

bądź **nabieżący**

4 (49) 2016

Aktualności Powiatowego Urzędu Pracy w Krośnie

PAŹDZIERNIK › LISTOPAD › GRUDZIEŃ 2016

Po co pracujemy? Sens pracy i jego twarze <

Skąd się bierze motywacja do pracy? <

Wywiad z panem Piotrem Bolanowskim
właścicielem firmy INSTALPROJEKT <

Bożonarodzeniowy dar <

Znajdź odwagę do zmiany na lepsze <

Zespół redakcyjny
ELŻBIETA LIWOSZ
DAWID HŁOUSZEK

Współpraca redakcyjna
RAFAŁ DZIURA

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**

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

PAŹDZIERNIK › LISTOPAD › GRUDZIEŃ 2016

W numerze

słowo wstępne



aktualności

- 4 Rynek pracy w powiecie krośnieńskim
- 6 Po co pracujemy? Sens pracy i jego twarze
- 8 Skąd się bierze motywacja do pracy?
- 10 Lepszy student z doświadczeniem niż ten, który ma kilka dyplomów



wydarzenia

- 12 Wywiad z panem Piotrem Bolanowskim – właścicielem firmy INSTALPROJEKT



urzędowy koszt rozmaitości

- 14 Bożonarodzeniowy dar
- 16 Boże Narodzenie
- 18 Znajdź odwagę do zmiany na lepsze



Słowo wstępne



Szanowni Państwo,

Wkrótce koniec roku... Przed nami jeszcze Święta Bożego Narodzenia, Sylwester i rok 2017, który zapewne przyniesie ze sobą wiele nowych wyzwań. W aktualnym numerze naszego biuletynu będzie można przeczytać o tym, co motywuje do pracy oraz od czego powinno się zacząć, by dokonać w życiu zmian na lepsze. Nie zabraknie również aktualnych statystyk, wywiadu z nowym przedsiębiorcą, którego PUP w Krośnie wsparł w realizacji jego zawodowych planów, a także publikacji ze świątecznym akcentem. Gorąco zachęcam do zapoznania się z treścią ostatniego w tym roku *Bądź na Bieżąco*.

Wszystkim Klientom i Współpracownikom pragnę życzyć radosnych, przepełnionych miłością i pokojem Świąt Bożego Narodzenia. Niech ten wyjątkowy czas, spędzony w gronie najbliższych, pozwoli odetchnąć od codzienności i napełni wszystkich nadzieją na lepsze jutro, a nadchodzący Nowy Rok niech przyniesie wiele okazji do realizacji zarówno osobistych, jak i zawodowych zamierzeń.

REGINA CHRZANOWSKA

Dyrektor
Powiatowego Urzędu Pracy
w Krośnie



Rynek pracy w powiecie krośnieńskim

Oprac.
RAFAŁ DZIURA

Sytuacja na rynku pracy
w powiecie krośnieńskim
– stan na 30 listopada 2016



Liczba zarejestrowanych bezrobotnych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie*

REJON	OGÓŁEM	KOBIETY
Krosno	1431	808
Powiat krośnieński	3552	1995
Rymanów miasto i gmina	409	213
Dukla miasto i gmina	545	304
Jaśliska	73	54
Jedlicze miasto i gmina	486	278
Iwonicz miasto i gmina	327	177
Krościenko Wyżne	165	87
Korczyna	305	157
Wojaszówka	302	175
Miejsce Piastowe	426	250
Chorkówka	514	300
Ogółem	4983	2803

*z wyłączeniem osób podlegających aktywizacji

Bilans bezrobotnych do 30 roku życia

Rejon	Ogółem	Kobiety
Krosno	327	173
Powiat krośnieński	1008	621
Ogółem	1335	794

Oferty pracy stan na 30.11.2016 r.

Rejon	Zgłoszone w okresie sprawozdaw.	Pozostałe na koniec okresu sprawozdaw.	Suma ofert od początku roku
Powiat krośnieński z m. Krosno	174	86	2852

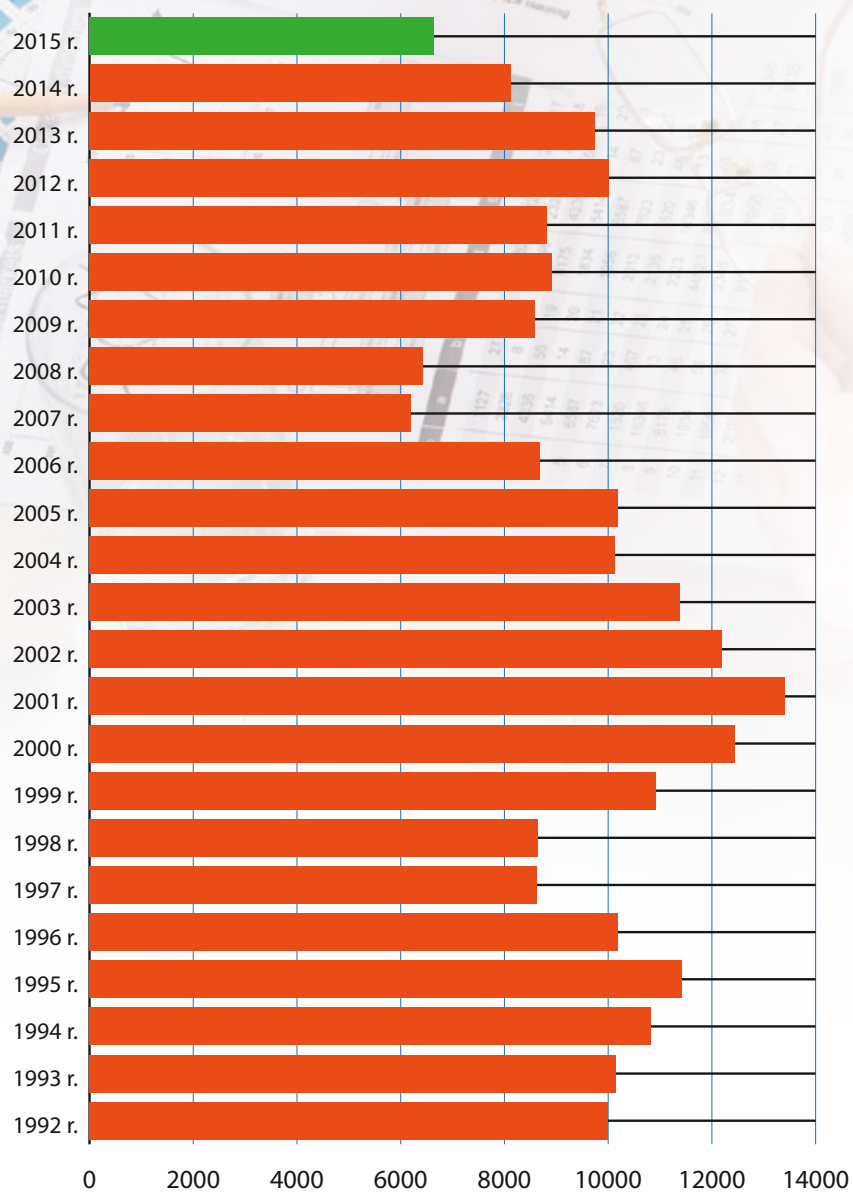
Liczba osób wyrejestrowanych z powodu podjęcia pracy – stan na koniec miesiąca sprawozdawczego

Podjęcia pracy	W tym finansowane ze środków publicznych:		
	Staże	Środki na podjęcie działalności gospodarczej oraz doposażenie stanowiska pracy	Zatrudnienie osób do 30 roku życia
3645	490	168	363

Osoby bezrobotne z ustalonym profilem pomocy – stan na koniec miesiąca sprawozdawczego

Rejon	Profil I	Profil II	Profil III
Krosno	73	1108	247
Powiat krośnieński	153	2629	757
OGÓŁEM	226	3737	1004

Liczba bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie w latach 1992-2015



Po co pracujemy?

Sens pracy i jego twarze

Wstajesz codziennie rano, choć wolałbyś pospać jeszcze kilka godzin, wytężasz siłę woli, by się ubrać, przetrknąć jakąś kanapkę i biec do pracy... Po co? Po co pracujemy, jaki w tym sens? – ciśnie się na usta, że dla pieniędzy oczywiście..., ale czy rzeczywiście tylko dla nich?



autor artykułu:
JOANNA WIGUCKA-DRYMAJŁO

źródło:
stressfree.pl/page/3

wyboru dokonała:
ELŻBIETA LIWOSZ

Praca daje poczucie stabilizacji, bezpieczeństwa (choć może z każdym rokiem coraz mniejsze), dzięki niej poszerzają się nasze perspektywy, komfort życia – możemy sobie kupić to czy tamto, pojechać na wakacje, pomyśleć o droższym hobby, nie martwić się tak bardzo prozą życia. To wersja optymistyczna, gdy zarobki są na tyle wysokie, że rzeczywiście po opłaceniu rachunków z pensji coś zostaje... W innych przypadkach, nawet jeśli praca jest szczytem naszych marzeń – często pojawia się frustracja... Trudno się bowiem cieszyć z rozwoju, jeśli nie możemy zapewnić sobie i bliskim godziwego bytu...

Tylko pieniądze czy coś jeszcze?

Można by pokusić się o pytanie: Czy tylko pieniądze sprawiają, że podejmujemy się trudowi pracy zawodowej? Czy to tylko one nas motywują, stoją nam przed oczami każdego dnia, gdy zabieramy się za wykonywanie swoich obowiązków? Czy praca może mieć jeszcze jakiś inny sens oprócz comiesięcznego przelewu na konto? Jak ją traktujemy i jaki to może mieć wpływ na nasze życie?

Pasja

Są w naszym życiu rzeczy, które kochamy robić, sprawiają nam frajdę i wyciskają uśmiech

na twarzy. Jeśli uda się połączyć realizację swojej pasji z życiem zawodowym/zarobkowym to praca zyskuje całkiem inny wymiar – staje się realizacją siebie, rozwojem, cieszy nawet w trudnych chwilach. Taka praca nie jest traktowana jako zło konieczne, ale coś, co pragniemy robić, z czym się identyfikujemy. W efekcie my jesteśmy szczęśliwi, zarabiamy, a klienci otrzymują doskonały towar/usługę.

Radość pomagania innym

Wiele osób w swojej pracy może dostrzec bardzo głęboki sens, związany z pomaganiem innym. Poczucie spełnienia, satysfakcja, że to, co robią, czyni życie innych szczęśliwszym, daje szansę normalnego życia – staje się motorem wielu działań, które niekoniecznie idą w parze ze świetnymi zarobkami. Dobro drugiego człowieka stanowi często sens pracy, z którego nie chce się zrezygnować, nawet w imię dużo wyższej pensji przy innym typie pracy.

Praca dla pracy

Sytuację, gdy zaczynamy pracować dla samej pracy trzeba już nazwać chorobą. Praca nie powinna stanowić celu samego w sobie. Pracoholizm – czyli uzależnienie od pracy, jest bardzo groźne (powoduje szereg konsekwencji zdrowotnych, wpływa na psychikę i sprawia, że nasz cały świat zostaje sprowadzony np. do oglądania 24 h na dobę tabelki w komputerze. To, że ktoś dużo pracuje to jedno, jeśli jednak nie potrafi przestać i wytrzymać kilku godzin bez sprawdzenia „czegoś ważnego” nawet na jednodniowym urlopie, to już powinno zastanowić i wzbudzić niepokój. Pracoholizm jest uzależnieniem równie szkodliwym i niebezpiecznym jak inne... Mijmy tego świadomość.

Autorytet i uznanie

„Jesteś tyle wart, ile Twoja praca, stanowisko, które zajmujesz”. Wiele osób tak myśli i wspina się po drabinie kariery, biegnie w wyścigu szczurów, by być kimś... (nawet, jeśli do końca nie wiedzą, co to znaczy być tym kimś). Uznanie innych jest dla niektórych najważniejsze, bo sprawia, że mogą udowodnić sobie, że są wartościowi, fajni, szanowani... Wartość człowieka upatrują w pracy, jaką wykonuje i na siebie patrzą przez ten sam pryzmat. Problem pojawia się, gdy dochodzi do zwolnienia..., wtedy okazuje się, że znika również poczucie wartości, pojawia depresja, załamanie... Uważajcie na to... Usilna pogoń za byciem „kimś”, niekoniecznie wychodzi na zdrowie...



Bo jestem lepszy i najmańdrzejszy

Rozejrzyjcie się w swoim otoczeniu... i poszukajcie ludzi z napisem na twarzy „Jestem lepszy” – nie brakuje ich. Wytykają innym brak kropki nad „i”, donoszą szefowi, że Kolega X to zbyt wolno układa dokumenty w teczkę albo za często chodzi do toalety. Oni wszystko robią super (swoich błędów nie widzą lub je bagatelizują), praca jest dla nich środowiskiem, gdzie mogą się pokazać, brylować i wyładowywać swoje frustracje. W tych przypadkach również praca jest polem, gdzie buduje się po trupach poczucie własnej wartości. Bardzo przykro współpracować z takimi osobami – dlatego przyjrzyjmy się sobie i zastanówmy się, czy aby sami tak nie postępujemy...

Czas na kawkę

Coraz mniej jest takich firm, w których jest to możliwe. Jednak jeszcze nie tak dawno temu, szczególnie w instytucjach państwowych, bywali pracownicy, którzy do pracy przychodzili, żeby porozmawiać, wypić kawę i ogólnie rozerwać się towarzysko. Oprócz walorów finansowych, sensem takiej pracy było, choć może i nadal bywa, wyjście z domu i miłe spędzenie czasu ;) Praca marzenie?

Sposób na nudę

Zapytałam znajomych na facebooku: „Po co pracować?”. Kilka osób odpowiedziało – „Żeby się nie nudzić...”. W sumie mają rację... Może są ludzie, którzy z radością spędzają życie na kanapie, jednak w większości przypadków, brak jakiegось zajęcia na dłuższą metę bywa wyjątkowo frustrujący (nuda i monotonia potrafią męczyć jeszcze bardziej niż praca).

Pieniądże

Trudno pracować, nie zwracając uwagi na wynagrodzenie. Z bólem serca wielu społeczników i pasjonatów porzuca swoje ukochane zajęcia, bo – drastycznie mówiąc – „coś do garnka trzeba włożyć”. Pieniądże są więc ważne i konieczne do życia, jednak uważajmy, żeby nie przesadzić z tym stawianiem ich na pierwszym miejscu. Jeśli nie będziemy znali umiaru, a pragnieniu posiadania coraz większej sumy na koncie poświęcimy całe życie – wiele możemy stracić. Pamiętajmy, że dziecko niekoniecznie tak bardzo potrzebuje kolejnego markowego ciucha, a bliska wam osoba kolejnej błyskotki – praca wymaga czasu, im jej więcej, tym mniej go dla siebie i innych. Za pieniądze nie kupimy dobrych relacji w małżeństwie, nie kupimy miłości w rodzinie, nie kupimy zdrowia.

Odkryj swój sens pracy

Nauka a później praca... standardowa kolej rzeczy... Z rozpędu ze szkoły trafiamy do świata „szczęśliwych” pracowników lub osób pracy poszukujących. Nie zawsze jest czas czy nawet świadomość tego, że warto się zastanowić, co tak naprawdę do pracy nas motywuje, jaki **sens** chcemy, żeby miała?

Pomyśl

„Jakie mam oczekiwania względem pracy i co ma mi dać? Tylko pieniądze? Satysfakcję? Poczucie bezpieczeństwa? A może chciałbym jeszcze czegoś zupełnie innego?”

Spróbuj to nazwać i zastanowić się, czy to rzeczywiście dobry motywator? Jak wpłynie na Twoje życie? Dobrze to wiedzieć, zanim z rozbiegu chwycimy się pierwszego lepszego zajęcia, nie zastanowiwszy się nawet, jaki to ma sens.



Skąd się bierze motywacja do pracy? ➤

autor artykułu:

DR JAROSŁAW KULBAT

psycholog społeczny, konsultant i trener,
wykładowca SWPS Wrocław,
popularyzator nauki i bloger

źródło:

[www.psychologia-spoleczna.pl/
kulbat/1368-po-co-pracujesz.html](http://www.psychologia-spoleczna.pl/kulbat/1368-po-co-pracujesz.html)

wyboru dokonała:

ELŻBIETA LIWOSZ

A. pracuje, bo chce zarobić tyle, żeby starczyło mu na życie. Gdyby miał wystarczająco dużo pieniędzy, rzuciłby pracę i zajął się czymś innym. Dla A. praca jest koniecznością, jak oddychanie czy spanie. W pracy często marzy o tym, żeby czas nagle przyspieszył i żeby można już było pójść do domu. A. nie może się doczekać weekendów i urlopu. A gdy myśli o tym, jak przeżyłby ponownie swoje życie, to jest pewien, że pracowałby w innym miejscu. Nie zachęca przyjaciół ani dzieci do wybrania pracy, takiej jak jego. A. nie może doczekać się emerytury (Wrzesniewski, McCauley, Rozin, & Schwartz, 1997, str. 24). Poznajesz siebie w tym opisie?

W gorących dyskusjach na temat sytuacji na rynku pracy, w zasadzie niezależnie od kontekstu, jakiego dyskusje te dotyczą, niepokojąco często brakuje motywu indywidualnego różnicowania pracowników. I choć dość łatwo nam przyjąć, że ludzie się od siebie różnią, to dla wielu

uczestników dyskusji założenie, że pracownicy (czy kandydaci na pracowników) też mogą być dość mocno zróżnicowani, nie jest już takie oczywiste. Jednym z wielu czynników, który może różnicować pracowników, jest ich stosunek do pracy.

Ponad piętnaście lat temu Amy Wrzesniewski, obecnie profesor psychologii Yale School Of Management, wraz ze współpracownikami stworzyła kwestionariusz, który pozwala identyfikować preferowany przez respondenta stosunek do pracy. Wyniki prowadzonych przez Wrzesniewski badań pozwalają przypuszczać, że ludzie dzielą się ze względu na specyfikę swojego stosunku do pracy na trzy mniej więcej równoliczne grupy.

W pierwszej grupie znajdują się ludzie, dla których praca stanowi źródło wynagrodzenia. I jest to jedyna forma gratyfikacji, jaką za swoją pracę tacy ludzie oczekują. Sama praca jest więc jedynie środkiem do osiągnięcia celu, jakim jest zdobycie

pieniędzy w ilości wystarczającej do zaspokojenia swoich potrzeb poza pracą. I właśnie poza pracą należy szukać wyrazu prawdziwych zainteresowań i aspiracji takich ludzi.

Do drugiej grupy należą ludzie, którzy bardziej angażują się w pracę, bo – poza wynagrodzeniem otrzymywanym za pracę – ma dla nich znaczenie awans w strukturach organizacji. Taki awans oznaczać może wzrost władzy, prestiżu czy choćby wzrost samooceny. Podobnie jak w pierwszej grupie, praca jest środkiem do osiągnięcia celów. To, co dwie pierwsze grupy różni, to specyfika celów, do których ludzie dążą.

Trzecia grupa wyodrębniona w tej klasyfikacji składa się z ludzi, którym trudno oddzielić pracę od życia prywatnego, i nie stanowi to dla nich większego problemu. Tacy ludzie nie pracują dla pieniędzy czy awansu. Praca nie jest dla nich środkiem do osiągnięcia jakichś celów – praca jest celem i już.



➤ W praktyce więc stosunek do pracy znajduje odzwierciedlenie w tym, jaką pracę wybieramy i czy jesteśmy z tego wyboru zadowoleni.

➤ Dla jednych kluczowe znaczenie będzie miało wynagrodzenie, inni poszukiwać będą dodatkowo możliwości awansu, jeszcze inni wybiorą ofertę, która pozwoli im robić to, co robić uwielbiają.

Warto podkreślić, że proponowana klasyfikacja nie zakłada, że jakaś forma stosunku do pracy jest lepsza czy gorsza. W praktyce bowiem określony stosunek do pracy stanowi wypadkową różnych czynników – osobowościowych i sytuacyjnych. Jednocześnie jednak określony stosunek do pracy będzie wpływał na różne aspekty funkcjonowania ludzi na rynku pracy, w zależności od tego, czy człowiek pracę już ma, czy dopiero jej szuka.

Po pierwsze, stosunek do pracy może wpływać na strategię poszukiwania i wyboru miejsca zatrudnienia preferowane przez osoby poszukujące pracy. Na przykład przez wybór kryteriów oceny ofert pracy dostępnych na rynku. Dla jednych kluczowe znaczenie będzie miało wynagrodzenie, inni poszukiwać będą dodatkowo możliwości awansu, jeszcze inni wybiorą ofertę, która pozwoli im robić to, co robić uwielbiają. Z drugiej strony, stosunek do pracy może wpływać na funkcyj-

nowanie człowieka, który już pracę ma: jego zaangażowanie w pracę, zadowolenie z pracy czy stosunek do gratyfikacji.

W praktyce więc stosunek do pracy znajduje odzwierciedlenie w tym, jaką pracę wybieramy i czy jesteśmy z tego wyboru zadowoleni. Warto się więc nad swoim stosunkiem do pracy zastanowić, mając na względzie czas, jaki w pracy spędzamy.



Lepszy student

z doświadczeniem, niż ten, który ma kilka dyplomów

Jeśli o to samo stanowisko rywalizują dwie osoby i jedna może wykazać się doświadczeniem w pracy a druga nie, to ta z doświadczeniem (nawet kelnera) zostanie zatrudniona – twierdzą eksperci rynku pracy.



Skup się na nauce, jeszcze się w życiu napracujesz – powtarzali rodzice, wysyłając dziecko na studia. Rynek pokazuje jednak, że to właśnie studenci, którzy dorabiali wieczorami w knajpach, mają większe szanse na zatrudnienie po studiach niż wzorowi uczniowie z kilkoma dyplomami.

Jak twierdzą pracodawcy, których opinie zebrane zostały w Bilansie Kapitału Ludzkiego, liczy się przede wszystkim doświadczenie na danym stanowisku, w wybranym zawodzie. Stopnie w indeksie, drugi kierunek czy nawet wyjazdy za granicę znajdują się dalej na liście wymagań. Co ciekawe, wyżej niż nauka oceniane są nawet doświadczenia w pracy w obszarach, które nie są związane z wymarzoną zawodem, np. w gastronomii czy handlu.

Z czego to wynika? Sam fakt podjęcia pracy: to, że ktoś wykazał się dyscypliną, punktualnością czy zdolnością do utrzymania posady, jest wskazówką dla pracodawcy, jaki to będzie pracownik – mówi Grzegorz Baczewski, ekspert ds. rynku pracy Konfederacji Lewiatan – Jeśli mamy dwóch absolwentów, spośród których jeden może wykazać się doświadczeniem w pracy a drugi nie, to ten z doświadczeniem zostanie wybrany na stanowisko. Nawet jeśli jest to doświadczenie w gastronomii, tj. praca kelnera czy barmana – dodaje ekspert.

Pieniądze najlepszą motywacją

Jak wynika z najnowszego raportu „Student w pracy 2016”, przeprowadzonego przez agencję SW Research na zlecenie Job Square, po zajęciach dorabia prawie 60% studentów. Spośród nich mniej więcej połowa znalazła już posadę w zawodzie. Aż 44% osób spośród tych, które jednocześnie uczą się i pracują, swoje pierwsze kroki na rynku stawiało już na pierwszym roku.

Co motywuje studentów do pracy? Głównie pieniądze – wynika z raportu „Student w pracy”. Taką przyczynę wskazuje 83% przebadanych osób. Za ledwie 66% kieruje się szansą zdobycia doświadczenia. Inne powody podjęcia pracy podczas okresu nauki, to choćby chęć sprawdzenia się, rozwijania pasji czy zbyt dużo wolnego czasu.

Na samym początku kariery nie ma co jednak liczyć na kosy. Średnia pensja debiutanta na rynku wynosi nieco ponad 1310 zł na rękę przy 6 godzinach pracy dziennie, czyli ok. 11 zł za godzinę. Nieco więcej zarabia student, który podejmuje kolejne prace – średnio 14 zł netto za godzinę.

Studenci marzą o etacie

Umowa o pracę to marzenie 70% studentów. Szczegółowo – twierdzi Grzegorz Baczewski z Konfederacji Lewiatan. – Na studiach umowa cywilnoprawna, czyli o dzieło lub zlecenie, jest korzystna ze względu na

to, że jest nieoskładkowana. Automatycznie dostaje się więcej na rękę. Jest też elastyczna, dzięki czemu można podzielić czas na studia i wykonywanie pracy, z kolei ubezpieczenie zapewnia sam status studenta – wyjaśnia ekspert.

Młodzi pracownicy ponad elastyczność przedkładają jednak stabilność zatrudnienia, płatne urlopy i przywileje wynikające z Kodeksu pracy. Poza tym wydaje im się, że szef, który zatrudnia studenta na umowę o pracę, jest uczciwy, nie kombinuje i oferuje wysokie standardy.

Ale zdaniem Baczewskiego jest coś jeszcze, co odstrasza studentów od umów cywilnoprawnych: medialna nagonka na tzw. umowy śmieciowe. To wórn, do którego wrzucono wszystkie umowy cywilnoprawne i nazwano je gorszymi. Wystarczy sformułować inaczej pytanie: czy wolisz umowę o pracę i zarabiać 1500 zł czy umowę zlecenie i dostawać 2200 zł na rękę. Wybór już nie byłby taki oczywisty – mówi ekspert. Na umowę o pracę zatrudnionych jest jedynie ok. 30% studentów, dla których jest to pierwsza praca.

Czego szukają studenci?

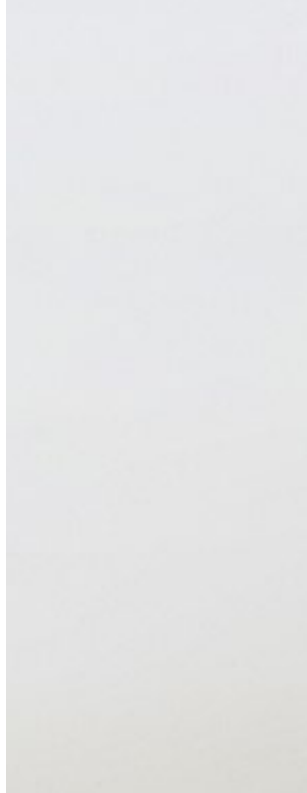
Najbardziej obleganymi sektorami na rynku są bankowość, finanse i administracja publiczna. Wśród uczących się popularność zdobywa także HR czy media. Większość jednak swoje pierwsze doświadczenia w pracy zdobywa w handlu, kuchni albo „na słuchawkach”. Na szczęście, jak pokazują analizy, każda ko-

źródło:

www.newsweek.pl/biznes/praca-na-studiach-pracodawcy-wola-pracujacych-studentow-artykuly,399443,1.html

wyboru dokonała:
ELŻBIETA LIWOSZ





lejna „fucha” skracza okres poszukiwania wymarzonego stanowiska w zawodzie: średnio z 3 miesięcy do 3 tygodni.

Praca w knajpie czy Erasmus?

Z punktu widzenia wielu pracodawców większą wagę mają więc doświadczenie w pracy oraz „twarde” kompetencje na stanowisku. Na Erasmusa w CV przyszły szef może nawet nie zwrócić uwagi. *Wyjazd za granicę podczas studiów to jest sposób nabycia umiejętności, a pracodawców interesuje już sam rezultat. Nieistotne jest, gdzie student nauczył się języka obcego, ważne, czy umie się nim posługiwać* – mówi Baczewski.

Co prawda studenci nabywają za granicą ogłady, stają się bardziej otwarci i potencjalnie łatwiej adaptują się do sytuacji w firmie, ale to dla pracodawcy są umiejętności drugorzędne. W końcu pracy w międzynarodowym zespole można nauczyć się też w call center.

Jak często zmieniać pracę?

Tak, żeby zonglerką stanowisk w CV nie odstraszyć kolejnego pracodawcy. *Nie trzeba geniusza do tego, by stwierdzić, że jeżeli ktoś często zmienia miejsca pracy, to tej pracy nie jest w stanie utrzymać. I najpewniej coś z jego strony te zmiany wywołuje* – mówi Baczewski.

Rekruter wątpi m.in. w to, że kandydat w ciągu trzech miesięcy pracy był w stanie nabyć realne doświadczenie. Co naj-

wyżej powierzchownie zetknął się z zadaniami. Może coś jest nie tak z jego kompetencjami? Albo patrzy wyłącznie na swój interes, wchodzi w konflikty i trudno go zdyscyplinować? *Na rynku pracy, gdzie trudno znaleźć pracownika, a koszty rekrutacji są wysokie, pracodawcy niechętnie zatrudnią kogoś, kto może szybko odejść. Często zmienia pracę to nie jest dobra rekomendacja* – mówi Baczewski.

Na jednym stanowisku nie można się też zasiedzieć. Dotyczy to zwłaszcza pierwszej pracy, która nie daje szans na awans i nie ma ścieżek kariery. Takiego pracownika nawet po wielu latach zwierzchnicy traktują jak młodego studenta, któremu ani nie powierza się odpowiedzialnych obowiązków, ani nie dokłada do pensji, wciąż mają przed oczami obraz, który powstał przy pierwszym wrażeniu. Niestety w Polsce, co do zasady, łatwiej dostać podwyżkę poprzez zmianę pracy niż pozostanie na stanowisku.

Jak długo zatem warto pilnować jednego stołka? Reguły nie ma, jednak eksperci sugerują, że po czterech latach można już myśleć o zmianie.

Doktorat to premia?

Statystyka pokazuje, że dyplom doktora może stanowić ogromny bonus do pensji. Jest dziś podkreśleniem wyższego wykształcenia, które jeszcze dwie dekady temu wyznaczał tytuł magistra. I będzie, dopóki – tak jak

magisterka – się nie upowszechni.

Jaką wartość stanowi doktorat? Przede wszystkim dokumentuje kompetencje, także „miękkie”, np. umiejętność analizy danych, prowadzenia badań, realizowania celów, wyznaczania ich czy planowania. Dyplom pokazuje choćby, że kandydat jest zdolny do prowadzenia samodzielnych analiz czy współpracy w grupie badawczej.

Patrząc na dane, mogłoby się wydawać, że doktorat jest dobrym pomysłem. Ale z drugiej strony zależy, z czego on będzie i czy odpowiada potrzebom rynku – mówi Baczewski. Są dziedziny, w których jedynym kierunkiem będzie kariera akademicka. A przecież uniwersytety nie są w stanie wchłonąć setek doktorów. Może zamiast inwestycji w ścieżkę, na której nie możemy znaleźć pracy, warto zastanowić się nad przekwalifikowaniem i zdobyciem rynkowych kompetencji? – dodaje ekspert.

Drugi kierunek czy praca?

Zależy, co się łączy. Ostatnio ogromną popularnością cieszą się choćby hybryda prawa z ekologią, która jest pożądana na wielu stanowiskach. Albo prawo z medycyną, bo pozwów o błędy lekarskie będzie wiele. Lub też studia inżynierskie z zarządzaniem. *Da je to silne podstawy do prowadzenia własnego przedsiębiorstwa. Nie można przecież nim kierować, nie wiedząc, skąd się biorą problemy* – mówi prof. Aleksander Surdej, ekspert w dziedzinie rynku pracy z Uniwersytetu Ekonomicz-

nego w Krakowie. Jeśli jednak mowa o specjalistycznych zawodach, to połączenia kierunków nie dają żadnej gwarancji dobrego stanowiska.

Nawet ktoś, kto bardzo dobrze radził sobie na dwóch fakultetach, niekoniecznie świetnie poradzi sobie w pracy – mówi Baczewski. Pracodawca często oczekuje skupienia na najważniejszych sprawach, a nie rozproszenia. Z pilotażowych badań nad losami absolwentów wynika, że kluczowe jest nie studiowanie na wielu kierunkach i bycie miernikiem na każdym, ale to, żeby być wybitnym w dziedzinie, w której się chce pracować. Ludzie, którzy są dobrzy w tym, co robią, i studiują z pasji nawet na niepopularnym kierunku, nie będą mieć problemów z pracą. Natomiast średniacy nawet na kierunkach, po których jest zapotrzebowanie na rynku, będą mieli trudności – wyjaśnia ekspert.

Są oczywiście profesje, które uykają tej regule. Chodzi choćby o informatyków, których zatrudnia się na pniu, bez względu na ich „poziom wybitności”. Ich radość jednak nie będzie trwała wiecznie. *Prognozy mówią o pięciu latach. Uczelnie się reformują i rozbudowują. Programy rządowe i doniesienia o tym, że po danych kierunkach się dużo płaci, powodują napływ chętnych, mnożenie liczby miejsc, a w konsekwencji nasycenie rynku. Z kolei podaż ciągnie płace w dół* – mówi prof. Aleksander Surdej.

A więc, Studencie, który dziś dorabiasz nocami w knajpie – rynek zwróci Ci to z nawiązką.



Wywiad z panem

Piotrem Bolanowskim

właścicielem firmy INSTALPROJEKT



Rozmawiał
DAWID HŁOUSZEK

Proszę opowiedzieć, jakie usługi świadczy Pan w ramach prowadzonej przez siebie działalności gospodarczej?

Firma INSTALPROJEKT Piotr Bolanowski zajmuje się projektowaniem nowoczesnych systemów grzewczych, instalacji wodnych, kanalizacyjnych, gazowych oraz instalacji solarnych. Ponadto firma zajmuje się kosztorysowaniem robót budowlanych i doradztwem z zakresu w/w instalacji i systemów.

Co skłoniło Pana do założenia własnej działalności?

Przed wszystkim chęć prowadzenia własnej działalności gospodarczej i bycia dla siebie szefem.

Kto może korzystać z Pańskich usług?

Wszyscy, zarówno osoby prywatne, jak i firmy, młodzi, starzy, bogaci i ci mniej zamożni. Ceny usług nie są wygórowane. Zawsze powtarzam, że nie stać nas na oszczędzanie i lepiej zrobić coś raz a porządnie i cieszyć się długoletnim użytkowaniem instalacji zrobionej zgodnie ze sztuką budowlaną.

Jak wyglądały początki firmy? Jakie napotykał Pan problemy oraz jak udało się uporać ze wszystkimi przeciwnościami?

Jak to bywa przy pierwszym biznesie, są pewne obawy czy firma wejdzie w uporządkowany już w pewnym stopniu rynek. Początki nie były takie trudne, jak się tego obawiałem, oczywiście pierwsze wizyty w US czy ZUS-ie otworzyły mi oczy, ale jest też dużo mitów o tych instytucjach i naprawdę nie ma się czego obawiać. W dobie Internetu bardzo dużo spraw można załatwić nie wychodząc z domu i polecam wszystkim rozpoczęcie od założenia profilu zaufanego ePUAP.

Największym problemem była księgowość. Szybko postanowiłem skorzystać z usług profesjonalnej księgowej i jestem bardzo zadowolony.

Jakie to uczucie, kiedy jest się dla siebie własnym szefem? Czy decyzję o otwarciu działalności gospodarczej uważa Pan za słuszną?

Hmm... to cieszy, ale wymaga dużej samodyscypliny i odpowiedniego podejścia względem siebie i wykonywanej przez siebie pracy. Kiedy jest się pracownikiem, ktoś, kto jest wyżej wydaje polecenia, wymaga i kontroluje wykony-

waną przez nas pracę, we własnej działalności musimy robić to sami i troszkę surowości względem własnej osoby nie zaszkodzi.

Na zakup jakiego sprzętu przeznaczył Pan otrzymane z PUP środki finansowe?

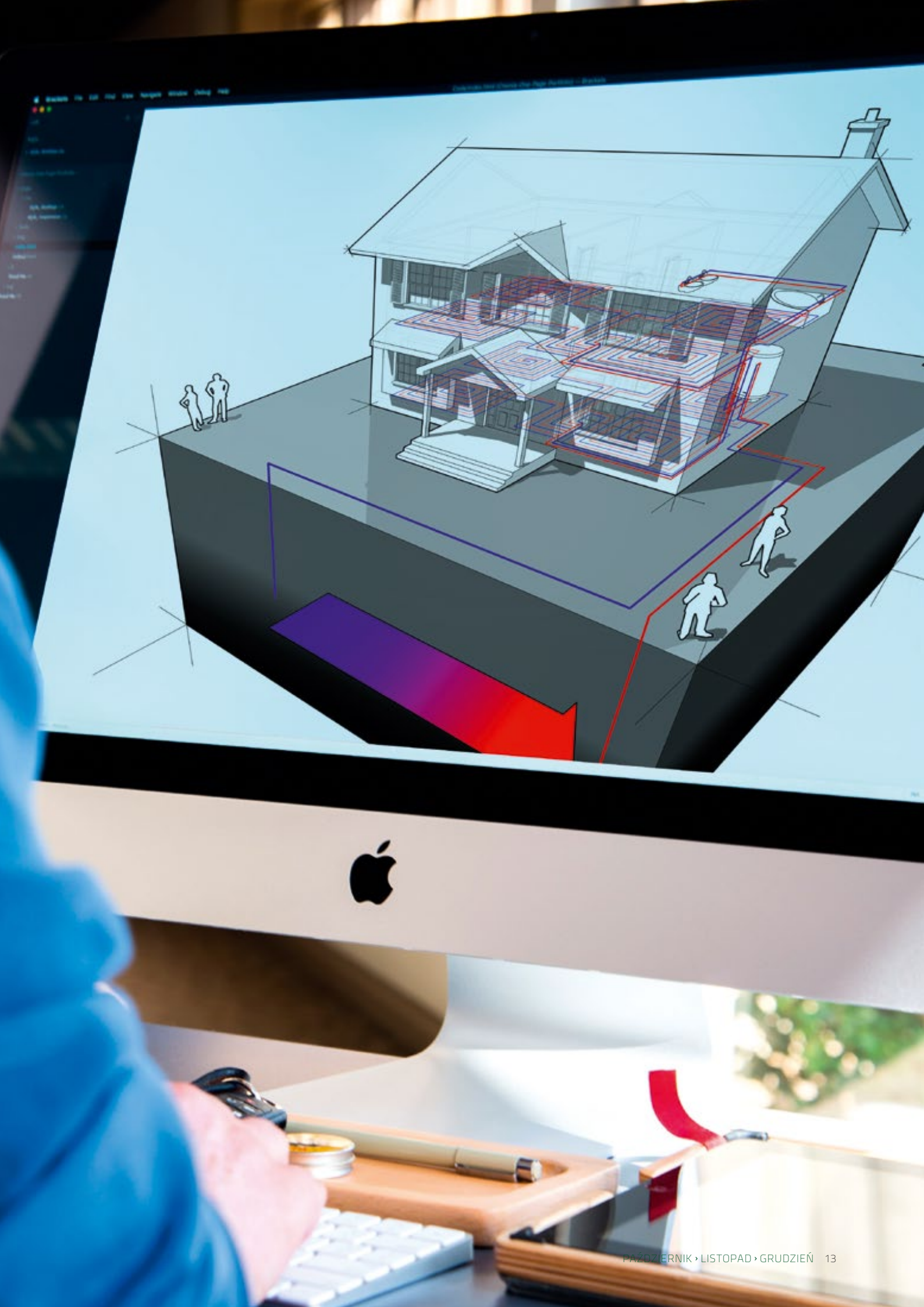
Z racji charakteru prowadzonej działalności był to komputer, niezbędne oprogramowanie. Przede wszystkim system operacyjny, pakiet Office, program do kosztorysowania i program do projektowania instalacji sanitarnych, ciepłych i gazowych. Część środków przeznaczyłem na stronę internetową, bo w dzisiejszych czasach to podstawa.

Jakie rady dałby Pan osobom, które zamierzają w przyszłości otworzyć własny biznes?

Nie bać się! Pani w ZUS czy US „nie gryzie” i wszystko wytłumaczy, a założenie własnej firmy nie jest takie trudne. Być konsekwentnym, nie poddawać się i nawet jak czasem jest troszkę pod górkę z optymizmem patrzeć w przyszłość i przede wszystkim ciężko pracować. Wtedy są efekty.

Dziękuję za rozmowę.







Bożonarodzeniowy dar >

O. FRANCISZEK CZARNOWSKI

źródło:
www.zosia.piesta.pl/dar.html

wyboru dokonała:
ELŻBIETA LIWOSZ

Czerwona tarcza Słońca coraz szybciej chyliła się ku zachodowi. Ostatnie długie promienie przetykały łagodnie czuby najwyższych sosen, wzniecając kręgi iskier w napotkanych pojedynczych płatkach śniegu. Dobiegał końca kolejny, mroźny, grudniowy dzień.

Na skraju niewielkiej świerkowej polany tkwił nieruchomo samotny człowiek. Zamyślonym wzrokiem błędził po obsypanych świeżym, śnieżnym pierzem drzewach, jak gdyby czegoś jeszcze poszukiwał. Tuż za nim, na starych drewnianych saneczkach, leżała ścięta przeszło godzinę temu mała choinka na święta. Nic nie mąciło przedwieczornej ciszy, nawet urwis wiatr z rzadka tylko potrącał tę czy inną gałązkę.

– Najwyższy czas wracać już do domu – pomyślał samotny człowiek.

Było już naprawdę późno. Zdecydował się nie wracać tą samą drogą co zawsze, tylko wybrał mniej wygodny skrót przez sosnowy zagajnik. Dokuczało mu zmęczenie i niewiele go obchodziły pierwsze płatki śniegu, które niebawem poczęły wirować w powietrzu. Odetchnął za to z ulgą, kiedy doleciało go znajome naszczekiwanie psów, a później zamajaczyły tuż przed nim – niczym wielkie śnieżne grzyby – wtulone w grudniową noc domki rodzinnej wioski. W każdym

z nich paliło się światło, rozlegały się krzyki zachwyconych dzieci, raz nawet poczuł zapach przyrządzonej świątecznej ryby. Tylko ostatni domek mocno odróżniał się od pozostałych: nie naturalnie cichy, mroczny, jakiś nieswój – nawet dróżkę prowadzącą do drzwi zdążył przysypać świeży śnieg. Był to jego dom. Dom przyjaciół, ale również niemy świadek bolesnych wydarzeń.

Dwa lata wcześniej przetoczyła się przez wioskę epidemia szkarlatyny. Bezlitosna choroba, drwiąc z wysiłków lekarzy, wyciągała drapieżne ręce po coraz to nowe ofiary. Zanim została pokonana, wielu ludziom nadszarpnęła zdrowie. W domu leśniczego poczyniła największe spustoszenie: najpierw straciła życie córka, a w parę dni później również młoda żona leśniczego. Usłużny i miły do tej pory człowiek zmienił się w samotnika o ponurym spojrzeniu. Ludzie zaczęli się go bać. Prawie nikt go nie odwiedzał, zresztą on sam wolał całe dni przesiadywać w lesie, gdzie spędził też pierwsze święta po stracie rodziny. Upływający czas łagodził stopniowo ból tęsknoty za najbliższymi. Młody leśniczy stał się spokojniejszy i przestał stronić od ludzi. Nadal jednak częstym gościem na jego twarzy był bezbrzeżny smutek, zwłaszcza kiedy widział inne rodziny, szczęśliwe,

rozbrzmiewające hałasem dziecięcych zabaw. On był sam i to najbardziej go gryzło.

Wśród nocnej ciszy głos się rozchodzi: Wstańcie, pasterze – doleciał go w pewnej chwili donośny śpiew kolędy z domu sąsiada piekarza.

– Tak, to prawda – pomyślał leśniczy. – Ja też mam powstać i nie dać się zwyciężyć rozpacz, chociaż straciłem najbliższe mi istoty. Może i dla mnie zająśnieje dziś szczęśliwa gwiazda?

Pracy w domu czekało go mnóstwo. Najpierw narąbał drewna i rozpalił w piecu, gdyż w całym mieszkaniu było bardzo chłodno. Potem wziął się za sprzątanie. Wytrzepał stary chodnik, pozamiatał, poodkurzał. Przy ubieraniu choinki poczuł się nagle dziwnie radosny – po raz pierwszy w ciągu tych ostatnich ponurych lat. Przyrządzając kolację w małej kuchence, z wdzięcznością wspominał żonę, która, wykazując dużo cierpliwości, nauczyła go gotowania kilku potraw. Myślał też o niespełna siedmioletniej córeczce, często śpiewającej mu wesołe piosenki. Którąś z tych piosenek zapamiętał dosyć dobrze i nawet polubił. Nakrywając teraz do stołu, mruczał dziecięcą kolędą, z rzadka tylko fałszując. Tuż przed posiłkiem wyszedł na chwilę do domu. Lubił takie krótkie, wieczorne spacerki. Pod nogami chrzęścił świeży dywan ze śniegu, wiatr ustał



zupełnie i tylko niebo nad głową iskrzyło się coraz to nowymi gwiazdami. Wieczorną ciszę przerywały jedynie radosne okrzyki dzieci sąsiadów. Trójka chłopców wybiegła na dwór, by ulepić przed domem bałwana ze świeżego śniegu. Po skończeniu zabawy zmęczeni, ale i szczęśliwi chłopcy pobiegli do domu cieszyć się z otrzymanych świątecznych prezentów.

Wróciwszy do mieszkania, leśniczy bardziej wyczuł niż spostrzegł jakąś zmianę. Podejrzliwie obejrzał wszystkie kąty. Wszędzie panował porządek, tylko że ktoś niespostrzeżenie odwiedził jego mieszkanie i potracił choinkę. Dolna gałąź drzewka kołysała się jeszcze, przyozdobiona wielkim sercem z piernika.

– Kto go tu powiesił? – zdziwił się leśniczy, podchodząc bliżej. Delikatnie wziął piernik do ręki. Oby twoje serce było wielkie – błysnął lukrowy napis na boku czekoladowego serduszka. Ze wzruszenia męczyzna wypuścił piernik z dłoni.

– To na pewno dzieci piekarsza go przyniosły – domyślił się wreszcie. – Kochane dzieciaki, pamiętały o mnie!

Zasiadł do kolacji. Dopiero w tym momencie poczuł, jak bardzo był zmęczony i głodny. Barszcz z grzybami, chociaż może nie najlepiej przyrządzony, smakował mu jak rzadko kiedy. Równie szybko zniknęła

z talerza ryba w galarecie. Kiedy rozpoczął deser, usłyszał pukanie do drzwi. Właściwie nie było to pukanie, tylko jedno dość silne uderzenie w drzwi.

– Co się tam dzieje? Czyżby wiatr na nowo rozpoczął swe nocne harce? – pomyślał. – Nie, tym razem to nie może być wiatr.

Dłuższą chwilę nasłuchiwał, ale hałas nie powtórzył się więcej. Nie mogąc dłużej powstrzymać ciekawości, szarpnęła za klamkę i gwałtownie otworzył drzwi. Zamiast wybuchnąć złością, ze zdziwienia aż otworzył usta.

Na progu siedziała drobna, wynędzniała postać. Podarte, przyprószone śniegiem stare ubranie nie stanowiło wystarczającego zabezpieczenia przed przeszywającym zimnem, czego najlepszym dowodem był głośny kaszel dziecka.

Leśniczy nie tracił czasu. Zabrał niespodziewanego przybysza do środka, ściągnął zeń podarte ubranie, polecił ogrzać się przy piecu. Dziewięcioletnia, wystraszona dziewczynka z przyjemnością przytuliła się do ciepłego kaflowego pieca. Po dwóch kubkach gorącej herbaty zaczęła trochę nabierać rumieńców, nadal jednak kaszłała. Chciwie pochłonięła podaną jej resztę barszczu. Kiedy postawił przed nią dopiero co odgrzane drugie danie, spojrzała na niego z wdzięcznością, choć nie-

śmiało i zabrała się do jedzenia.

Leśniczy czuł się tak onieśmielony, że nie bardzo wiedział, jak zacząć rozmowę. W pewnym momencie jego wzrok padł na czekoladowe serduszko, wiszące teraz spokojnie na gałęzi choinki. Podszedł do drzewka, zerwał piernik i przyniósł go dziecku. W oczach dziewczynki błysnęła prawdziwa radość. Wbiła zęby w piernik i delektowała się każdym jego kęsem.

– Dziękuję – wykrztusiła między jednym a drugim kęsem. – Kiedy jeszcze miałam mamę, marzyłam o takich piernikach. Ale mama była biedna...

Nie zamierzał pytać o nic więcej. Najprawdopodobniej matka dziewczynki wędrowała od wioski do wioski i najmowała się do każdej domowej pracy – prania, sprzątania... Co się właściwie stało z tą biedną kobietą i w jaki sposób jej córka trafiła do domku leśniczego? Odpowiedź na to pytanie leśniczy uznał za sprawę mało ważną. Być może dziewczynka sama kiedyś o tym opowie, jak nabierze więcej siły i ochoty.

– Czy upieczesz mi jeszcze takie serduszko? – zapytało dziecko już śmielszym głosem.

– Jeśli zostaniesz, upiekę ci całe mnóstwo czekoladowych serduszek – obiecał.

Jakiś czas siedzieli jeszcze przy piecu. Później, kiedy dziewczynka zaczęła się ro-

bić senna, przeniósł ją na łóżko w sypialni, dokładnie okrył grubą kołdrą i sam też położył się spać. Kaszel minął i dziecko zapadło w zdrowy, głęboki sen.

Przed zaśnięciem leśniczy jeszcze chwilę się modlił. Wspominał zmarłą żonę i córeczkę, dwa ponuro przeżyte lata i to, że dane mu było dzisiaj wyzwolić się z ciemnej nocy duchowego załamania. Wspominał i dziękował, a jego anioł stróż z radością przedkładał tę modlitwę u tronu Najwyższego.

– Boże, najbardziej Ci dziękuję, że znowu zesłałeś mi kogoś, kogo mogę kochać – wyszeptał na zakończenie leśniczy, po czym mocniej przytulił dziecko do siebie, jakby w obawie, że ten świeżo zdobyty skarb odpłynie w nieznaną dal wraz z pierwszym oddechem nowego, bożonarodzeniowego poranka.



Boże Narodzenie

czas przepełniony miłością, ciepłem i... tradycjami

Jest w ciągu roku taki czas, na który czeka się z niecierpliwością. Czas pełen spokoju, ciepła i radości, kiedy gasną wszelkie spory, zapominane są urazy, a miłość i wsparcie ze strony bliskich są rozwiązaniem wszystkich problemów. To również czas przemyśleń, wspomnień oraz spotkań z bliskimi i rodziną – czas Świąt Bożego Narodzenia.

autor artykułu:
ALEKSANDRA PARUSEL

źródło:
[www.tojakobieta.pl/jak-swietujemy/
boze-narodzenie-czas-przepelniony-miloscia-
cieplem-i-tradycjami.html](http://www.tojakobieta.pl/jak-swietujemy/boze-narodzenie-czas-przepelniony-miloscia-cieplem-i-tradycjami.html)

wyboru dokonała:
ELŻBIETA LIWOSZ

Jak wiadomo owe święta są szczególnie piękne i rodzinne. Zgodnie z chrześcijańską tradycją obchodzimy je 25 grudnia dla upamiętnienia przyjścia na świat Jezusa Chrystusa – Zbawiciela świata. Jednak świętowanie zaczyna się już w przeddzień narodzin Jezusa, czyli w wigilię Bożego Narodzenia, z którą kojarzy nam się wspólny posiłek, łamanie opłatkiem, śpiewanie kolęd... – a to dlatego, że Święta Bożego Narodzenia to najbardziej uroczyste i rodzinne święta, w czasie których szczególną rolę odgrywają tradycje. Te zwyczaje nadają im właśnie jeszcze bardziej uroczystego i wyjątkowego znaczenia. Goszczą w wielu domach i uważane są za nieodłączny element świąt. Jednak często nie znamy bądź nie pamiętamy o ich symbolicznym znaczeniu. Dlatego pragnę przypomnieć Wam, Drodzy Czytelnicy, jak powinna wyglądać tradycyjna Wigilia Bożego Narodzenia.

Wigilia Bożego Narodzenia jest pracowitym dniem, zwłaszcza dla kobiet, gdyż to zazwyczaj one zajmują się przygotowaniem uroczystej kolacji. Do momentu wspólnego posiłku mężczyźni znikają albo z własnej woli, albo wskutek nakazu swych żon, które nie chcą, by ktoś im przeszkadzał w przygotowaniach. Mimo ogromu obowiązków, święta są ulubioną porą wielu kobiet.

Święta Bożego Narodzenia to piękny czas, który cała moja rodzi-

na uwielbia, oczywiście włącznie ze mną, głównie dlatego, że możemy spotkać się wszyscy razem i spędzić razem ten magiczny czas. Bo choć owszem, mam bardzo dużo obowiązków, mimo że pomaga mi przy wszystkim moja mama, to jednak tą pracę wynagradzają mi uśmiechy członków rodziny. Lubię przyrządzać wigilijne potrawy i dbać o to, by nasz dom utrzymywał nas w świątecznym nastroju. I tak, tradycje są nieodłącznym elementem świąt, głównie za sprawą moich córek, które dbają o to, by je utrzymywać. Jeśli chodzi o mnie to na pewno nie może zabraknąć na wigilijnym stole karpia i opłatka. Bardzo lubię też Pasterkę, na którą zawsze udaję się z moją rodziną.

LEOKADIA, L. 51

Święta Bożego Narodzenia to dla mnie magiczny czas – czas rodzinny, czas radosny. Jest to jedyny czas w roku kiedy cała moja rodzina jest razem. Dbamy o tradycje. Ważną z nich jest tradycja łamania się opłatkiem i składanie sobie życzeń. Zasiedanie do wspólnej kolacji wprawia mnie w bardzo uroczysty nastrój. No i oczywiście czekamy do północy, by udać się na Pasterkę. Nigdy orkiestra w kościele mnie tak nie wzrusza jak właśnie w tę noc. Uwielbiam ten czas również ze względu na karpia, pierogi i barszcz, ponieważ potrawy te, smakują najlepiej właśnie w tym czasie, no i oczywiście za radość z prezentów. To sprawia, że praca jak

się wkładało w przygotowywanie wszystkiego, raczej raduje niż męczy.

IWONA, L. 46

Do niedawna w Wigilię obowiązywał post ścisły, co oznaczało, że w ten dzień nie powinno się spożywać mięsa oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Dzisiaj, mimo zniesienia owego obowiązku, wiele ludzi dalej postu przestrzega. I dobrze, bo choć w brzuszku burczy, to warto poczekać na podanie 12 wigilijnych potraw, które wynagrodzą nam to poświęcenie.

Zastanawialiście się kiedyś dlaczego akurat 12 dań? Liczba ta nie jest przypadkowa. Ma symbolizować 12 apostołów, którzy zasiadali z Jezusem do Ostatniej Wieczerzy. Tak i my, zasiadając do stołu wraz z rodziną, mamy poczuć obecność Jezusa Chrystusa. W czasie trwania wigilijnego wieczoru, największą uwagę przyciąga stół, przy którym gromadzi się cała rodzina. Stół ten powinien być nakryty białym obrusem – biały kolor ma symbolizować ołtarz oraz czystość i niewinność Jezusa owiniętego po narodzinach w białe chusty. Pod obrus należy umieścić garść sianka, które ma zapewnić dobrobyt rodzinie. Ma również przypominać nam o ubogiej stajance, w której narodził się Jezus, po to byśmy w naszym życiu pamiętali o prostocie i skromności. Na stole nie może zabraknąć talerzyka z opłatkami, a także krzyża i/bądź za-



palonej świecy, które symbolizują obecność Boga w naszych domach i sercach. W wielu domach ową świecą jest świeca Caritasu sprzedawana w ramach akcji Wigilijnego Dzieła Pomocy Dzieciom, co dodatkowo jest pięknym gestem pomocy bliźnim i jednoczenia się z tymi, którzy nie mogą w pełni cieszyć się świętami.

Kolejną, a na dodatek bardzo poruszającą tradycją, jest przygotowanie jednego, dodatkowego nakrycia na wigilijny stół dla niespodziewanego gościa, który może do nas przywędrować. Jak wiadomo w ten wyjątkowy dzień powinno się przyjąć każdego, kto zapuka do naszych drzwi. Przygotowanie dodatkowego nakrycia ma ukazać gotowość życzliwego przyjęcia niespodziewanego gościa, okazania mu ciepła i podzielenia się z nim posiłkiem. Ma również wyrażać pamięć o zmarłych członkach rodziny i bliskich oraz tych, którzy z różnych powodów nie mogą spędzać z nami Wigilii.

Gdy stół jest już nakryty, a w powietrzu unosi się zapach przyrządzonych potraw, należy już tylko czekać na pierwszą gwiazdkę, która według tradycji ma rozpoczynać wigilijną wieczerzę. Jest ona symbolem Gwiazdy Betlejemskiej, która wskazywała drogę Trzem Królom do miejsca urodzenia Jezusa. Gdy już pojawi się na niebie, wszyscy gromadzą się wokół stołu, by wysłuchać czytania przez najstarszego członka

rodziny fragmentu Pisma Świętego, dotyczącego narodzin Jezusa Chrystusa (Łk 2, 1-14). Po czym następuje wspólna modlitwa i łamanie się opłatkiem, któremu towarzyszy składanie życzeń zdrowia, szczęścia i radosnego przeżywania okresu świąt. Łamanie się opłatkiem to najbardziej popularna tradycja, która ma piękne znaczenie. Symbolizuje potrzebę dzielenia się pokarmem (głównie chlebem) z innymi. Jest to także akt pojednania, przebaczenia wszelkich win i urazów.

Po wspólnej wieczerzy udajemy się pod choinkę, która według tradycji powinna być przystrajana w dniu poświęconym pierwszemu rodziom – Adamowi i Ewie, czyli w Wigilię Bożego Narodzenia. Choinka ma symbolizować rajske Drzewo Życia, do którego, przez grzech Adama i Ewy, utraciliśmy dostęp. Jego zadaniem jest więc przypomnienie nam o grzechu pierworodnym i odkupieniu go przez Jezusa, który dał nam tym samym możliwość zaznania życia wiecznego. Ozdoby, które wieszamy na choince również mają swoje symboliczne znaczenie. Gwiazda umieszczana na szczycie choinki przypomina o Gwieździe Betlejemskiej i ma wskazywać nam drogę do Jezusa. Ma również pomagać w znalezieniu drogi do domu i ułatwiać powroty z dalekich stron. Świąteczka symbolizują Chrystusa, który oświeca lu-

dzi, napełnia ich dobrem i miłością. Mają także chronić domowników przed złem i ludzką nieżyczliwością. Jabłka, które dzisiaj zastępowane są bombkami, symbolizują biblijny zakazany owoc, ale również zdrowie i urodę. Aniołki mają chronić i otaczać opieką nasz dom. Orzechy zawijane w sreberka (dzisiaj już rzadko spotykane) miały zapewniać dostatek, mądrość i siłę. Łańcuchy przypominają o zniewoleniu grzechem, a w niektórych regionach Polski dodatkowo uważano, że są symbolem wzmacniania rodzinnych więzi i ochrony domu przed kłopotami. Dzwonki oznaczają dobre nowiny i radosne wydarzenia.

Obok choinki powinna znaleźć się szopka z figurką Dzieciątka, Maryi, Józefa, aniołów, pasterzy i zwierząt oraz Trzech Króli, których powinno się dostawić dopiero 6 stycznia w Uroczystość Objawienia Pańskiego. A pod choinką nie może zabraknąć prezentów i słodyczy. Podarunki mają przypominać o tym, iż Bóg nieustannie obdarza nas swymi łaskami, dlatego mamy Go naśladować i uczyć się dzielenia z innymi. Słodycze natomiast symbolizują słodycz owego darowanego nam życia.

W zależności od regionu Polski prezenty przynosi Gwiazdor (na Pomorzu, Kaszubach i Wielkopolsce), Św. Mikołaj (na Mazowszu), Dzieciątko (na Śląsku) albo Aniołek, bądź Gwiazdka

(w Małopolsce). Po czym śpiewa się wspólnie z rodziną kolędy – pieśni, które wyrażają radość z narodzenia Jezusa oraz składają mu cześć i hołd.

Ważne jest, by ten świąteczny czas przeznaczyć na spotkania z rodziną i zapewnić wyjątkową, przepętną ciepłem oraz życzliwością atmosferę.

Niektórzy żartobliwie mówią, że świąteczną tradycją stało się też oglądanie filmu pt.: Kevin sam w domu, który faktycznie gromadzi przed telewizorami miliony polskich rodzin.

Ważnym momentem kończącym Wigilię, a rozpoczynającym Dzień Bożego Narodzenia jest uroczysta msza święta odprawiana zazwyczaj o północy w celu upamiętnienia oczekiwania oraz modlitw pasterzy udających się do Betlejem, nazywana Pasterką.

Jak widzimy Święta Bożego Narodzenia, a szczególnie Wigilia to dzień przepięknych tradycji. To one uświetniają ten czas i nadają mu uroczystego znaczenia. Dodają świętom wyjątkowego uroku, dlatego nie pozwólmy, by w szale świątecznych zakupów i przygotowań zapomnieć o nich. Starajmy się nieustannie je pielęgnować, by nie przetrwała tylko jedna z nich – ta, która mówi o obdarowywaniu się prezentami.

Znajdź odwagę do zmiany na lepsze >

autor artykułu:
MARTA WILCZKOWSKA

źródło:
polki.pl/zdrowie/psychologia,zmiana-na-lepsze-psycholog-radzi-jak-znalezc-motywacje-do-zmian,10036815,artykul.html

wyboru dokonała:
ELŻBIETA LIWOSZ

Aby zmiana przyzwyczajzeń, schematów była możliwa, musisz być gotowy na kilka wyzwań. Sprawdź, jak możesz sobie z nimi poradzić.

Gdy coś w życiu zaczyna nam przeszkadzać (np. praca, brak ruchu, nasze przyzwyczajenia, nawyki), podejmujemy decyzję o wprowadzeniu zmiany. Jednak nie jest to najłatwiejsze zadanie. Istnieje kilka sposobów, aby proces zmiany był łatwiejszy, a sama zmiana trwała.

Zmień przyzwyczajenia swoje i innych

Każda zmiana wymaga wyjścia poza strefę własnego komfortu. Tego nie da się uniknąć. Pierwszym krokiem ku lepszemu życiu jest uznanie dyskomfortu, konieczności wyjścia z bezpiecznego miejsca. Kiedy wprowadzając zmiany, masz poczucie niepokoju, to może być dobry sygnał, że jesteś na dobrej drodze, aby

zmodyfikować ważne dla ciebie sprawy. Kolejną istotną kwestią jest przygotowanie się na to, że otoczenie może na nasze plany różnie reagować. Często jest tak, że zmiana w jednej osobie, wywołuje zmianę w kolejnej. Opór innych może być skutkiem braku gotowości lub motywacji do zmiany.

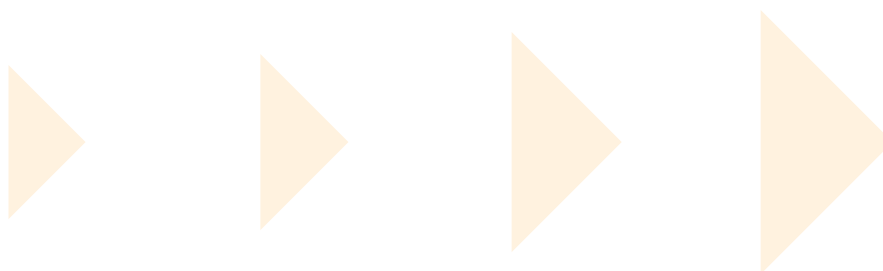
Znajdź odpowiednią motywację

Sprawdź co i kto daje ci napęd do zmian. Jeśli wybrany cel jest naprawdę twój, czujesz, że jest warty starań, że wiesz po co podejmujesz działanie, to łatwiej będzie ci utrzymać się na drodze do zrealizowania planu. Najważniejsze może być zadanie sobie pytania: *Komu najbardziej zależy na zmianie?* Jeśli to ty czujesz się autorem nowego scenariusza, będzie ci łatwiej, szczególnie, że będziesz mieć poczucie odpowiedzialności za działania i ich kierunek. To ty

jesteś najważniejszym elementem zmiany. Możesz więc sprawdzić co dodaje ci energii, znaleźć własne zasoby, które będziesz wykorzystywał, sprawdzać na co masz wpływ i zacząć z niego korzystać.

Niezwykle istotne jest przyznanie się twoim przekonaniom – sprawdź, które z nich mogą cię ograniczać, a które będą dodawać ci skrzydeł. Podważaj szkodliwe dla siebie myśli. Na przykład, jeśli towarzyszy ci przeświadczenie, że nie dasz rady czegoś osiągnąć, spróbuj przypomnieć sobie swoje sukcesy, sprawy, które udało ci się dokończyć.

Podejmowanie walki o zmianę wymaga odwagi i gotowości do ryzyka. Stawką jest twoje lepsze, pełniejsze życie, z którego będziesz bardziej zadowolony. Wyobraź sobie również, jak będziesz się czuć, kiedy już osiągniesz cel. To może dodać ci siłę i motywacji.







ul. Bieszczadzka 5
38-400 Krosno

www.pupkrosno.info

Sekretariat

tel. 13 43 617 19

e-mail: rzks@praca.gov.pl

Współpraca z pracodawcami

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

wew. 501, 503

Informacja o rejestracji

tel. 13 43 213 89, 13 43 616 94