


bądź nabieżąco

5 (56) 2018

Aktualności Powiatowego Urzędu Pracy w Krośnie

LISTOPAD › GRUDZIEŃ 2018

- 
- Rekordowo niski poziom bezrobocia
 - Wywiad z panem Łukaszem Szczypką – właścicielem firmy Accordion Expert
 - Jak uprościć sobie życie
 - Płaca minimalna w 2019 roku

W numerze

Współpraca redakcyjna
TERESA ZAJĄC-NIZIOŁEK
DAWID HŁOUSZEK
RAFAŁ DZIURA
ŁUKASZ SZCZYPKA

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.krosno.praca.gov.pl
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. **4011, 402**

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**

Nakład: **500 egz.**

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 Rekordowo niski poziom bezrobocia. Najlepszy wynik od 28 lat
- 8 Nowe priorytety i 228 mln zł dofinansowania z Krajowego Funduszu Szkoleniowego

➤ Wydarzenia

- 10 Wywiad z panem Łukaszem Szczypką – właścicielem firmy Accordion Expert

➤ Urzędowy kosztowości

- 12 Pięć sposobów na bycie czarującym
- 14 Pobiegnę, bo inni też będą...
- 18 Jak uprościć sobie życie

➤ Kącik prawny

- 22 Płaca minimalna w 2019 roku
- 24 Stawka godzinowa przy umowie-zleceniu w 2019 roku



Słowo wstępne



Szanowni Państwo,

Z przyjemnością pragnę zaprezentować kolejne wydanie biuletynu *Bądź na Bieżąco*. Jestem przekonana, że ostatni tegoroczny numer zaciekawi swoimi treściami wielu naszych Czytelników. Tradycyjnie znajdują w nim Państwo stałe rubryki dotyczące sytuacji na lokalnym rynku pracy oraz wywiad z kolejnym przedsiębiorcą, który otrzymał dofinansowanie na otwarcie firmy. Zamieszczamy również artykuł informujący o poziomie bezrobocia w Polsce oraz materiał o wysokości płacy minimalnej, która zacznie obowiązywać w styczniu 2019 roku. Wszystkim, którzy są na etapie planowania działań i precyzowania noworocznych postanowień, dedykujemy publikację z kilkoma cennymi wskazówkami na temat tego, co zrobić, by życie stało się prostsze. Mam nadzieję, że zainspirują one niejednego naszego Czytelnika.

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, Klientom Powiatowego Urzędu Pracy w Krośnie oraz Współpracownikom życzę zdrowia, pogody ducha, szczęścia i wytrwałości w postanowieniach. Mam nadzieję, że wszyscy będą mieli okazję spędzić ten wyjątkowy czas w gronie kochających osób oraz w atmosferze miłości i pokoju. Niech nadchodzący 2019 rok będzie lepszy od poprzedniego i otworzy przed nami sposobność do zrealizowania wszystkich wyznaczonych celów.

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 2018



Liczba zarejestrowanych bezrobotnych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie*

REJON	OGÓŁEM	KOBIETY
Krosno	792	427
Powiat krośnieński	2125	1201
Rymanów miasto i gmina	212	109
Dukla miasto i gmina	365	200
Jaślicka	49	28
Jedlicze miasto i gmina	302	163
Iwonicz miasto i gmina	174	101
Krościenko Wyżne	97	54
Korczyna	188	110
Wojaszówka	172	102
Miejsce Piastowe	226	138
Chorkówka	340	196
Ogółem	2917	1628

*z wyłączeniem osób podlegających aktywizacji

Zarejestrowani bezrobotni z prawem do zasiłku.

Rejon	Liczba ogółem
Krosno	133
Powiat krośnieński	333
Ogółem	466

Oferty pracy – stan na 30 listopada 2018 r.

Rejon	Zgłoszone w okresie sprawozdaw.	Pozostałe na koniec okresu sprawozdaw.	Suma ofert od początku roku
Powiat krośnieński z m. Krosno	148	122	2434

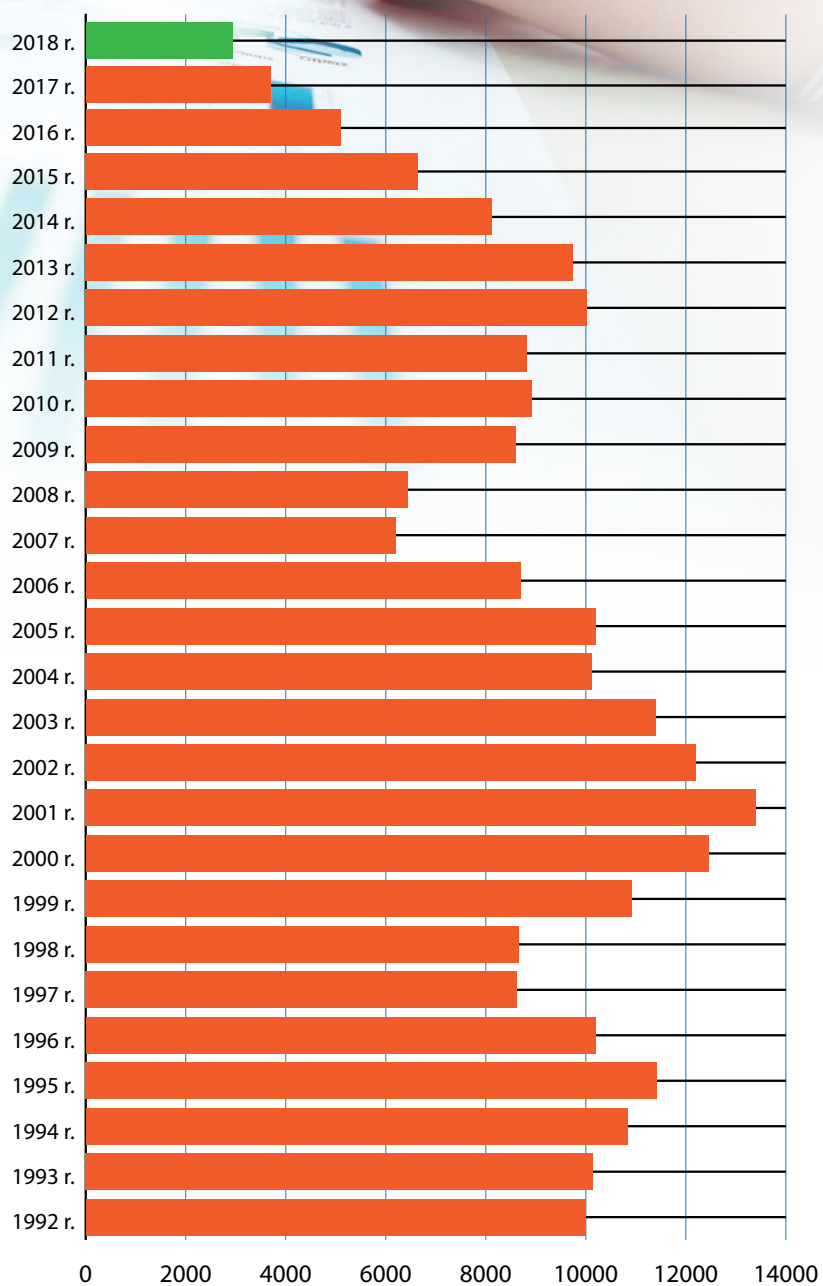
Liczba osób wyrejestrowanych z powodu podjęcia pracy – stan na koniec miesiąca sprawozdawczego

Podjęcie pracy	W tym finansowane ze środków publicznych:		
	Staże	Środki na podjęcie działalności gospodarczej oraz doposażenie stanowiska pracy	Zatrudnienie (subsydiowane) osób do 30 roku życia
3212	198	214	224

Stopa bezrobocia – stan na koniec listopada 2018 r.

Rejon	Stopa
Polska	5,7%
Województwo podkarpackie	8,4%
Powiat krośnieński łącznie z miastem Krosno	4,2%
Powiat krośnieński	5,7%
Miasto Krosno	2,5%

Liczba bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie w latach 1992-2018



➤ Rekordowo niski poziom bezrobocia

Najlepszy wynik od 28 lat

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

<https://www.gov.pl/web/rodzina/bezrobocie-ani-drgnie-najlepszy-wynik-od-28-lat>

Blisko dziewięć tysięcy mniej bezrobotnych niż przed miesiącem, 128 tysięcy wolnych miejsc pracy zgłoszonych przez pracodawców i stopa bezrobocia utrzymująca się na rekordowo niskim poziomie. Tak wyglądała w październiku sytuacja na rynku pracy.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej opublikowało wstępne dane dotyczące bieżącej sytuacji na rynku pracy. **Ze statystyk wynika, że w październiku bieżącego roku stopa bezrobocia rejestrowanego wyniosła 5,7 proc.** W porównaniu z poprzednim miesiącem stopa bezrobocia nie uległa zmianie, ale jest niższa niż w analogicznym okresie ubiegłego roku, kiedy wskaźnik bezrobocia wyniósł 6,6 proc. – oznacza to spadek o 0,9 pkt. procentowego (rok do roku).

Analitycy ministerstwa podkreślają, że począwszy od 1991 roku wskaźnik bezrobocia w październiku nigdy nie był tak niski. Lepszy wynik odnotowano w październiku 1990 roku, kiedy stopa bezrobocia wynosiła 5,5 proc. **Październikowe dane są więc najlepsze od 28 lat.**

Rynek pracy znajduje się w doskonałej kondycji. Stopa bezrobocia utrzymuje się na rekordowo niskim poziomie. Przyglądając się październikowym danym z regionów cieszy fakt, że bezrobocie spada w większości województw – mówi minister rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbieta Rafalska.

Mapa regionów

- › Najlepsza sytuacja jest w Wielkopolsce, gdzie stopa bezrobocia jest na poziomie 3,1 proc.
- › Najwyższe wskaźniki odnotowano w województwie warmińsko-mazurskim (9,9 proc.)
- › Ten region jest jednym z pięciu – obok województwa lubelskiego, lubuskiego, opolskiego i pomorskiego – w którym w ostatnim miesiącu natężenie bezrobocia nie zmieniło się
- › Sytuacja poprawia się za to w dziesięciu regionach, gdzie w październiku spadek stopy bezrobocia odnotowano w granicach od 0,1 do 0,2 pkt. procentowego
- › Najsilniej (o 0,2 pkt. procentowego) wskaźnik bezrobocia

spadł w województwie świętokrzyskim, które było również województwem o jednym z najsilniejszych spadków liczby bezrobotnych

- › Jedynie w województwie zachodniopomorskim odnotowano wzrost stopy bezrobocia – o 0,1 pkt. procentowego.

Mniej bezrobotnych, więcej wakatów

Z danych ministerstwa wynika, że na koniec października w urzędach pracy zarejestrowanych było 938,5 tys. osób. To dokładnie o 8,9 tys. osób mniej niż przed miesiącem, ale już 131 tys. mniej niż przed rokiem. Oznacza to spadek o 12,3 proc.

Spadek liczby bezrobotnych w październiku 2018 roku miał miejsce w 13 województwach

- › Najsilniejszy (procentowy) spadek odnotowany został w Wielkopolsce (o 2,3 proc.), na Mazowszu i w województwie świętokrzyskim (o 2,1 proc.) oraz na Śląsku (o 1,9 proc.)
- › W województwach pomorskim, warmińsko-mazurskim i zachodniopomorskim odnotowano wzrost liczby bezrobotnych odpowiednio o 1,8 proc, 0,7 proc. i 0,9 proc.





Z sygnałów otrzymanych z urzędów pracy wynika, że spadek liczby bezrobotnych w październiku spowodowany był spadkiem nowych rejestracji bezrobotnych, przy zbliżonym do poprzedniego miesiąca odpływie z bezrobocia. Powodem większości wyrejestrowań z ewidencji bezrobotnych były podjęcia pracy, niepotwierdzenie przez bezrobotnych gotowości do podjęcia pracy, jak również aktywizacja bezrobotnych w ramach aktywnych form, co związane było z kontynuacją części prac sezonowych – tłumaczy minister Elżbieta Rafalska.

Ze statystyk wynika również, że pracodawcy zgłosili do urzędów pracy 128 tys. wakatów i miejsc aktywizacji zawodowej. W porównaniu do września 2018 roku liczba wolnych miejsc pracy wzrosła o 9,4 tys., czyli o 7,9 proc.

W tym przypadku wzrost liczby wolnych miejsc pracy miał miejsce w dziewięciu województwach i oscylował w przedziale od 3,7 proc. w województwie małopolskim do aż 56,4 proc. w województwie lubuskim, gdzie pojawiło się 2,1 tys. nowych ofert.

Spadek liczby wolnych miejsc pracy zdecydowanie najsilniejszy był w województwie świętokrzyskim – o 20,7 proc.

- Rynek pracy znajduje się w doskonałej kondycji. Stopa bezrobocia utrzymuje się na rekordowo niskim poziomie. Przyglądając się październikowym danym z regionów cieszy fakt, że bezrobocie spada w większości województw – mówi minister Elżbieta Rafalska





Nowe priorytety i 228 mln zł dofinansowania z Krajowego Funduszu Szkoleniowego

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:
<https://www.gov.pl/web/rodzina/nowe-priorytety-i-228-mln-zl-dofinansowania-z-krajowego-funduszu-szkoleniowego>

W Planie Funduszu Pracy na rok 2019 na wydatki Krajowego Funduszu Szkoleniowego przeznaczono kwotę 228 mln zł. Kwota ta może być przyznana na szkolenia zgodnie z priorytetami wskazanymi przez Ministra Rodziny Pracy i Polityki Społecznej (80%) i Radę Rynku Pracy (20%).

Czym jest Krajowy Fundusz Szkoleniowy?

Krajowy Fundusz Szkoleniowy stanowi wydzieloną część Funduszu Pracy, przeznaczoną na dofinansowanie kształcenia pracowników i pracodawców, którzy potrzebują podniesienia kwalifikacji lub nabycia nowych umiejętności.

W 2019 roku resort, w ramach głównej puli środków (180 688,00 tys. zł), wskazał 6 następujących priorytetów:

- › wsparcie kształcenia ustawicznego w zidentyfikowanych w danym powiecie lub województwie zawodach deficytowych,
- › wsparcie kształcenia usta-

wicznego osób, które nie posiadają świadectwa dojrzałości,

- › wsparcie kształcenia ustawicznego pracowników pochodzących z grup zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, zatrudnionych w podmiotach posiadających status przedsiębiorstwa społecznego, wskazanych na liście przedsiębiorstw społecznych prowadzonej przez MRPiPS, członków lub pracowników spółdzielni socjalnych pochodzących z grup, o których mowa w art. 4 ust 1 ustawy o spółdzielniach socjalnych lub pracowników Zakładów Aktywności Zawodowej,
- › wsparcie kształcenia ustawicznego osób, które mogą udokumentować wykonywanie przez co najmniej 15 lat prac w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, a którym nie przysługuje prawo do emerytury pomostowej,
- › wsparcie kształcenia ustawicznego instruktorów

praktycznej nauki zawodu, nauczycieli kształcenia zawodowego oraz pozostałych nauczycieli, o ile podjęcie kształcenia ustawicznego umożliwi im pozostanie w zatrudnieniu,

- › wsparcie kształcenia ustawicznego osób po 45 roku życia.

W przypadku rezerwy (45 172,00 tys. zł) Krajowego Funduszu Szkoleniowego, Rada Rynku Pracy określiła następujące trzy cele wydatkowania:

- › wsparcie kształcenia ustawicznego pracowników Centrów Integracji Społecznej, Klubów Integracji Społecznej, Warsztatów Terapii Zajęciowej,
- › wsparcie kształcenia ustawicznego osób z orzeczoną stopniem niepełnosprawności,
- › wsparcie kształcenia ustawicznego w związku z zastosowaniem w firmach nowych technologii i narzędzi pracy.







Wywiad z panem

Łukaszem Szczypką >

właścicielem firmy Accordion Expert
zajmującej się naprawą i serwisem akordeonów

Rozmawia
DAWID HŁOUSZEK

Jest pan z wykształcenia instrumentalistą. Skąd wzięła się pana pasja i zamiłowanie do akordeonu?

Naukę gry na akordeonie rozpocząłem w wieku sześciu lat. Wpływ na wybór instrumentu mieli głównie rodzice. Z czasem moje zamiłowanie do tego instrumentu rosło, koncertowałem oraz brałem udział w festiwalach muzycznych. Uczestniczyłem w wielu konkursach w Polsce i za granicą, zdobywając wysokie wyróżnienia, bądź nagrody. Jestem trzykrotnym stypendystą Prezydenta Miasta Krosna. Dziś nie wyobrażam sobie innego instrumentu, na którym mógłbym grać.

Jak czuje się pan w roli przedsiębiorcy? Czy prowadzenie firmy daje panu okazję do zaspokajania swoich ambicji?

Zdecydowanie tak. Założenie i prowadzenie firmy było i nadal jest dla mnie nie lada wyzwaniem, któremu muszę sprostać każdego dnia. Staram się realizować wszystkie cele, które sobie założyłem. Firma daje mi szansę do samodzielnego rozwoju poprzez szukanie innowacji, nowych rozwiązań w zakresie naprawy instrumentu oraz uczy umiejętności podejmowania decyzji. Prowa-

dzenie własnej działalności wzmogło również moje poczucie niezależności, o które wiele lat walczyłem w tak trudnej dziedzinie sztuki, jaką jest muzyka. Czuję, że jestem w odpowiednim miejscu, spełniam się.

Jak ocenia pan swoje dotychczasowe decyzje zawodowe? Czy firma, którą pan prowadzi jest zgodna z wcześniejszymi wyobrażeniami? Czy jest coś, co np. dzisiaj chciałby pan zmienić?

Jestem perfekcjonistą, więc nie mógłbym powiedzieć, że wszystko przebiegło wedle moich ustaleń. Myślę jednak, że większość decyzji jakie podejmuję w celu rozwijania firmy jest słusznych, czego efektem jest szereg poprawnie wykonanych przeze mnie napraw, zadowolenie klientów oraz stopniowo rosnące zainteresowanie moimi usługami.

Na czym polega oraz jak długo trwa serwis akordeonu?

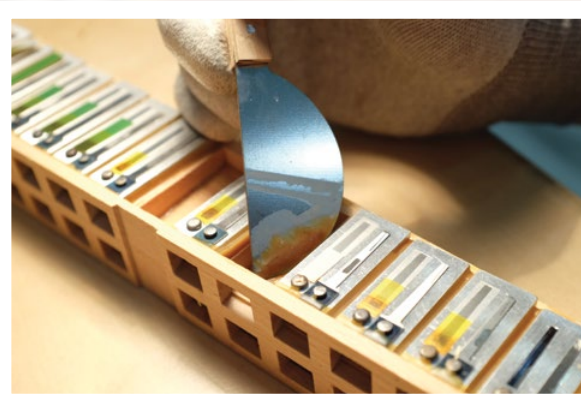
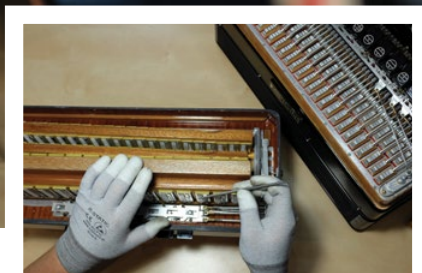
W akordeonie znajduje się kilkaset pojedynczych głosów, w których każdy poszczególny stroik odpowiada za jedną wysokość dźwięku oraz barwę. Łatwo sobie wyobrazić, jak wiele elementów składa się w całość precyzyjnego mechanizmu

wewnątrz akordeonu, a każdy z tych elementów może ulec uszkodzeniu. Mnogość usterek oraz mocno zróżnicowany zakres usług jakie wykonuję, wpływa bezpośrednio na czas jaki należy poświęcić na naprawę danego instrumentu. Niektóre naprawy można wykonać nawet w ciągu kilkunastu minut, lecz większość z nich jest bardzo pracochłonna i potrzeba na taką usługę od tygodnia do nawet kilku miesięcy.

Z jakimi typami usterek spotyka się pan najczęściej w naprawianych instrumentach?

Instrumenty są niezwykle eksploatowane przez muzyków poprzez wielogodzinne codzienne ćwiczenia, częste koncertowanie oraz udział w konkursach, gdzie instrumenty muszą sprawdzić się w stu procentach. Zwykle naprawa polega na strojeniu instrumentu, naprawie bardzo skomplikowanego mechanizmu otwierania poszczególnych klap wymianie/naprawie jego eksploatacyjnych elementów.

Czy udało się panu przeprowadzić naprawę, która była szczególnie trudna do wykonania? Jak udało się panu tego dokonać?



Tak, była to naprawa akordeonu, który został uszkodzony w wyniku wypadku samochodowego. Akordeon znajdował się w bagażniku samochodu, w którego tył uderzył tir. W instrumencie popękała drewniana obudowa, całkowicie uszkodzony został mechanizm basowy oraz miech. Naprawa była dla mnie sporym wyzwaniem. Poświęciłem jej około miesiąca czasu. Akordeon wrócił do szczęśliwego właściciela, który już na scenie cieszy ucho publiczności.

Jaki sprzęt kupił pan za otrzymane dofinansowanie?

Za otrzymane dofinansowanie kupiłem dużą ilość sprzętu (około 30 pozycji), który jest niezbędny do naprawy

i serwisu akordeonów. Są to m.in.: komputer do kontaktu z klientami oraz promowaniu swoich usług; tokarka, dzięki której mogę tworzyć poszczególne części instrumentu; licznego rodzaju obciążki, pęsety, pilniki, manipulatory; wanienka ultradźwiękowa do mycia głosów; ogólnie wyposażenie warsztatu.

W jaki sposób promuje pan swoje usługi?

Swoje usługi promuję głównie w Internecie oraz mediach społecznościowych. Z racji tego, iż jestem wykształconym instrumentalistą, a moja profesja jest bardzo rzadko spotykana, wielu akordeonistów zna mnie osobiście, przez co informacje o mojej firmie roznoszą się z łatwością w ich środowisku po ca-

łej Polsce i nie tylko. Niebawem ukaże się moja strona internetowa www.accordionexpert.pl nad którą cały czas pracuję w wolnych chwilach. Trwa to tak długo, ponieważ chciałbym, aby była ona jak najbardziej przejrzysta, profesjonalna oraz nowoczesna. Już niedługo powinna być dostępna.

Co mógłby pan doradzić osobom, które zamierzają otworzyć własną firmę?

Chciałbym doradzić przede wszystkim to, aby się nie poddawać. Najważniejszy jest pomysł na firmę w danej dziedzinie. Ja postawiłem na usługi skierowane do bardzo wąskiej grupy, czyli muzyków profesjonalnych, grających na instrumentach dla profesjonalistów, które są bardzo drogie. Sama

droga do założenia, utrzymania rozwoju firmy nie jest zawsze łatwa. Wymaga wiele determinacji, siły, czasu i cierpliwości, ale z tej perspektywy mogę powiedzieć, że było warto!

Jakie ma pan plany na przyszłość związane z prowadzonym przedsiębiorstwem?

Chciałbym przede wszystkim wykonywać dobrze swoją pracę, dlatego moim głównym założeniem jest nieustanny rozwój swoich umiejętności, polegający m.in. na wyjazdach do fabryki instrumentów we Włoszech, gdzie bezpośrednio u źródła będę mógł obserwować pracę rzemieślników.

Dziękuję za rozmowę.



Pięć sposobów na bycie czarującym

Niemalże wszystkie działania związane z kontaktami interpersonalnymi mają na celu albo wsparcie i utrzymanie poczucia własnej wartości oraz stanu duchowego zadowolenia z siebie, albo chronienie go przed negatywnym wpływem innych ludzi lub kryzysowych sytuacji.



Oprac.
DAWID HŁOUSZEK

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Brian Tracy, Ron Arden, Potęga osobistego uroku. Jak zjednywać sobie ludzi, Warszawa 2017.

Czy wiesz, że aż 85 procent sukcesów w życiu zawodowym i prywatnym zależy od umiejętności efektywnej komunikacji z innymi ludźmi? Tak zwana „inteligencja społeczna”, czy też umiejętność wchodzenia w interakcje, zdolność negocjowania i przekonywania innych do swoich racji jest dzisiaj jedną z najbardziej cenionych i najlepiej opłacanych kompetencji. Udowodniono, że można tę kompetencję rozwijać. Przy odrobinie samozaparcia i konsekwencji można nauczyć się tego, jak być miłą, ciepłą, sympatyczną i czarującą osobą. Wystarczy opanować kilka technik i metod, którymi na co dzień posługują się najbardziej wpływowe i najbardziej skuteczne osoby na świecie. Najlepsi rozmówcy nie stosują żadnych tajemnych sztuczek. Bazują na sprawdzonych sposobach, które gwarantują, że inni z aprobatą słuchają ich słów. W efekcie częściej ulegają ich wpływowi, chętniej wchodzą z nimi w biznesowe i osobiste relacje, darząc ich zaufaniem i myśląc o nich w pozytywnych kategoriach.

Bycie czarującym, sympatycznym i miłym przynosi sporo korzyści. Działa jak wytrych i otwiera przed nami zdecydowanie więcej możliwości, niż jakakolwiek inna cecha. Im więcej osób nas lubi i dobrze o nas myśli, tym częściej będziemy

spotykać się z tymi, którzy nas cenią, szanują, chcą nas słuchać i spędzać z nami swój czas.

Kiedy myślimy o osobistym uroku, powinniśmy wykraczać poza ramy dobrego wychowania i atrakcyjnego wyglądu, ponieważ urok to coś więcej niż powierzchowność. Zdaniem Briana Tracego jest: *szczególną zdolnością niektórych ludzi do nawiązywania niezwyklej więzi z innymi, sprawiającej, że ci inni czują się w ich obecności naprawdę wyjątkowi. Urok jest wobec tego ujmującą cechą, na którą reagujemy bardzo intensywnie i emocjonalnie, niemal instynktownie*¹.

Sporo osób może sądzić, że wszystko jest kwestią genów: czarującym trzeba się po prostu urodzić... Niewątpliwie niektórzy mają w sobie naturalny urok, który sprawia, że w wielu sytuacjach interpersonalnych mają nad nami przewagę. Ale nieprawdą jest stwierdzenie, że miłym i czarującym jest się w wyniku dziedziczenia określonych cech. Urok osobisty nie jest tajemniczym składnikiem osobowości, tylko umiejętnością, którą można nabyć w wyniku stosowania określonych narzędzi i technik.

Ludzi obdarzonych urokiem osobistym z reguły słucha się z dużym zainteresowaniem, otwiera się przed nimi więk-

sze możliwości i więcej się im wybacza. Częściej idzie się im na rękę, stosując tak zwaną zasadę domniemania niewinności. Zapewne wielu z nas przynajmniej raz w życiu spotkało się z taką osobą, która urzekła nas swoim porywającym sposobem bycia, sprawiając, że staliśmy się obiektem jej czarującego „ataku”. Obcując z osobą obdarzoną osobistym urokiem, czujemy się lubiani i poważani. Osoba ta poświęca całą swoją uwagę tylko nam, utwierdzając nas w przekonaniu, że jesteśmy dla niej najważniejsi na świecie. W jej towarzystwie czujemy się wyjątkowo ważni i docenieni. Nie trzeba chyba dodawać, jak miłe jest to uczucie.

Pomyślmy teraz, jak wielka siła tkwi w umiejętności sprawiania, żeby inni ludzie w naszej obecności czuli się wyjątkowo. Czy teraz dziwi nas fakt, że ważni politycy, odnoszący zawodowe sukcesy biznesmeni i celebryci z pierwszych stron gazet zabiegają o jej rozwój? Niemal każdy, kto pracuje z ludźmi może sporo zyskać dzięki osobistemu urokowi i na pewno wszyscy, którzy chcą osiągnąć sukces w życiu, powinni ten urok w sobie rozwijać.

Zdaniem psychologów fundamentem, na którym człowiek buduje swoją osobowość, jest poczucie własnej wartości, czyli to, jak bardzo lubi same-

¹ Brian Tracy, Ron Arden, Potęga osobistego uroku. Jak zjednywać sobie ludzi, Warszawa 2017.



go siebie. Jego samoocena zależy od tego, jak ważny i wartościowy czuje się we wszystkich momentach swojego życia. Jesteśmy istotami bardzo emocjonalnymi, które podejmują decyzje pod wpływem odczuć i dopiero później szukają ich logicznego uzasadnienia. Emocje oddziałują na nasze życie, szczególnie w sytuacjach interpersonalnych. Już w okresie wczesnego dzieciństwa zostaje w nas wykształcona duża nadwrażliwość na działania i reakcje rodziców względem naszej osoby. Dynamika tych interakcji, ich zmienność i intensywność ma bardzo silny wpływ na to, jak będziemy w późniejszym życiu kształtować nasze relacje z innymi ludźmi. Niemalże wszystkie działania związane z kontaktami interpersonalnymi mają na celu albo wsparcie i utrzymanie poczucia własnej wartości oraz stanu duchowego zadowolenia z siebie, albo chronienie go przed negatywnym wpływem innych ludzi lub kryzysowych sytuacji.

Najgłębszą potrzebą człowieka jest pragnienie bycia docenionym i wartościowym. **Tajemnica osobistego uroku tkwi wobec tego w dążeniu, żeby inni ludzie czuli się ważni w naszej obecności.** Im bardziej będą się czuli ważni, tym bardziej będą się czuli ważni, tym bardziej będziemy im się wy-

dawać czarujący. To, na co należy zwrócić uwagę w trakcie uszczęśliwiania innych, można streścić w pięciu krótkich punktach. Jest to: akceptacja, docenienie, aprobata, podziw oraz uwaga.

Akceptacja

Jednym z najcenniejszych darów, jakim możemy uraczyć drugiego człowieka jest postawa bezwarunkowego szacunku. Akceptacja kogoś takim, jakim jest w całości, bez żadnych ograniczeń, krytyki, czy obwiniania. Pierwszym krokiem jest szczery uśmiech. Kiedy uśmiechamy się na widok innych, natychmiast wzrasta ich poziom samooceny. Dzięki temu odczuwają zadowolenie z siebie, uważają się za ważnych, wartościowych i atrakcyjnych. Zaczynają darzyć sympatią osobę, dzięki której czują się wyjątkowo. Uważają ją za czarującą, zanim zdąży cokolwiek powiedzieć.

Docenienie

Za każdym razem, kiedy doceniamy kogoś za to, co zrobił, nawet jeżeli jest to błahostka, wzrasta jego poczucie własnej wartości. Utwierdzamy go w przekonaniu, że jego działanie było słuszne i użyteczne społecznie. Dzięki temu stał się lepszym człowiekiem dla siebie i innych, bardziej zdolnym i bardziej kompetentnym.

Dlatego warto mówić „dziękuję” przy każdej nadarzającej się okazji. Trzeba wyrobić w sobie nawyk dziękowania innym za to, co dla nas robią. Daje to bardzo wiele korzyści, ponieważ uśmiechając się do kogoś i dziękując mu, podnosimy poziom jego samooceny. To samo dzieje się z nami, bo świadomość, że jesteśmy dla kogoś uprzejmi i mili, daje nam poczucie ogromnej satysfakcji, która przekłada się na pozytywne postrzeganie samego siebie. To, jak bardzo lubię siebie, ma wpływ na to, jak będę lubił i troszczył się o innych. Jest to kolejny krok na drodze do bycia czarującym.

Aprobata

Nie znam człowieka, który nie zabiegałby o uznanie innych. Przez całe życie przejawiamy głęboką potrzebę uzyskania aprobaty za swoje postępowanie i osiągnięcia. Jest ona zakorzeniona w naszej podświadomości i niezbędna do życia tak samo, jak woda i powietrze. Osoby, które potrafią szczerze wyrażać swoje uznanie względem innych, są zawsze i wszędzie mile widziane. Najlepszą definicją aprobaty jest pochwała. Kiedy chwalimy innych, ich poziom zadowolenia szybko wzrasta. Owocuje to tym, że zaczynamy być uznawani jako osoby spostrzegawcze, atrakcyjne i bardziej czarujące.

Podziw

Oprócz aprobaty ludzie potrzebują również komplementów. Kiedy obdarzamy kogoś autentycznym i szczerym komplementem odnoszącym się do jego cechy charakteru, zachowania, ubioru lub posiadanej rzeczy, natychmiast ma to odzwierciedlenie w jego samopoczuciu. Dobre słowo jest zapewnieniem, że kogoś dostrzegamy i doceniamy, sprawiając, że w ciągu chwili staje się kimś naprawdę ważnym i wartościowym. Lubi samego siebie bardziej i nas również. Dlatego powinniśmy komplementować innych za to, kim są, czego dokonali, jak wyglądają lub, co posiadają. Każde dobre słowo, jest inwestycją, która szybko zapoczątkuje.

Uwaga

Uwaga jest ostatnim w naszym zestawieniu narzędziem do budowania osobistego uroku i najważniejszym, bo jego stosowanie warunkuje sukces pozostałych technik. Poświęcając komuś większą uwagę utwierdzamy go w przekonaniu, że zasługuje na najwyższy status. W ten sposób budujemy akceptację, aprobatę i podziw, jakimi później obdarowujemy innych.

Pobiegnę, bo inni też biegną...

W codziennym życiu pragniemy postępować zgodnie z własnymi przekonaniem przy równoczesnym zachowaniu życzliwości innych. Co jednak robimy, kiedy mamy wybrać pomiędzy dwiema równoważnymi wartościami?



Oprac.
DAWID HŁOUSZEK

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE:

Elliot Aronson, Człowiek istota społeczna, Warszawa 1999

Robert B. Cialdini, Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka, Gdańsk 2004

Henryk Pietrzak, Joanna Barbara Halaj, Psychologia społeczna w praktyce, Rzeszów 2003

Człowiek jest istotą stadną, która chce cieszyć się uznaniem i szacunkiem. Pragnie być dla innych autorytetem. Posiadać stały światopogląd, cechować się konsekwencją w działaniu i wyróżniać się wysokim poziomem społecznego potencjału, dzięki umiejętności wzbudzania zaufania i wywierania wpływu. Pomimo wielu cech wspólnych związanych z wyglądem zewnętrznym i niektórymi cechami charakteru, odróżniamy się osobowością, światowoczućciem i podejściem do wpisanych w codzienną egzystencję problemów. Każdy z nas posiada swój intymny świat z kłębiącymi się milionami myśli, odczuć, analiz i postanowień. Świat, którego nie da się skopiować ani przeszczepić. Zdradzając pragnienie posiadania swojego miejsca w świecie i pełnienia w nim określonej funkcji, chcemy być dostrzegani i poważani przez innych. Z tego powodu żyjemy w ciągłym napięciu między koniecznością zaspokajania własnych potrzeb, a potrzebami grup społecznych, których pragniemy być członkami. Tak bardzo pożądanym przez nas proces socjalizacji stawia nas przed koniecznością ciągłego podporządkowywania się powszechnie obowiązującym i wprowadzającym porządek normom. Poszukujemy wobec tego rozwiązań, które nadadzą kierunek naszemu życiu, wskażą jak należy postępować,

aby unikając kary w postaci społecznego wykluczenia i zasłużyć na akceptację.

Aprobatę w dzisiejszych czasach zyskuje postawa charakteryzująca się dopasowaniem do wymogów większości, przyjęcia jej światopoglądu wraz z przypisywanym mu katalogiem „automatycznych” zachowań. Przejawy wszelkiego typu sprzeciwu, odmienności, czy odrębności często skazują na marginalizację. Odmieńców się nie lubi, nie rozumie, ani nie szanuje. Dla wielu osób staje się to wystarczającym powodem do tego, by stłamsić swój indywidualizm i wzbudzać w sobie postawę uległości. Jednak czy za każdym razem uleganie wpływowi większości przynosi dobre skutki? Co dzieje się, kiedy większość nie ma racji? Kiedy każdy z jej członków dał się omamić fałszywym zapewnieniom pseudo autorytetu? Cały świat obiega wtedy mrożąca krew w żyłach wiadomość, że przywódca duchowy sekty religijnej nakłonił do samobójstwa ponad dziewięćset wyznawców. Tak, jak to miało miejsce w Jonestown w Gujanie 18 listopada 1978 roku. Oczywiście uległość nie musi prowadzić do aż tak skrajnych i tragicznych w skutkach przypadków, na szczęście zdarzają się one coraz rzadziej. Przerazająca jest jednak ilość sytuacji, w których na każdym niemalże kroku próbuje się nas do

czegoś nakłonić. Postępując tak, jak większość podobnych nam i niezorientowanych osób, tłumacząc, że tak wielu ludzi nie może się przecież mylić, stajemy się ofiarami społecznego dowodu słuszności. Gdyby coś było nie tak, przecież ktoś by zareagował. Problem jednak w tym, że naprawdę niewielu się nad tym zastanawia. Większość bezgranicznie i nieracjonalnie wierzy nie faktom, lecz pseudo autorytetom, które zapewniając całym rzeszom ludzi udział w ogólnospołecznym „praniu mózgow”, żerują na cudzej naiwności. Wystarczy odnaleźć w sobie odrobinę charyzmy i połączyć ją z opanowanymi do perfekcji technikami wywierania wpływu, by pociągnąć za sobą tłum rozentuzjanzmowanych ludzi, którzy bez wahania zgodzą się poświęcić swój czas, majątek, czy nawet zdrowie w imię jakiegoś „wyższego” dobra. Ktoś może powiedzieć: „mnie to nie dotyczy, nie daję sobą manipulować”. Zastanówmy się tylko, ile razy w swoim życiu daliśmy się nakłonić do zrobienia czegoś, co później okazało się bezsensowne. Wystarczy, że przypomnimy sobie sytuacje, kiedy padliśmy ofiarą akwizytora, telemarketera, sprzedawcy, czy zbieracza jakichś datków. Nie wszyscy muszą się kierować złymi intencjami, ale już sam fakt, że w przesadnie krótkim czasie zaczęliśmy darzyć sympatią i za-





ufaniem przypadkową osobę, która zwróciła się do nas w jakiejś sprawie, powinien nas zaniepokoić. Co wobec tego decyduje o tym, że jeden człowiek ulega wpływowi innych?

Chciałbym nie tylko odpowiedzieć na to pytanie, ale przede wszystkim scharakteryzować zjawisko konformizmu. Elliot Aronson – amerykański psycholog społeczny zdefiniował konformizm jako: *zmianę zachowania lub opinii danej osoby spowodowaną rzeczywistym lub wyobrażonym naciskiem ze strony jakiejś osoby lub grupy ludzi*¹.

Obecnie bardzo dużo uwagi poświęca się tym aspektom stosunków interpersonalnych, które odwołują się do oddziaływania i wywierania wpływu na innych. W XXI wieku każdy rodzic chce wiedzieć, jakie umiejętności i metody dają szansę na przykładne wychowanie dzieci w duchu posłuszeństwa i podporządkowania. Tego samego pragną nauczyciele względem swoich uczniów, pracodawcy względem pracowników, sprzedawcy względem kupujących i politycy względem wyborców. Z wywieraniem wpływu na innych mamy zatem do czynienia w niemalże każdej sferze ludzkiego życia. W trakcie procesu socjalizacji przyswajamy sobie cechy, które są odpowiedzialne za uleganie wpływowi społecznemu. Dają nam

one szansę na szybką adaptację w wielu sytuacjach interpersonalnych. Pozwalają nam żyć w zgodzie z innymi ludźmi. Stąd tak często podporządkowujemy się ich wpływowi, wierząc, że w przyszłości przyniesie do pożądanego skutku. Niestety również często padamy ofiarą rozmaitych technik manipulacyjnych, wywołujących w nas bezrefleksyjną i automatyczną postawę uległości.

Elliot Aronson w książce Człowiek istota społeczna, w rozdziale poświęconemu konformizmowi przytacza fragment opowiadania autorstwa Jamesa Thurbera, które doskonale obrazuje zjawisko podporządkowania się jednostki wpływowi grupy. Opowiadanie to przedstawia bieżących ludzi, którzy uciekają w obawie przed niebezpieczeństwem, jakie wynikało z przzerwania tamy na rzece. Każdy z napotkanych mieszkańców miasta, widząc biegnący w określonym kierunku tłum, nie znając powodu zachowania innych, przyłączał się do pozostałych. Po chwili biegli już wszyscy. Wielkie było ich zakłopotanie, kiedy przekonali się, że to był jedynie fałszywy alarm. Jak jednak by się czuli, gdyby okazało się, że zagrożenie było realne?

Istnieje kilka powodów, dla których postępujemy konformistycznie. Jednym z nich jest obawa przed karą lub ośmieszeniem się. Skoro nie jeste-

śmy do końca pewni słuszności swoich działań, postępujemy tak, jak członkowie grupy, z którą się identyfikujemy. Jeżeli w jej skład wchodzi osoba podobna do nas, ich zachowanie staje się dla nas nie tylko cenną wskazówką, ale i zestawem pewnych norm, których należy przestrzegać. Przykładowo: spędzając pierwszy dzień w nowej pracy, staramy się wnikliwie obserwować otoczenie, by móc pozyskać szereg informacji na temat ludzkich zachowań. Dowiedzieć się wszystkiego, co odwołuje się do zdobywania społecznej aprobaty w miejscu pracy i unikać tego, co z kolei mogłoby zostać potraktowane jako naruszenie ogólnie przyjętych zasad. Jeżeli jesteśmy osobami z małym bagażem doświadczeń zawodowych i brakuje nam kompetencji, z pewnością będziemy bardzo podatni na wpływ osób z dłuższym stażem. Dodatkowo dążąc do harmonijnej egzystencji w zbiorowości, zrezygnujemy z poglądów hołdujących indywidualizmowi na poczet wartości wyznaczanych przez grupę, do której chcemy przynależeć. Jest to cenna, jaką często trzeba ponieść w zamian za akceptację i sympatię innych.

Po zakończonym seansie filmowym, na który zaprosili nas do kina znajomi, dzielimy się z nimi swoimi spostrzeżeniami. Z uwagi na entuzjazm, jaki to-

1. Elliot Aronson, *Człowiek istota społeczna*, Warszawa 1999, s. 33

- Zwiększając swoje zaangażowanie, analizując wydarzenia, w których uczestniczymy, wyciągając odpowiednie wnioski i podejmując działania, nie tylko postępujemy zgodnie z przyjętymi zasadami, ale również dajemy przykład innym, że powinniśmy kontrolować to, co się dzieje wokół nas.

warzyszy wyrażaniu pozytywnych opinii na temat wybitnego dzieła, podzielamy zachwyt grupy, mimo iż w głębi duszy czujemy, że film był co najwyżej przeciętny. Nie chcemy swoim sceptycyzmem narazić się na dezaprobatę ze strony osób, które lubimy, z obawy że więcej nie zaproponują nam wspólnego wyjścia. Nasze życie stwarza wobec tego mnóstwo sytuacji, w których będziemy gotowi zrezygnować z własnego indywidualizmu. Bardzo dobrym przykładem może być tu eksperyment, który został zaprezentowany na antenie Discovery Channel, w programie Gry umysłu, poświęconemu konformizmowi. Miejsce, w którym przeprowadzono badanie był miejski park, a bohaterami, współpracującymi z psychologiem aktorzy. Jeden z nich miał odegrać rolę przechodnia, który zatrzymał się na środku deptaka i z dużym zainteresowaniem zaczął oglądać rosnące nieopodal drzewo. Przyglądał mu się przez dłuższą chwilę, nie wzbudzając żadnego zainteresowania innych osób. Sytuacja diametralnie się zmieniła, kiedy dołączyli do niego pozostali aktorzy. Spacerowicze widząc grupę zafascynowanych, pokazujących coś sobie osób, również zaczęli interesować się tajemniczym drzewem.

Na jednej z jego gałęzi znajdował się wąż. Po kilkudziesięciu sekundach potwierdzili to niemal wszyscy obserwatorzy, mimo że widzieli go jedynie aktorzy. W rzeczywistości węża nie było, a fakt, że tak wiele osób uwierzyło w jego istnienie, świadczy nie tylko o dobrej grze aktorskiej, ale i naturalnej skłonności człowieka do konformistycznego zachowania. W przypadku tego eksperymentu badani nie byli poddani żadnej presji, nikt również niczego im nie narzucał. Co ciekawe, niektórzy dowiadując się, że wzięli udział w eksperymencie, nadal przekonywali, że wąż był na drzewie, bo go tam widzieli. Co wobec tego sprawiło, że przechodnie dostosowali się do zdania większości? Prawdopodobnie doszli do przekonania, wobec jedności grupy, że ich własna opinia nie jest słuszna, albo chcąc zdobyć sympatię innych „podążyli za tłumem” pomimo wewnętrznych przeświadczenia o własnej nieomyślności.

W codziennym życiu pragniemy postępować zgodnie z własnymi przekonaniem przy równoczesnym zachowaniu życzliwości innych. Ustupując staruszkę miejsca w autobusie, działamy zgodnie z powyższymi zasada-

mi. Okazuje się to bardzo łatwe, kiedy nadarżające się sytuacje nie stawiają nas w obliczu wewnętrznego konfliktu. Co jednak robimy, kiedy mamy wybrać pomiędzy dwiema równoważnymi wartościami? Postąpić zgodnie z własnym przekonaniem, tracąc akceptację grupy, czy zrobić coś wbrew sobie, ale zachować akceptację innych? Przytoczony wcześniej przykład eksperymentu, udowadnia, że w obliczu dysnansu, w większości przypadków rezygnujemy z indywidualizmu, na poczet podporządkowania się temu, co uważa grupa.

Z konformizmem łączy się zjawisko tzw. etykietowania, czyli kategoryzowania innych osób na podstawie przypisanych im cech. Człowiek, któremu nadano jakąś etykietę, podświadomie dąży do tego, by dopasować swoją postawę do „roli” nadanej mu przez grupę. Łatwo wobec tego domyślić się, że pozytywna rola wywrze na niego dobry wpływ, a negatywna – zły. Jeżeli dobrze uczącemu się dziecku „przypniemy” etykietę: „mało zdolny”, z pewnością zmniejszymy jego motywację do podejmowania wysiłku intelektualnego i zniechęcimy go do dalszej nauki, co wywrze negatywny wpływ na jego przyszłość.

Skłonność do uległości znacznie wzrasta w momen-

cie pojawienia się autorytetu – osoby cechującej się silną osobowością, bogatą wiedzą i licznymi umiejętnościami. Jest to związane z głęboko zakorzenioną w naszej świadomości koniecznością podporządkowania się osobom mądrzejszym od nas. Pierwszymi autorytetami dla nas byli nasi rodzice i nauczyciele. Uleganie im przynosiło wiele korzyści, między innymi dlatego, że stosowali względem nas system nagród i kar. W dorosłym życiu obowiązują niemal te same zasady, z tą różnicą, że na pozycji autorytetu staje pracodawca, doradca finansowy, czy polityk. Z uwagi na to, że często wyrażają oni swoją opinię w oparciu o wiedzę, której nie posiadamy, skłonność do uległości względem nich wydaje się być całkiem sensowna, choć czasami niestety przeczy zdrowemu rozsądkowi. Udowodnił to w swoich licznych eksperymentach amerykański profesor psychologii Stanley Milgram². Słuchając wypowiedzi autorytetu – nawet jeżeli jest ona niedorzeczna, zgadzamy się z nią przez przyzmat tego, kto ją wygłasza. Sens przekazywanej informacji jest w tym kontekście całkowicie przez nas pomijany.

2. Zob. Robert B. Cialdini, *Wywiera wpływ na ludzi. Teoria i praktyka*, Gdańsk 2004, s. 186-208



„Ślepe” posłuszeństwo wywołuje w nas pozbawiony myślenia automatyzm, który niestety może sprowadzić na manowce.

Jednym z symboli wskazujących na bycie autorytetem jest posiadanie tytułu naukowego. To, co dla jednych jest powodem do dumy, bo stanowi zwieńczenie ich wieloletniej wyteżonej pracy, dla drugich staje się narzędziem zysku – etykietą, którą się przywłaszcza, w celu zwiększenia wiarygodności. Dlatego tak często twórcy reklam prezentują w swoich spotach opinie ekspertów – profesorów w białych kitlach – w rzeczywistości aktorów, których wypowiedziana kwestia, ubiór i obecność w laboratorium, mają nas utwierdzić w przekonaniu, że widzimy i słyszymy prawdziwych specjalistów w danej dziedzinie. Nie zawsze tytuł naukowy jest konieczny. Wystarczy założyć modny garnitur, dobrać do niego buty i aktówkę. Pożyczyć od znajomego elegancki samochód i odegrać jakąś scenę. Wszystko to sprawi, że ludzie, w których otoczeniu się znajdziemy, uwierzą, że zasługujemy na wyższy status. Badania naukowe dowodzą, że większym zaufaniem darzymy osoby wyglądające schludnie i elegancko. Ich strój jest

dla nas zapewnieniem, że są mądrzy, wiarygodni i wysoko sytuowani. Dlatego jesteśmy skłonni powielać ich zachowania, podążając za dawanym z góry przykładem. Ile razy zdarzyło się nam przejść przez jezdnię w niedozwolonym miejscu, tylko dlatego, że zrobił to przed nami ktoś wyglądający wiarygodnie i atrakcyjnie?

Konformizm posiada pozytywne i negatywne aspekty, tak samo jak nonkonformizm. Czy podporządkowywanie się ogólnie obowiązującym zasadom o ruchu drogowym jest złe? Czy prowadzenie pojazdu pod wpływem środków odurzających będzie traktowane przez innych kierowców jako przejaw „mądrego” indywidualizmu? Jak sami zapewne mieliśmy okazję się przekonać – zarówno nadmierna uległość, jak i skrajny oraz przesadny opór mogą mieć katastrofalne skutki. Liczne eksperymenty dowodzą, że niemożliwe jest stosowanie w życiu jednego wzorca zachowań. W zależności od sytuacji, w jakiej się znajdziemy, raz bardziej opłacalne okaże się postępowanie zgodne z oczekiwaniami innych, drugim razem zaś lepiej będzie dać wyraz swojemu indywidualizmowi.

Badania udowadniają, że szansa na udzielenie pomocy

przez świadków wypadku maleje, kiedy przebywają oni w towarzystwie większej grupy osób. Między innymi z powodu rozproszenia odpowiedzialności. Skoro w najbliższym otoczeniu znajduje się wielu ludzi, którzy mogą zareagować, paradoksalnie poczucie indywidualnej odpowiedzialności każdego z nich znacznie maleje. Wychodzi się z założenia, że ktoś inny udzieli pomocy poszkodowanemu. W rzeczywistości nie ma nikogo, kto postąpiłby tak, jakby należało. Jest to związane z pojawieniem się tak zwanego społecznego dowodu słuszności – nie występujemy przed szereg, ponieważ nie posiadamy odpowiedniej wiedzy, ani kompetencji. Tego typu sytuacje niestety często wzbudzają wiele wątpliwości. Czy leżący na chodniku mężczyzna zasłabł, czy może jest tylko pijany? Czy dobiegające zza ściany krzyki świadczą o tym, że komuś dzieje się krzywda, czy to może tylko głośna wymiana zdań pomiędzy skłóconymi małżonkami? W obliczu sytuacji, kiedy targają nami wątpliwości, obserwujemy to, jak zachowują się inni, zdobywając informacje, czy interwencja będzie konieczna³.

Syndrom myślenia grupowego nie występuje jednak w każdym przypadku. Wystarczy, że

3. Zob. Robert B. Cialdini, *Wywiera wpływ na ludzi. Teoria i praktyka*, Gdańsk 2004, s. 124

grupa zróżnicowana jest pod względem wiedzy, doświadczeń i nastawienia do otaczającej rzeczywistości. Jeżeli znajdziemy kogoś, kto poprzez nasze poglądy, znacznie ograniczy to prawdopodobieństwo pojawienia się charakterystycznej dla konformizmu jednomyślności. Zwiększając swoje zaangażowanie, analizując wydarzenia, w których uczestniczymy, wyciągając odpowiednie wnioski i podejmując działania, nie tylko postępujemy zgodnie z przyjętymi zasadami, ale również dajemy przykład innym, że powinniśmy kontrolować to, co się dzieje wokół nas. Nie należy obawiać się podporządkowania, które wprowadza ład i porządek w naszym życiu, ponieważ nie zagraża ono ludzkiemu indywidualizmowi. W czasach, kiedy ignorancja na potrzeby drugiego człowieka, staje się nieodłącznym elementem przylatczającej codzienności, potrzeba bardzo niewiele, żeby dać dobry przykład innym. Dlatego drogi Czytelniku, jeżeli kiedykolwiek napotkasz na swojej drodze leżącego człowieka, podejść do niego i sprawdzić, czy nie potrzebuje Twojej pomocy.

Jak uprościć sobie życie >

Oprac.
DAWID HŁOUSZEK

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Brian Tracy, Jak przewodzą najlepsi liderzy. Sprawdzone sposoby, jak wydobyć maksimum z siebie i innych, 2010

Określ swoje wartości

Pierwszym krokiem do uproszczenia swojego życia jest zdefiniowanie tego, co jest dla ciebie najważniejsze. Jakie są twoje przekonania, jakie znajdziesz wartości i o co w życiu zabiegasz. Dlatego już teraz trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czego chcesz w swoim życiu dokonać oraz jakim pragniesz być człowiekiem?” Punktem wyjścia jest spokój umysłu i zorganizowanie swojego życia w taki sposób, by ten spokój budować. Jeżeli jest coś, co sprawia ci radość, zadowolenie i zwiększa poczucie twojej wartości, powinieneś skupić się na tych elementach codzienności, które wnoszą do twojego życia więcej satysfakcji i spełnienia. Wszystko, co powoduje stres, irytację i niepewność należy odrzucić.

Wielu nieszczęśliwych ludzi ma jedną wspólną cechę. Jest nią brak sprecyzowanych celów. Mają sporo życzeń, pragnień i nadziei, ale nie potrafią wyznaczyć sobie celów, które nadałyby kierunek ich działaniu. W rezultacie postępują w sposób nieprzemyślany, tracąc czas i energię na mało istotne sprawy, przez co czują niezadowolenie i pustkę.

Zacznij wobec tego decydować o tym, czego pragniesz. Wypisz na kartce 10 celów, które chciałbyś osiągnąć w nadchodzącym roku i wskaż, któ-

ry z nich jest dla ciebie najważniejszy.

Wyznacz sobie cel

Najważniejszy cel wpłynie na dalsze twoje życie, by go osiągnąć musisz zastanowić się, co pomoże ci dojść do tego, co sobie zamierzyłeś. Wypisz wszystko, co przychodzi ci do głowy. Stwórz plan, podkreślając, co jest w danym momencie najistotniejsze i natychmiast przejdź do działania. Myśl o swoim celu za każdym razem kiedy się budzisz i kładziesz spać. Poświęcaj mu jak najwięcej uwagi. Każdego dnia rób coś, co będzie cię przybliżało do jego osiągnięcia. Szybko dostrzeżesz, że już samo działanie zgodne z planem bardzo uprości twoje życie, pozwoli ci zaoszczędzić czas i wysiłek.

Wprowadź równowagę

Kluczem do osiągnięcia równowagi w życiu jest poczucie pewności, że działanie jest spójne z wyznawanymi wartościami. Szczęście, zadowolenie, samorealizacja pojawiają się wtedy, gdy jesteś wierny wyznawanym ideałom oraz pilnujesz, by każda twoja przyszła decyzja i wynikające z niej działanie były spójne z tym, w co wierzysz. Większość stresów i zmartwień w życiu, związanych jest z postępowaniem, które pozostaje w konflikcie z najważniejszymi twoimi wartościami.

Zresetuj swoje myśli

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, że aż 70% podjętych przez siebie decyzji i działań, mógłbyś z perspektywy czasu uznać za błędne? Przyznaj więc przed samym sobą, że nie jesteś doskonały, że często się mylisz. Im szybciej to zrozumiesz, tym szybciej uczynisz swoje życie prostszym i lepszym. Wiele rzeczy, które robisz – szczególnie w życiu zawodowym, po pewnym czasie okazuje się błędami. Nie ma w tym nic złego, bo w ten sposób również się uczysz. Złym nawykiem jest jednak nienaprawianie błędów. Nie karm więc własnego ego tym, że masz zawsze rację. Chcesz za każdym razem stawiać na swoim, czy być szczęśliwym człowiekiem? Nie bój się wobec tego zmieniać zdania. Przeanalizuj swoje dotychczasowe dokonania. Czy gdybyś miał możliwość wszystko powtórzyć – postąpiłbyś tak samo? Jeżeli nie, to miej odwagę przyznać się do błędu (nie ma ludzi nieomylnych) i zacznij zmieniać swoje życie.

Uczyn swoją pracę bardziej wydajną

Czy znasz zasadę 80/20? Mówi ona, że aż 80% wartości generowanej przez wszystkie twoje działania jest efektem jedynie 20% tych działań. Oznacza to, że 80% twoich działań ma znikomą wartość. Tajem-



nica skuteczności tkwi zatem w poświęcaniu coraz większej uwagi tym 20% czynności, które wnoszą do życia i pracy największy wkład. Znasz zapewne powiedzenie: *Brawo! Wykonałeś mnóstwo, nikomu na nic niepotrzebnej roboty.*

Nadaj priorytet wszystkim, co robisz

Każde twoje działanie lub zaniechanie działania przynosi określone skutki. Skup się więc na konsekwencjach, jakie poniesiesz dokonując w swoim życiu jakiegoś wyboru. Aby nadać priorytet swoim działaniom skorzystaj z metody ABCDE:

A – to zadania najpilniejsze, które muszą być wykonane, bo w przeciwnym razie będziesz miał poważne kłopoty.

B – to zadania, które również są ważne, ale można je odłożyć w czasie, by zająć się zadaniami A.

C – to zadania, które miło wykonać, choć nie mają poważnych konsekwencji i nie wpływają znacząco na twoje życie,

D – to zadania, które możesz oddelegować innym, bo mogą je wykonać tak samo dobrze, jak ty.

E – to zadania, które nie mają żadnego znaczenia i możesz je wyeliminować.

Zgodnie z tą zasadą nie powinieneś zajmować się zadaniami z grupy **B**, jeśli nie uporałeś

się ze sprawami z grupy **A**. Tak samo nie należy zaprzętać sobie głowy czynnościami **C**, jeżeli nie wykonałeś zadań **B**. Nie powinno się ulegać pokusie załatwiania na samym początku mniej ważnych spraw. Kiedy zaczniesz nowy dzień określ, które z zaplanowanych zadań jest dla ciebie najważniejsze. Następnie skup się na jego wykonaniu i nie przestawaj, dopóki nie skończysz. Zobaczysz, jak bardzo dzięki temu zabiegowi uprości się twoje życie.

Unikaj przepracowania

Zyskaj kontrolę nad swoim życiem i zaniechaj niektórych działań, jeśli jesteś zbyt zajęty. Stawanie się bardziej wydajnym i efektywnym nie polega na wykonywaniu zbyt dużej ilości zadań na raz. Aby zacząć nowe zadanie, musisz zakończyć lub przerwać poprzednie. Brian Tracy nazywa to „twórczym zaniechaniem”. Jeżeli któreś z przedsięwzięć przestało być wartościowe lub ważne w porównaniu z innymi, to po prostu je przerwij. Zajmij się mniejszą liczbą spraw, ale niech to będą sprawy o wyższej wartości. Na tym polega upraszczanie sobie życia.

Planuj z wyprzedzeniem

Planując każdy krok z góry, oszczędzasz aż 90% swojego czasu. Planuj więc każdy rok, miesiąc i tydzień swojego życia z wyprzedzeniem, szczególnie

wczasy z rodziną i przyjaciółmi. Nie zwlekaj z rezerwacją i opłaceniem wyjazdu. Zrób to jak najszybciej i miej to po prostu z głowy. Planując wszystkie swoje działania korzystaj z terminarza. Zapisuj w nim to, co zamierzasz w danym czasie zrobić. Szybko przekonasz się, jak bardzo wzrośnie twoja produktywność. Stosuj się do zasady 70%, która mówi, że powinieneś mieć zaplanowane co najmniej 70% swojego czasu. Zostaw sobie odrobinę rezerwy na wypadek nagłych sytuacji i opóźnień. Każdy kolejny dzień planuj poprzedniego wieczoru. Sporządź listę wszystkich czynności i uporządkuj je według priorytetów. Zdefiniuj zadania z grupy A – czyli te najważniejsze i najpilniejsze. Następnie zajmij się nimi od samego rana.

Zaangażuj innych

Stojąc u progu kariery zawodowej, wszystko musisz wykonać sam. Jeżeli jednak zależy ci na rozwoju, powinieneś nauczyć się delegować zadania na innych. Deleguj, co tylko się da osobom, które mogą daną czynność wykonać tak samo dobrze, jak ty. Dzięki temu, zaoszczędzisz czas i skupisz się na najważniejszych sprawach. Nie zwalnia cię to z obowiązku nadzorowania pracy zespołu. Ktoś musi przecież dopilnować, by wszystko było wykonane zgodnie z harmonogramem.

Skup się najważniejszych zadaniach

Bądź elastyczny i stale reorganizuj swoją pracę, tak abyś mógł poświęcać coraz więcej czasu na zadania, które mają najistotniejsze znaczenie. Pamiętaj, że nie ważne jest to, ile w danym dniu wykonasz, tylko jaki osiągniesz efekt. Codziennie zadawaj sobie pytanie: *co mogę zrobić, aby jak najlepiej wykorzystać swój czas?* Szukając odpowiedzi, zmieniaj swoje życie, a zobaczysz, że stanie się ono prostsze.

Narzuć sobie dyscyplinę

Kiedy zdefiniowałeś już wszystkie zadania zgodnie z zasadą ABCDE. Wybierz najważniejsze z nich i poświęć mu całą swoją uwagę. Narzuć sobie dyscyplinę, by kontynuować pracę, aż do samego końca. Specjaliści z dziedziny zarządzania dowiedli, że notoryczne przerywanie i ponawianie pracy, aż pięciokrotnie wydłuża czas wykonania zadania. Jeśli wykazesz się konsekwencją w działaniu, możesz zredukować ten czas o 80%. Oszczędzasz więc energię i zyskujesz cenne minuty, które możesz wykorzystać na załatwienie innych ważnych czynności. Widząc, że możesz więcej, zaczniesz czerpać satysfakcję z tego, co robisz.



- Kiedy wracasz do domu z pracy, nie włączaj radia, ani telewizora. Wybierz ciszę, która sprzyja komunikacji i utrzymaniu relacji z bliskimi ci osobami

Zainwestuj w ciszę

Kiedy wracasz do domu z pracy, nie włączaj radia, ani telewizora. Wybierz ciszę, która sprzyja komunikacji i utrzymaniu relacji z bliskimi ci osobami. Poświęć im swój czas, porozmawiaj z nimi i zapytaj, jak minął im dzień. Następnie pochyl się nad lekturą, która uczy, motywuje i inspiruje do działania. Przed pójściem spać, zaplanuj swój następny dzień. Znajdź też czas, żeby choć przez chwilę zastanowić się nad tym, kim jesteś i do czego dążysz. Pamiętaj, by robić to w ciszy. Telewizja i radio rozpraszają uwagę, zaśmiecając twój umysł niepotrzebnym jazgotem.

Dbaj o związki

Człowiek jest szczęśliwy, kiedy cieszy się dobrymi relacjami z innymi ludźmi. Zadbaj, by osoby, które kochasz, znajdowały się na czele listy twoich priorytetów. Wyobraź sobie, że zostało ci zaledwie 3 miesiące życia. Jak chciałbyś je spędzić? Na pewno nie w biurze,

ani przy komputerze, ani z telefonem w ręce. Jestem przekonany, że natychmiast zapomniałbyś o istnieniu Facebooka. Zastanów się, jak zmieniłoby się twoje życie, gdybyś wygrał milion złotych. Z pewnością wyobrażasz sobie teraz wszystkie rzeczy, które mógłbyś zrobić ze swoimi najbliższymi. Nie czekaj wobec tego na wygraną, ani na moment, w którym zostanie ci jedynie kilka chwil życia. Zaczynij spędzać więcej czasu z tymi, których kochasz i często powtarzaj im, jak wielkim są dla ciebie skarbem.

Zaczynij dbać o zdrowie i kondycję

Jeżeli poważnie myślisz o uproszczeniu życia, powinienś dbać o swoje zdrowie. Zaczynij wobec tego racjonalnie się odżywiać, regularnie ćwiczyć i zrzuć kilka zbędnych kilogramów. Zapisuj się do lekarza i rób sobie badania kontrolne.

Wyobraź sobie, że za oszczędności życia kupiłeś sobie luksu-

sowy samochód. Spełniłeś tym samym jedno ze swoich najskrytszych marzeń. Czy pozwoliś, by auto, na które tak ciężko pracowałeś rdzewiało pod gołym niebem. Czy nie będziesz jeździł z nim do przegladów i wymieniał na czas wszystkich płynów eksploatacyjnych. Czy będziesz wlewał do silnika podrzędne paliwo niewiadomego pochodzenia? Nie. A teraz spójrz na siebie. Czy wiesz, że jesteś 100 razy ważniejszy niż ten samochód? Dbaj więc o siebie, tak jak dbasz o najcenniejszą rzecz, którą posiadasz.

Pozwól sobie na odrobinę samotności

Nawet nie zdajesz sobie sprawy z tego, jak wielkie odprężenie może przynieść ci 30 minut ciszy. Staraj się każdego dnia poświęcić odrobinę czasu na samotność. Będziesz mógł wtedy posłuchać swojego wewnętrznego głosu, zrelaksować się, pobudzić własną kreatywność i zmobilizować się do działania. Cisza i samot-

ność są bezcenne i co ciekawe nic nie kosztują. Wymagają jedynie odrobiny samozaparcia. Spróbuj ciszy, a przekonasz się, jak szybko przyniesie ukojenie twoim skołatanim nerwom.

Uprość swoje życie

Jeśli chcesz uprościć swoje życie, stosuj się do powyższych zasad, aż staną się one twoim nawykiem. Szukaj nowych rozwiązań i nie bój się dokonywać zmian, a zobaczysz, że rezultaty przyjdą szybciej niż ci się wydaje. Na zakończenie chciałbym przytoczyć słowa, które być może już znasz... „Mistrzu, jak długo trzeba czekać, by coś się zmieniło na lepsze? Odpowiedział mistrz: *Jeżeli będziesz czekał, to bardzo długo...* Zatem zacznij działać!



➤ Płaca minimalna

w 2019 roku

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:
<http://zielonalinia.gov.pl/-/minimalne-wynagrodzenie-w-2019-roku>

Zgodnie z obowiązującymi przepisami minimalne wynagrodzenie za pracę co najmniej raz w roku podlega waloryzacji. Płaca minimalna w 2019 roku ma wzrosnąć o 150 zł, z 2100 zł na 2250 zł. Wzrost tej płacy wpłynie na wysokość poszczególnych składek odprowadzanych do ZUS.

Procentowa wysokość składek odprowadzanych przez pracownika i pracodawcę

Typ ubezpieczenia:	Emerytalne	Rentowe	Wypadkowe	Chorobowe	Zdrowotne	Fundusz Pracy
Pracownik	9,76%	1,50%	-----	2,45 %	9%	-----
Pracodawca	9,76%	6,50%	1,80%	-----	-----	2,45%

Wysokość poszczególnych składek od minimalnego wynagrodzenia (2100 zł) w 2018 roku

Typ ubezpieczenia:	Emerytalne	Rentowe	Wypadkowe	Chorobowe	Zdrowotne	Fundusz Pracy
Pracownik	204,96 zł	31,50 zł	-----	51,45 zł	163,09 zł	-----
Pracodawca	204,96 zł	136,50 zł	37,80 zł	-----	-----	51,45 zł

Wysokość poszczególnych składek od minimalnego wynagrodzenia (2250 zł) w 2019 roku

Typ ubezpieczenia:	Emerytalne	Rentowe	Wypadkowe	Chorobowe	Zdrowotne	Fundusz Pracy
Pracownik	219,60 zł	33,75 zł	-----	55,13 zł	174,74 zł	-----
Pracodawca	219,60 zł	146,25 zł	40,50 zł	-----	-----	55,13 zł

Całkowity koszt zatrudnienia pracownika na podstawie umowy o pracę z minimalnym wynagrodzeniem będzie wynosił 2713,73 zł. Wynagrodzenie netto wzrośnie o 103,78 zł.



Stawka godzinowa przy umowie-zleceniu w 2019 roku

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:
<http://zielonalinia.gov.pl/-/od-stycznia-wyzsza-stawka-godzinowa-na-umowie-zleceniu>

Od stycznia 2019 roku, wraz ze wzrostem płacy minimalnej, wzrasta również wysokość minimalnej stawki godzinowej przy umowie – zleceniu. Płaca wzrośnie o 1 zł. W materiale prezentujemy informacje na

temat wysokości składek, które ponoszą pracownik i firma. Wskazane składki odprowadzane są od umów, które są jedynym tytułem do ubezpieczeń społecznych.



Procentowa wysokość składek odprowadzanych przez pracownika i pracodawcę

Typ ubezpieczenia:	Emerytalne	Rentowe	Wypadkowe	Chorobowe	Zdrowotne	Fundusz Pracy
Pracownik	9,76%	1,50%	-----	2,45 %	9%	-----
Pracodawca	9,76%	7,75%	1,80%	-----	-----	2,45%

Wysokość poszczególnych składek od minimalnej stawki godzinowej (13,70 zł) w 2018 roku

Typ ubezpieczenia:	Emerytalne	Rentowe	Wypadkowe	Chorobowe	Zdrowotne	Fundusz Pracy
Pracownik	1,34 zł	0,21 zł	-----	0,34 zł	1,09 zł	-----
Pracodawca	1,34 zł	0,89 zł	0,25 zł	-----	-----	0 zł/0,34 zł

Wysokość poszczególnych składek od minimalnej stawki godzinowej (14,70 zł) w 2019 roku

Typ ubezpieczenia:	Emerytalne	Rentowe	Wypadkowe	Chorobowe	Zdrowotne	Fundusz Pracy
Pracownik	1,44 zł	0,22 zł	-----	0,36 zł	1,14 zł	-----
Pracodawca	1,44 zł	0,98 zł	0,25 zł	-----	-----	0 zł

Całkowity koszt wynikający z pracy w ramach umowy – zlecenia z minimalnym godzinowym wynagrodzeniem wynosi 17,75 zł. Zleceniobiorca na rękę otrzyma 10,54 zł.

ul. Bieszczadzka 5
38-400 Krosno

www.krosno.praca.gov.pl



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. 4011, 402

Informacja o rejestracji
tel. 13 43 213 89, 13 43 616 94