej lub większej grupie społecznej, zapanowałby chaos. Z tego powodu promuje się dzisiaj zachowania asertywne, których podstawowym zadaniem jest tworzenie relacji międzyludzkich opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.

Dla wielu z nas asertywność jest umiejętnością skutecznego odmawiania, jednak w rzeczywistości posiada ona znacznie szerszy kontekst. To przede wszystkim stanowczość, wolność od uległości i agresji wyrażanie swoich uczuć, myśli, opinii i potrzeb, a także dbałość o swoje prawa, przy równoczesnym poszanowaniu praw innych ludzi.

Początki asertywności

Asertywność towarzyszy człowiekowi od bardzo daw-



na, trudno wobec tego wskazać kogoś, kto mógłby zostać określony mianem jej twórcy. Amerykańscy badacze po przeanalizowaniu zachowań ludzi odnoszących sukcesy, stwierdzili, iż bardzo często cieszą się oni dużą sympatią w swoich środowiskach. Wynioskowano wobec tego, że w utrzymaniu dobrych relacji interpersonalnych z innymi, pomaga im ich stanowczość, otwartość i odwaga w wyrażaniu opinii, a także skuteczne i kulturalne odmawianie. Stąd dzisiaj asertywność (ang. *assertiveness*) kojarzona jest z osobami stanowczymi i pewnymi siebie.

Niestety nie rodzi się asertywni, jednak często wśród nas żyją ci, którzy potrafią zastosować umiejętność asertywnego działania w życiu, mimo braku jakiegokolwiek wiedzy na ten temat. Swoją stanowczość traktują jako coś normalnego i czują się z tym dobrze. Zawdzięczają to swoim rodzicom, którzy nie zahamowali w nich przychodzącej z wiekiem, naturalnej umiejętności wyrażania zdania i sprzeciwu. Pozostali, jeżeli nie mieli ku temu okazji w dzieciństwie, mogą nauczyć się tego w późniejszym okresie.

Lęk – wrogiem asertywności

Każdy człowiek czegoś się boi: samotności, odrzucenia, zaszklawienia, braku szacunku, utraty czegoś ważnego, agresji

słownej, czy fizycznej. Często wydaje nam się, że jak nie będziemy dla innych mili i uprzejmi, to przestaniemy być lubiani. Przecież człowiek może być stanowczy nie rezygnując z kulturalnego zachowania. Ważne jest to, by zachować godność, nie stracić do siebie szacunku i czuć się dobrze z samym sobą. Przesadnym ugrzecznieniem zapraszamy innych do tego, aby z butami wchodzili w nasze życie, decydowali w sprawach dla nas ważnych, nie pozostawiając nam żadnego wyboru. Wystarczy przypomnieć sobie sytuacje, w których słowo „NIE” nie przeszło nam przez gardło, bo obawialiśmy się reakcji otoczenia. Jak czuje się człowiek, który nie ma odwagi wyrazić swojego zdania? Bezsilny, nieporadny, dający sobą manipulować...

Człowiek asertywny jest uprzejmy, szczery i stanowczy, nie wstydzi się swojego lęku i potrafi otwarcie o nim powiedzieć. Jeżeli chcemy z kimś porozmawiać i obawiamy się jego reakcji, otwarcie się do tego przyznajmy – jest to uczciwa postawa. Bardzo ważną kwestią jest również mówienie o swoich uczuciach w kontekście zachowań innych ludzi. Jeżeli uważamy, że ktoś w stosunku do nas nie jest w porządku, powinniśmy odpowiednio zareagować, nie po to, by go urazić, lecz wzbudzić w nim motywację do zmia-

ny postępowania. Zamiast powiedzieć „JESTEŚ OSZUSTEM” możemy użyć sformułowania „CZUJĘ SIĘ PRZEZ CIEBIE OSZUKANY”. W pierwszym przypadku nasz rozmówca ma prawo nie zgodzić z tą opinią. Mało tego może zacząć zachowywać się wobec nas agresywnie. Nikt przecież nie lubi być osądzany i krytykowany. Natomiast, jeśli powołujemy się na własne odczucia, tak jak w drugim przypadku, trudno będzie mu z nimi dyskutować, więc zyskamy szansę powodzenia. Tego typu zachowanie nie w każdej sytuacji okaże się jednak skuteczne. Kiedy staniemy oko w oko z uzbrojonym bandytą, chcącym ukraść nam telefon komórkowy lub portfel, słowa „BOJĘ SIĘ, BO WIEM, ŻE JEŚLI NIE DAM PANU PORTFELA, MOŻE MI SIĘ STAĆ KRZYWDA”, będą niestety oznaką słabości i zachętą do tego, by napastnik przejął nad nami swoją kontrolę. Trudno jednoznacznie stwierdzić, jak się wtedy zachować, wszystko zależy od samej sytuacji i indywidualnych preferencji. Na pewno zaleca się wtedy powściągliwość w szczerym wyrażaniu swoich uczuć.

Jeśli chcesz być asertywny, zacznij mówić „NIE”

Niektórym osobom mówienie „NIE” przychodzi bardzo łatwo. Inni mają z tym poważne problemy. Jeszcze inni stosują pół-

środki w postaci „NIE MOGĘ”, wierząc, że dzięki temu ich stanowczość będzie bardziej „kulturalna”. Wyobraźmy sobie, że znajomi chcą nas zachęcić do wspólnego wyjścia na imprezę. Z naszych ust pada odpowiedź „NIE MOGĘ”, która natychmiast pociąga za sobą pytanie „DLACZEGO?”. W związku z tym, że czujemy się zakłopotani, używamy konkretnego wytłumaczenia: „NIE MOGĘ, BO CHWILOWO NIE MAM GOTÓWKI”. W tym przypadku słowo „NIE MOGĘ” oznacza, że chętnie byśmy poszli, gdyby nie pustki w portfelu. Nie powinniśmy się wobec tego dziwić reakcji znajomych, którzy zechcą nas wesprzeć w niedoli, pożyczając nam pieniądze lub sponsorując imprezę. Z pewnością wtedy trudno będzie nam odmówić. Kłamstwo też nie jest dobrym sposobem na wytłumaczenie, bo wywołuje w nas dodatkowe poczucie winy. Lepiej wobec tego użyć krótkiej i stanowczej odpowiedzi: „DZIĘKUJĘ ZA ZAPROSZENIE, ALE NIE MAM OCHOTY IŚĆ NA TĘ IMPREZĘ”. Nie musimy się z niczego tłumaczyć, przecież mamy prawo wyboru. Jeżeli ktoś będzie chciał wymusić na nas zmianę decyzji, powinniśmy kulturalnie odpowiedzieć, nie zmieniając swojego zdania.



Mam problem z asertywnością...

Miernikiem naszej asertywności jest wynikająca z wewnętrznego spokoju satysfakcja. Jeżeli zaczynamy tracić do siebie szacunek w wyniku zaniżonej samooceny lub zbyt często dajemy się namówić do robienia czegoś, na co nie mamy ochoty – to dysponujemy solidnymi dowodami potwierdzającymi naszą nieasertywność. Kiedy dołożymy do tego agresywne zachowanie, czyli brak umiejętności radzenia sobie z emocjami w prostych życiowych sytuacjach – powinniśmy się poważnie zastanowić nad zmianą dotychczasowych sposobów postępowania. Ważne jest uświadomienie sobie tego, że asertywność nie jest złotym środkiem na udane życie. Wiadomo jednak, że wyznaczanie granic i respektowanie ogólnie przyjętych praw, pomaga żyć z zachowaniem poczucia własnej godności. Na pewno nie powinniśmy brać na siebie zbyt wielkiej odpowiedzialności za innych. Jeżeli w pracy znajomy poprosi nas o pomoc w ukończeniu rozpoczętego przez niego projektu, bo sam nie będzie w stanie uporać się w terminie ze wszystkimi zadaniami, powinniśmy brać odpowiedzialność za jego porażkę, tylko dlatego, że odmówiliśmy pomocy? Oczywiście, że nie, zwłaszcza jeżeli to

nie pierwsza sytuacja, w której wykazał się brakiem zorganizowania i konsekwencji w działaniu. Niech każdy będzie odpowiedzialny za siebie i robi to, co do niego należy. Nie oznacza to, że mamy być obojętni na potrzeby innych – wręcz przeciwnie. Wyznaczymy jednak granicę i brońmy jej, bo mamy prawo do zajmowania się swoimi sprawami i zaspokajania własnych potrzeb – są one tak samo ważne, jak sprawy i potrzeby innych.

Skromność nie pozwala mi być asertywnym...

Skromność jest pozytywną cechą charakteru, świadcząca o niezabieganiu o rozgłos i braku wygórowanego mniemania o sobie. Jednak czy faktycznie przeszkadza w byciu asertywnym? Jak reagujemy, kiedy ktoś mówi nam jakiś komplement lub chce nas za coś pochwalić? Czujemy się zakłopotani i natychmiast staramy się zaprzeczeniem osłabić wartość komplementu lub pochwały. Uważamy, że tak wypada, bo przecież chcemy uchodzić w najbliższym otoczeniu za ludzi skromnych. Popatrzmy z jakim paradoksem mamy do czynienia. W tym przypadku bez żadnego zahamowania mówimy „NIE”. A czy wypada wyrzucić prezent do kosza na oczach osoby, która nam go daje? Oczywiście, że nie, stąd od

dzisiaj traktujemy każdy komplement, jak prezent i cieszymy się nim, chyba, że na niego nie zasłużyliśmy. Jeżeli kiedykolwiek dojdzie to tego, że niesłusznie otrzymamy nagrodę, bądźmy uczciwi i powiedzmy, że należy się ona komuś innemu – to również jest asertywne zachowanie. Asertywność to szczerza postawa, dlatego nagradzamy innych za każdym razem, gdy na to zasługują. Pochwała nie tylko jest informacją zwrotną na temat prawidłowości ludzkiego postępowania, ale przede wszystkim doskonałym motywatorem do dalszej pracy.

Krytyka wywołuje we mnie agresję...

Krytyki boimy się jak ognia. Szczególnie tej niesprawiedliwej. Głównym powodem naszych lęków jest przede wszystkim to, że nie potrafimy sobie z nią radzić w sposób asertywny. Jeżeli ktoś nam coś wypomina – przyjmijmy, że w dobrej wierze – emocje biorą górę nad rozsądkiem, przestajemy słuchać i natychmiast przechodzimy do napaści słownej – szukając w naszym rozmówcy niedoskonałości, która posłuży nam, jako dowód na to, że on też nie jest w porządku w stosunku do nas. Czy takie postępowanie doprowadzi do szczęśliwego zakończenia? Agresja budzi agresję i potrafi zniszczyć nawet najpiękniejsze relacje. Po-

stępując nieasertywnie zachęcamy innych to tego, aby traktowali nas w sposób łamiący nasze prawa. W skrajnych przypadkach może nawet dość do agresji cielesnej – najbrutalniejszej i najbardziej prymitywnej metody udowadniania, kto ma rację. Jeżeli w niedalekiej przyszłości dojdzie do sytuacji, kiedy ktoś będzie chciał nam powiedzieć coś przykrego na temat naszego postępowania, przede wszystkim, spróbujmy wysłuchać go do końca. Zapewne rozmowa nie będzie przyjemna dla żadnej ze stron, więc nie atakujmy rozmówcy, starając się zrozumieć jego intencje. Jeśli krytyka okaże się słuszna – bądźmy uczciwi i przyznajmy się do błędu – nikt nie jest przecież doskonały. Słowo „PRZEPRAZAM”, nie musi oznaczać porażki i upokorzenia. Jest dowodem naszej kultury i odwagi. Pamiętajmy jednak, że zazwyczaj mamy do czynienia z subiektywnymi ocenami, z którymi możemy się przecież nie zgodzić. Asertywność daje nam takie prawo. Jeśli uznamy, że ktoś nie ma racji, stanowczo, ale grzecznie, sprzeciwmy mu się, używając stwierdzeń: „UWAŻAM, ŻE SIĘ MYLISZ” lub „MAM ODMIENNE ZDANIE NA TEN TEMAT”. Szczególnie istotne jest zachowanie zdrowego rozsądku, zwłaszcza kiedy nasz rozmówca nie potrafi krytykować w sposób asertywny, agre-

sywnie nas oceniając: „JESTEŚ KŁAMCĄ, OSZUSTEM, ŁAJDAKIEM...” Choć to bardzo trudne, bądźmy wyrozumiali i wysłuchajmy komunikatu do końca. Być może rozmówca będzie działał pod wpływem silnego stresu, więc zachowajmy spokój. Kulturalnie podważmy wiarygodność jego argumentów, pytając o dowody, jakie świadczą o rzekomym kłamstwie, oszustwie lub łajdactwie z naszym udziałem. W większości przypadków tymi dowodami nie będą fakty, lecz ogólności, z którymi bardzo łatwo polemizować.

Niestety nieporozumienia wynikają z braku umiejętności rozmawiania. Mamy tutaj do czynienia z kolejnym paradoksem – posiadliśmy przecież zdolność mówienia i słuchania, a tak często zapominamy o tym, że została ona nam dana po to, by budować relacje, a nie niszczyć. Kiedy emocje biorą górę nad rozsądkiem, starajmy się nie tracić nad sobą kontroli – stres jest złym doradcą. Lepiej jest przerwać rozmowę, niż powiedzieć za dużo i potem tego żałować. Nie unikajmy jednak trudnych sytuacji i nie uciekajmy przed problemami. Kiedy czujemy, że powinniśmy zwrócić uwagę komuś bliskiemu – zróbmy to, jednak z zachowaniem prawa do obustronnego asertywnego zachowania. Przemilczanie kryzysów w relacjach interpersonalnych nie

jest niestety dobrym rozwiązaniem. Lepiej jest rozwiewać wszelkie wątpliwości na bieżąco. Unikamy w ten sposób nawarstwiania się problemów, powstających z niewłaściwego interpretowania faktów i tendencji do zgadywania cudzych myśli. Nie doszukujemy się u siebie predyspozycji do jasnowidzenia – zostawmy to tym, którzy są w tym aspekcie szczególnie uzdolnieni. Skupmy się na drugim człowieku, rozumiemy jego emocje, poznajmy motywy postępowania. Wystarczy zacząć rozmawiać, bez wzajemnego oskarżania i wskazywania winnych. Kompromis jest przecież najlepszym rozwiązaniem i czasami niewiele trzeba poświęcić, by go osiągnąć.

Asertywność na obcym terytorium

Wiele osób odczuwa niepokój związany z koniecznością obrony swoich praw w sytuacjach społecznych. Wiadomo, że można wymagać od innych traktowania nienaruszającego godności osobistej, jednak co zrobić, kiedy dochodzi do konfliktu interesów? Każdy człowiek posiada inny system wartości i sprzężony z nim katalog potrzeb. Nie każdy jednak kieruje się w życiu asertywnością, przekraczając w ten sposób wyznaczoną przez innych granicę psychologicznego bezpieczeństwa. Jest to szczególnie widoczne w oficjalnych sytuacjach

społecznych, kiedy np. udajemy się do urzędu w celu załatwienia kilku formalności. Urząd jest dla nas obcym terytorium, ponieważ rzadko w nim bywamy. Czujemy się uzależnieni od pracujących w nim osób, traktujących swoje miejsce pracy jak osobistą przestrzeń, w której chcą czuć się bezpiecznie. Obie grupy – klienci i pracownicy – są reprezentantami często innych potrzeb. Nie dziwi wobec tego fakt, że może dochodzić między nimi do konfliktów. Ważne jest wobec tego uświadomienie sobie, że zarówno jednej, jak i drugiej grupie przysługuje prawo do obrony reprezentowanych interesów. Dbłość o nie nie może odbywać się kosztem innych. Stąd trzeba zdawać sobie sprawę z tego, do kąd sięgają nasze prawa i gdzie rozpoczyna się dobra wola drugiego człowieka. Nie możemy domagać się wszystkiego, czasami mamy jedynie prawo poprosić o pomoc, ze świadomością, że ktoś tej pomocy nie ma obowiązku nam udzielić.

Asertywność... Czemu nie?

Na zakończenie rozważań, zastanówmy się, jaki jest nasz stosunek do asertywności. Czy traktujemy ją tak, jak każdą inną umiejętność, którą bez zastanowienia wpisujemy w swoim CV, czy może jest ona dla nas raczej niezrealizowaną receptą na szczęśliwe życie. Jeżeli tak, to warto w ogó-

le zaprzętać nią sobie głowę? Istnieje wiele niepodważalnych dowodów na to, że stanowczość i pewność siebie, pomagają w życiu. Nie oznacza to jednak, że dzięki nim rozwiążemy każdy problem, jaki napotkamy w relacjach z drugim człowiekiem. Najważniejsze jest zachowanie poczucia własnej wartości i satysfakcja wynikająca z postępowania, charakteryzującego się dbałością o godność innych. Nie jest to łatwe, ale też nie niewykonalne. Wystarczy odrobina samozaparcia, chęć zmiany dotychczasowych przyzwyczajzeń, a także rezygnacja z agresji i uległości, które odbierają nam kontrolę nad własnym życiem. Prawdopodobne jest to, że zmniejszy się grono naszych znajomych i jest to jedyne ryzyko, jakie poniesiemy, kierując się asertywnością. Nie musimy się niczego obawiać, bo ci, którzy się od nas odwrócą, okażą się przyjaciółmi „okolicznościowymi”, pamiętającymi o nas wtedy, gdy im czegoś potrzeba.

Źródła:

- › Maria Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, Wyd. W.A.B, 2005.
- › www.wikipedia.pl/asertywnosc – stan na 14.11.2012.
- › www.nf.pl/slownik/asertywnosc – stan na 16.11.2012.



➤ Pięć praw asertywności Fensterheima, które warto znać...

- › Masz prawo do robienia tego, co chcesz – dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.
- › Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
- › Masz prawo do przedstawiania innym swoich prośb – dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
- › Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.
- › Masz prawo do korzystania ze swoich praw.



Zadbaj o swoje referencje

Oprac.
BEATA ZIĘBKĄ-BĄK

Dla osoby poszukującej pracy referencje to bardzo dobry sposób zaprezentowania się w roli fachowca. Dla osoby poszukującej pracownika referencje to z kolei źródło wiedzy na temat przyszłego pracownika.



Co to są referencje?

Referencje/listy referencyjne to dokumenty, które mają na celu zarekomendowanie pracownika kolejnym pracodawcom.

Dla osoby poszukującej pracy

referencje to bardzo dobry sposób zaprezentowania się w roli fachowca potwierdzony opiniami ze strony innych osób (bezpośrednich przełożonych, współpracowników).

Dla osoby poszukującej pracownika referencje to z kolei źródło wiedzy na temat przyszłego pracownika i ważne narzędzie procesu rekrutacyjnego. Referencje pomagają w podjęciu decyzji, czy kandydat jest odpowiedni na określone stanowisko w danej firmie. Dodatkowo pozwalają one na sprawdzenie prawdziwości informacji zawartych w dokumentach aplikacyjnych osoby ubiegającej się o posadę.

Co powinno znaleźć się w referencjach?

Warto postarać się, by referencje zawierały pozytywne fakty dotyczące dotychczasowego zatrudnienia. Powinny się w nich znaleźć informacje na temat: zakresu obowiązków, umiejętności, osiągnięć zawodowych i cech osobowych kandydata do pracy.

Referencje należy pisać zwięźle, podając konkretne informacje. Przyjmuje się, że objętościowo nie mogą przekroczyć jednej strony wydruku komputerowego A4.

Uwaga!

W referencjach nie należy przesadzać z pochwałami. Zbytne pochlebstwa na temat byłego pracownika są w stanie wzbudzić wątpliwości ze strony przyszłego pracodawcy. Jego obiektywność mogą być związane z rzetelnością przygotowania owych dokumentów.

Jak i gdzie zamieścić referencje?

Wyróżniamy dwa rodzaje referencji:

- › pisemne
- › ustne.

Spotyka się różne sposoby informowania potencjalnych pracodawców/osób zajmujących się rekrutacją o referencjach.

Odchodząc z firmy warto poprosić szefa/bezpośredniego przełożonego o pisemne wystawienie opinii (oczywiście pod warunkiem, że mamy pewność, iż będzie to opinia pozytywna).

Powszechną praktyką jest zabieranie pisemnych referencji na rozmowę kwalifikacyjną (warto wówczas przygotować kopię owych dokumentów dla osoby rekrutującej).

Inną metodą na prezentowanie swoich referencji jest zamieszczanie w dokumentach aplikacyjnych (CV, list motywacyjny) odnośników

dotyczących danych kontaktowych do byłego pracodawcy, który udzielił informacji o kandydacie. Wówczas na końcu CV lub listu motywacyjnego podajemy listę referencji. Powinny się tam znaleźć następujące informacje:

- › imię i nazwisko osoby, która udzieliła referencji (dopuszcza się wskazanie danych kilku osób),
- › zajmowane stanowisko,
- › nazwa firmy,
- › dane kontaktowe (numer telefonu, adres e-mail).

Uwaga!

Przed zamieszczeniem numeru telefonu lub adresu e-mailowego przełożonego w swoich dokumentach aplikacyjnych upewnij się, że masz na to jego zgodę.

Krosno, dn. 12.04.2013 r.

Referencje

Pani Joanna Kowalska była zatrudniona od do na stanowisku
..... w firmie

Do jej obowiązków należało:
.....
.....

Pani Joanna Kowalska dobrze radziła sobie w sytuacjach wymagających

Jest osobą

Mogę zarekomendować panią Joannę Kowalską jako pracownika

Zdarza się, że osoby odchodzące z firmy same opracowują swoje referencje. Bywa tak w sytuacji, kiedy pracodawca jest zbyt zajęty, by przygotować dla nas taki dokument. Wówczas piszemy go sami w 3 osobie i przedstawiamy szefowi do aprobaty.

„Nie kupuję kota w worku” czyli o tym, jak osoby rekrutujące sprawdzają referencje.

Niektórzy pracodawcy z dystansem podchodzą do dokumentów aplikacyjnych i referencji dostarczanych przez osoby ubiegające się o pracę i dodatkowo je weryfikują, dzwoniąc do firm w celu sprawdzenia prawdziwości podanych informacji.

Dobrze przygotowane referencje powinny zatem zawierać kontakt telefoniczny do osoby (były pracodawca, bezpośredni przełożony), która potwierdzi dane w nich zawarte.

Referencje dla absolwenta

Nie masz doświadczenia zawodowego? Nie pracowałeś nigdzie do tej pory? Niedawno kończyłeś studia? I ty możesz zdobyć referencje. Poproś o list referencyjny swojego promotora na uczelni. Jeśli w trakcie studiów angażowałeś się w dodatkową działalność (stowarzyszenia, koło naukowe, wolontariat) zadбай o potwierdzenie tych faktów. Takie dokumenty podkreślą Twoją wiedzę i osiągnięcia w trakcie nauki. Będą dowodem Twoich umiejętności i z pewnością pomogą Ci w ubieganiu się o pracę.

Harmonogram porad grupowych planowanych do realizacji w II kwartale 2013 r. w PUP Krosno

Lp.	Porada grupowa	Termin i miejsce
1.	„Mój potencjał zawodowy – rola umiejętności, kwalifikacji, doświadczeń zawodowych w wyborze drogi zawodowej.”	15–16.05.2013 godz. 11–14 SIZ
2.	„Efektywna komunikacja warunkiem skuteczności na rynku pracy.”	20–21.05.2013 godz. 09–12 SIZ
3.	„Mama wraca do pracy – powrót po przerwie związanej z urodzeniem dziecka”	27–28.05.2013 godz. 09–12 SIZ
4.	„Autoportret zawodowy – bilans predyspozycji zawodowych”	05–06.06.2013 godz. 11–14 SIZ
5.	„Współczesny rynek pracy”	13–14.06.2013 godz. 09–12 SIZ
6.	„Cel zawodowy i oraz warunki jego osiągnięcia”	17–18.06. 2013 godz. 12–15 SIZ
7.	„Autoprezentacja – sztuka budowania wizerunku zawodowego”	27–28.06.2013 godz. 09–12 SIZ

Zapraszamy do wzięcia udziału w poradach grupowych.
Zajęcia odbywają się w Sali Informacji Zawodowej pok. 325 III piętro

Osoby zainteresowane udziałem w ww. poradach grupowych proszone są o kontakt z pośrednikiem pracy (pok. 436), doradcą zawodowym (pok. 326, 330, 402, 501).

Liczba miejsc ograniczona.

