

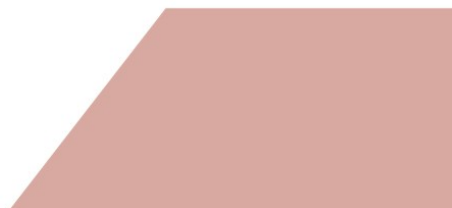
# informacje - nowości - podsumowania

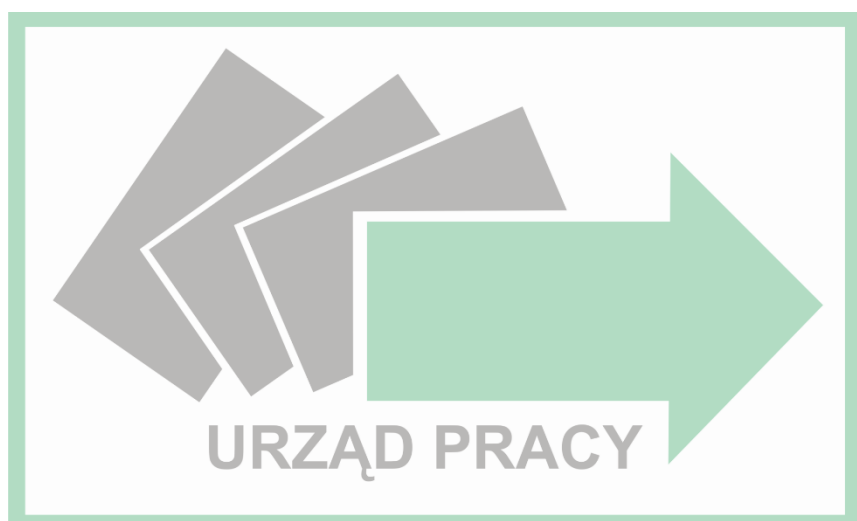


**e-info**  
**grudzień**  
**2023**



**POWIATOWY URZĄD PRACY**  
**W RYBNIKU**





**Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku**



Szanowni Państwo,

bez wątpienia zdrowie jest jednym z najważniejszych aspektów naszego życia, wpływającym na każdą jego sferę. Przede wszystkim chciałabym podkreślić, jak ważne jest dbanie o swoje ciało i umysł oraz jak niebezpieczne jest bagatelizowanie sygnałów, które wysyła nasz organizm.

Regularne badania, zdrowe odżywianie, przestrzeganie zasad ergonomii w pracy, aktywność fizyczna - to przykłady dobrych nawyków, które pomagają w utrzymaniu kondycji oraz minimalizują ryzyko wystąpienia powikłań zdrowotnych.

W najnowszym wydaniu Elektronicznego informatora e-info znajdują Państwo praktyczne wskazówki dotyczące m.in. tego jak radzić sobie ze stresem, gdzie zwrócić się o pomoc w razie kryzysu emocjonalnego, jak korzystać ze swoich talentów, aby redukować poziom napięcia. Z artykułów oraz wywiadów dowiedzą się Państwo, jakie korzyści przynosi konsekwentne stosowanie się do zasad zdrowego trybu życia.

Stan zdrowia ma istotny wpływ na proces poszukiwania zatrudnienia i efektywność pracy, co przekłada się na poziom satysfakcji z wykonywanych obowiązków. Nasi specjaliści oraz zaproszeni goście, na łamach e-info dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem, aby skłonić Państwa do refleksji oraz postawienia pierwszych kroków na drodze do sukcesu.

Publikacja skierowana jest zarówno do osób bezrobotnych oraz pracodawców, którzy mają wpływ na warunki pracy w swoich firmach, a także do wszystkich osób, które szukają wiedzy i motywacji do tego, aby dokonać pozytywnych zmian w swoim życiu.

Życzę owocnej lektury oraz zachęcam do podejmowania działań zmierzających do poprawy zdrowia i samopoczucia.

Anna Michalczyk  
Dyrektor  
Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku

## Pochwała dobrej rutyny w pracy doradcy zawodowego

Stres, wypalenie zawodowe, i wszelkich niepożądanych w życiu zawodowym zachowań pracowniczych. oraz leczących pierwsze objawy przeziębienia”.

zdrowie, rutyna, a z drugiej strony zadowolenie z pracy, osiąganie profesjonalizmu, stawanie się ekspertem w danej dziedzinie. Jak te zagadnienia mogą się ze sobą łączyć - odpowiedź znajdziecie Państwo w poniższym artykule na przykładzie pracy doradcy zawodowego.

(źródło: [http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,101460,11821039,Rutyna\\_to\\_nic\\_zlego.html](http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,101460,11821039,Rutyna_to_nic_zlego.html)).

Słownik języka polskiego: Jak widać - oprócz swoich negatywnych konotacji - rutyna posiada pozytywne znaczeniowo odpowiedniki: dobry nawyk, profesjonalizm, wartościowy składnik lekarstw. Skoro są dobre aspekty zachowań rutynowych przyjrzyjmy się im bliżej (oddziaływanie medyczne pozostawiając innym specjalistom).

Pochwała dobrej rutyny? Czy rutyna może mieć zalety, może wpływać pozytywnie na pracę? Przecież określenie dobra rutyna to - wręcz książkowy - przykład oksymoronu. Stereotypowo - rutyna kojarzy się z pejoratywnym podejściem do wypełniania (a właściwie odbębniania) obowiązków: bez zaangażowania, świeżości, polotu i fantazji. To wręcz synonim syzyfowej pracy, orki na ugorze - w medycynie - jako „powszechnie występujący związek chemiczny znany w medycynie od połowy XIX wieku. Po raz pierwszy udało się go wyodrębnić z liści ziela ruty ogrodowej, któremu zawdzięcza swoją nazwę. Jej bogatym źródłem są również owoce, przede wszystkim cytrusy. (...) Ma właściwości antyoksydacyjne<sup>2</sup>, przeciwzapalne (...). W połączeniu z witaminą C stanowi podstawowy skład większości farmaceutyków wzmacniających odporność

Ułatwiająca codzienną pracę (ale przecież także codzienne życie) zautomatyzowane, nieświadome zachowania (będące efektem świadomego wyuczenia się ich), kontrolowane przez naszą podświadomość, w znacznym stopniu upraszczają i optymalizują sprawne działanie. Możemy wykonywać określone czynności, które w wyniku wielokrotnych powtórzeń i treningów stały się nawykami - w sposób odruchowy, niewymagający pogłębionej analizy. Wyręcza nas w tym nasza podświadomość. Według ekspertów zajmujących się tą problematyką, ponad 90 procent naszego życia zawodowego to czynności powtarzalne, które wykonujemy

Rutyna ma także swoje dobre znaczenie w medycynie - jako „powszechnie występujący związek chemiczny znany w medycynie od połowy XIX wieku. Po raz pierwszy udało się go wyodrębnić z liści ziela ruty ogrodowej, któremu zawdzięcza swoją nazwę. Jej bogatym źródłem są również owoce, przede wszystkim cytrusy. (...) Ma właściwości antyoksydacyjne<sup>2</sup>, przeciwzapalne (...). W połączeniu z witaminą C stanowi podstawowy skład większości farmaceutyków wzmacniających odporność

Pochwała dobrej rutyny? Czy rutyna może mieć zalety, może wpływać pozytywnie na pracę? Przecież określenie dobra rutyna to - wręcz książkowy - przykład oksymoronu. Stereotypowo - rutyna kojarzy się z pejoratywnym podejściem do wypełniania (a właściwie odbębniania) obowiązków: bez zaangażowania, świeżości, polotu i fantazji. To wręcz synonim syzyfowej pracy, orki na ugorze - w medycynie - jako „powszechnie występujący związek chemiczny znany w medycynie od połowy XIX wieku. Po raz pierwszy udało się go wyodrębnić z liści ziela ruty ogrodowej, któremu zawdzięcza swoją nazwę. Jej bogatym źródłem są również owoce, przede wszystkim cytrusy. (...) Ma właściwości antyoksydacyjne<sup>2</sup>, przeciwzapalne (...). W połączeniu z witaminą C stanowi podstawowy skład większości farmaceutyków wzmacniających odporność

Wszystko to jest potwierdzeniem szkodliwego znaczenia rutyny

Wszystko to jest potwierdzeniem szkodliwego znaczenia rutyny

1. Termin został wprowadzony przez Herberta Freudenberga w książce wydanej w 1974 r., pt. *Burnout: The High Cost of High Achievement*. Konsekwencją wypalenia zawodowego pracowników dla zakładu pracy są konkretne koszty: absencja i fluktuacja kadr, ludzie stają się bierni, nie utożsamiają się z firmą, spada ich zaangażowanie w jej rozwój. Rodzi to konieczność utrzymywania nieproduktywnych, niezmotywowanych wewnętrznie pracowników lub przeprowadzenia kosztownego i czasochłonnego naboru. Cierpi także życie osobiste pracowników - izolowanie się od rodziny i przyjaciół, mało efektywny wypoczynek powodujący uczucie ciągłego zmęczenia, brak chęci do rozwijania pasji i zainteresowań. Niezapobieganie wypaleniu zawodowemu prowadzi do wielu chorób o podłożu psychosomatycznym.

2. Stres oksydacyjny to bardzo niebezpieczny stan, który może doprowadzić do rozwoju wielu chorób, w tym nowotworów, miażdżycy i związanych z nią chorób układu krwionośnego, takich jak zawał serca, udar mózgu, choroba wieńcowa, może także być jedną z przyczyn chorób neurodegeneracyjnych - choroba Parkinsona czy Alzheimer. Na stres oksydacyjny narażone są m.in. osoby, które żyją w ciągłym stresie lub mają złe nawyki żywieniowe - [http://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnały-ciała/stres-oksydacyjny-przyczyny-i-skutki-stresu-oksydacyjnego\\_37946.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnały-ciała/stres-oksydacyjny-przyczyny-i-skutki-stresu-oksydacyjnego_37946.html).

w nieświadomy i automatyczny. Dzięki temu nasz umysł jest odciążony od dokonywania powtarzalnych procesów: uczenia, poznawania i zapamiętywania. Ułatwia to oszczędzenie ogromnej energii, która może być wykorzystana na działania nowe i kreatywne. Takie zautomatyzowane czynności kontrolowane przez naszą podświadomość, niosą za sobą wiele pozytywnych aspektów, m.in.: minimalizują dystres (negatywny stres), ułatwiają szybsze wykonywanie zadań, osiąganie zaplanowanych celów, automatyczne „przełączanie się” na różne jakościowo zadania, sprawniejsze radzenie sobie z notorycznym brakiem czasu i złą organizacją pracy.

Rutyna – w pozytywnym znaczeniu – może być rozumiana także, jako zespół nawyków (praktycznych umiejętności i sprawności) ułatwiający osiągnięcie profesjonalizmu, stawanie się ekspertem w danej dziedzinie. Zdobycie poszczególnych etapów doskonałości w konkretnym obszarze, czyli przejście od amatorstwa do profesjonalizmu, związane jest z długim procesem uczenia się. Jest to żmudna praca, doskonaląca pojedyncze umiejętności - trenowane przez wiele godzin, powtarzanie procedur aż do osiągnięcia automatyzmu i doskonałości w każdym poszczególnym aspekcie – procesów: uczenia, poznawania i zapamiętywania. Ułatwia to oszczędzenie ogromnej energii, która może być wykorzystana na działania nowe i kreatywne. Takie zautomatyzowane czynności kontrolowane przez naszą podświadomość, niosą za sobą wiele pozytywnych aspektów, m.in.: minimalizują dystres (negatywny stres), ułatwiają szybsze wykonywanie zadań, osiąganie zaplanowanych celów, automatyczne „przełączanie się” na różne jakościowo zadania, sprawniejsze radzenie sobie z notorycznym brakiem czasu i złą organizacją pracy.

Rutyna – w pozytywnym znaczeniu – może być rozumiana także, jako zespół nawyków (praktycznych umiejętności i sprawności) ułatwiający osiągnięcie profesjonalizmu, stawanie się ekspertem w danej dziedzinie. Zdobycie poszczególnych etapów doskonałości w konkretnym obszarze, czyli przejście od amatorstwa do profesjonalizmu, związane jest z długim procesem uczenia się. Jest to żmudna praca, doskonaląca pojedyncze umiejętności - trenowane przez wiele godzin, powtarzanie procedur aż do osiągnięcia automatyzmu i doskonałości w każdym poszczególnym aspekcie – uczestnictwo w zajęciach grupowych, po to, aby wiele czynności wykonywać jako uczestnik itp.

2. Początkujący (Advanced begginer) - Czy zatem uzasadniona jest konstatacja, że takie wyćwiczone zachowania, umiejętności, biegłość i wysoka sprawność mogą być traktowane, jak zachowania rutynowe? W pewnym sensie i uproszczeniu tak. Idąc tym tropem wypada stwierdzić, że wypracowanie zachowań rutynowych ułatwia przechodzenie przez kolejne etapy zdobywania kompetencji zawodowych. Można posłużyć się tutaj modelem kompetencyjnym Huberta i Stuarta Dreyfus<sup>3</sup>. Wyróżnili oni 5 etapów osiągnięcia mistrzostwa w zawodzie.

1. Nowicjusz (Novice) – posiada bardzo małe doświadczenie lub w ogóle go nie posiada. Wykonuje polecenia, działa według przygotowanych wskazówek, schematów, procedur, bez nich nie jest w stanie poprawnie wypełnić zadania. Musi mieć mentora. Odnosząc to na grunt poradnictwa zawodowego: np. pierwszy okres pracy doradcy zawodowego stażysty, wykonującego elementarne zadania: udzielanie podstawowych informacji zawodowych oraz przeprowadzenie wywiadu według formularza, pod bacznym okiem opiekuna, uczestnictwo w zajęciach grupowych, jako uczestnik itp.

2. Początkujący (Advanced begginer) - Wciąż woli, by ktoś inny mówił mu, co ma zrobić. Zaczyna rozpoznawać kontekst, w którym pracuje. Na podstawie zdobytych doświadczeń umie powiedzieć, które rozwiązanie zastosować do danej sytuacji. Nie działa intuicyjnie. W poradnictwie może to być np. doradca zawodowy stażysta po okresie, co najmniej półrocznej, intensywnej praktyki, który może udzielać bardziej złożonych informacji zawodowych, dokonywać wstępnych prób diagnozy - np. kiedy klientowi wystarczy udzielić informacji, a kiedy wymagana jest porada. Może prowadzić, pod opieką mentora prostsze moduły w poradnictwie grupowym.

3. Kompetentny (Competent) – nie musi podążać za sztywnymi regułami i schematami, umie sam rozwiązywać problemy o określonej złożoności. Może już samodzielnie realizować zadania. Działania nie są jednak oparte na pogłębionej refleksji. Na polu poradnictwa to, np. samodzielny doradca zawodowy – wie, jaką wybrać metodę pracy

3. W latach 70 – Hubert i Stuart Dreyfus, amerykańscy naukowcy, na potrzeby badań nad sztuczną inteligencją, stworzyli model opisujący, w jaki sposób ludzie przechodzą przez poszczególne etapy rozwoju zawodowego, osiągając mistrzostwo w danej dziedzinie. Przebadali doświadczonych pilotów oraz znanych szachistów. Wykazali, że w drodze od nowicjusza do eksperta, zwiększa się samoświadomość, a co za tym idzie racjonalne działanie. Ich zdaniem eksperci rozwiązują problemy drogą intuicji (rozumianej, jako ogół procesów poznawczych zachodzących w mózgu). Nie da się opisać tych nieświadomych umiejętności za pomocą formalnych reguł. Powyższy model dotyczy wybranej umiejętności, tzn. można być np. wybitnym aktorem, ale bardzo marnym sportowcem itp.

z klientem, jak prowadzić proces doradczy – jakie zastosować narzędzia diagnostyczne. Rozpoznanie problemu klienta jest bardziej złożone i pogłębione. W procesie pomocy uwzględnia czynniki sytuacyjne, wie jaką tematyką zajęć objąć klienta, jak je efektywnie prowadzić itp.

4. Biegły (Proficient) - następuje potężny wzrost kompetencji, wykorzystywanie wiedzy z innych dziedzin, dostrzeżenie szerszych uwarunkowań (bigger picture), pojawia się świadomość sokratejskiego: „wiem, że nie wiem”. W tym stadium kompetencyjnym doradca zawodowy jest bardzo sprawny w stosowaniu narzędzi diagnostycznych, często w ogóle nie posiłkuje się gotowymi kwestionariuszami, wprowadza własne narzędzia, dokonuje trafnej diagnozy społeczno-zawodowej. Może doświadczać wątpliwości, jak najlepiej postąpić w danej sytuacji problemowej – czy np. wypracowane wspólnie z klientem rozwiązania są najbardziej optymalne itp.

5. Ekspert (Expert) - jego doświadczenie dyktuje mu, co ma zrobić, w dużej części podejmuje decyzje intuicyjnie (a może nowy oksymoron: „rutynowa intuicja”?). Ciągłe szukanie lepszych rozwiązań, wykorzystuje metody z innych dziedzin. Jego wiedza jest bardzo głęboka. Na tym etapie doradca zawodowy opracowuje własne metody, narzędzia, działania intuicyjnie, ma bardzo duże doświadczenie zawodowe, bogaty warsztat i kompetencje, jego diagnozy wpisują się w bardzo szeroki kontekst społeczno-zawodowy, wykorzystują wiedzę interdyscyplinarną. Zachowuje przy tym dużą pokorę w stosunku do złożoności „materii społecznej”. Jego wiedza i doświadczenie kwalifikują go do bycia mentorem.

Osiągnięcie piątego etapu kompetencji jest korzystne pod wieloma względami i jest to rzecz oczywista. Warto tutaj zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt - na procesy poznawcze zachodzące w umyśle. Mówiąc w dużym uproszczeniu, mózg eksperta sprawnie optymalizuje wydatkowanie energii, zapewniając efektywniejszą pracę (w krótszym czasie, bez zbędnego wysiłku, wykonuje bardzo skomplikowane i złożone zadania, których inni nie są w stanie zrealizować). W rezultacie specjalista w danej dziedzinie wcale nie myśli prędeziej czy lepiej. Może myśleć mniej, ale za to wydajniej. Koncentruje się na najważniejszych informacjach, bo jego mózg dokładnie wie, które dane są najistotniejsze do rozwiązania problemu (w takim też znaczeniu należy rozumieć wspomniane działania intuicyjne). Biorąc pod uwagę główną tezę artykułu – wykorzystanie dobrej rutyny w działaniach doradców zawodowych, uzyskaliśmy odpowiedź, dlaczego nabycie najwyższych kompetencji zawodowych wpływa na optymalizację i efektywność ich pracy. Ma to bardzo praktyczne przełożenie na wykonywanie codziennych obowiązków pracowniczych. I tutaj dochodzimy do sedna zagadnienia - pochwały dobrej rutyny. Ta grupa doradców zawodowych, która do momentu wprowadzenia reformy urzędów pracy (maj 2014 r.), osiągnęła co najmniej trzeci poziom w ww. modelu, powinna poradzić sobie w łączeniu pracy na stanowisku doradcy klienta, wykonując jednocześnie zawód doradcy zawodowego. Oderwanie się od pracy administracyjno-formalnej (wydawanie i rozliczanie skierowań, usprawiedliwianie niestawiennictwa itp.) i przejście z biegu w pogłębiony proces doradczy lub do prowadzenia zajęć z zakresu np. Assessment Center, Psychosocjologicznych aspektów prowadzenia działalności gospodarczej, Metody Edukacyjnej etc., bez szkody<sup>4</sup> dla uczestników tych zajęć, wydaje się być możliwe tylko dla najbardziej doświadczonych doradców. W sytuacjach „awaryjnych” – zastępstw, urlopów itp. jest to umiejętność niezastąpiona – taki pracownik to skarb dla pracodawcy. Jednakże biorąc pod uwagę konieczność odreagowania, wyciszenia się po rozmowie

4. Primum non nocere - to rzecz podstawowa, ale to zdecydowanie za mało, aby efektywnie pomagać klientom. Do każdej porady indywidualnej należy się przygotować (emocjonalnie i merytorycznie). Każde zajęcia powinny być dostosowane do danej grupy. Doradca powinien mieć alternatywne scenariusze na prowadzenie zajęć w zależności od sytuacji, przebiegu, dynamiki grupy itp. Trzeba umieć improwizować, ale dobra improwizacja musi być przygotowana, a to wymaga dużo czasu.

doradczej lub zajęciach taka codzienność może mieć bardzo destruktywny wpływ na całokształt rozwoju zawodowego. Należy doceniać i podziwiać „rutyniarza” za jego umiejętność funkcjonowania w wielu wymiarach. Niestety taka rutyna - „nieleczona” - bardzo łatwo może przerodzić się w złe nawyki, prowadzące do wypalenia zawodowego. Każdy zawodowiec musi mieć świadomość, na jakim etapie znajduje się jego rutyna i umieć ją wnikliwie kontrolować. Musi rozpoznawać kiedy staje się niebezpieczna i jakie symptomy o tym świadczą (np. traktowanie klientów w sposób instrumentalny i powierzchowny, prowadzenie poradnictwa w sposób dyrektywny - dawanie dyspozycji do wykonania, wycofywanie się z rozwiązywania trudnych problemów, niewprowadzenie nowych narzędzi, ćwiczeń, znudzenie się tematyką, bezrefleksyjne wypełnianie obowiązków, brak radości z prowadzenia zajęć, powtarzanie tych samych tematycznie warsztatów, brak chęci do szukania inspiracji itp.). Jak zatem przeciwdziałać tej negatywnej rutynie? Sposobów jest wiele, dobrze opisanych w literaturze przedmiotu. Wspomnę tylko te najbardziej praktyczne i możliwe do natychmiastowej realizacji. Mogą to być superwizje i interwizje, dokonywanie ewaluacji (autoewaluacja, ewaluacja nieformalna itp.). Należy analizować prowadzenie procesu doradczego,

spojrzeć na niego oczami klienta, wymieniać się doświadczeniami w tym zakresie z innymi doradcami. Ważna jest także świadomość permanentnego rozwoju zawodowego poprzez różne formy szkolenia lub samokształcenia. Należy brać udział w seminariach, webinarach, panelach itp., wychodzących przy tym znacznie poza zakres tematyczny codziennych obowiązków i posiadanej wiedzy. Trzeba konsekwentnie zarządzać swoim czasem, a wygospodarowane chwile poświęcić na odświeżanie i/lub wzbogacanie procesu doradczego, zmienianie tematyki zajęć, wdrażanie nowych metod, technik i narzędzi (warto wprowadzać chociażby drobne korekty). Można także robić przerwę w przeprowadzaniu konkretnych zajęć. Gdy jest to zgodne z metodyką (nie zaburza realizacji celu zajęć) - zmieniać szyk i porządek szkolenia. Ciekawym, inspirującym, a na pewno odświeżającym percepcję, doświadczeniem może być prowadzenie warsztatów z innym doradcą, np. mniej doświadczonym, o odmiennym temperamencie, o innym sposobie prowadzenia zajęć itp. Warto wejść w rolę mentora, towarzyszyć np. stażyście (daje to możliwość postrzegania problematyki jego oczami, odkrywanie dawno zapomnianych doznań i przeżyć – refleksyjny powrót do początków kariery. Można odzyskać zagubiony po drodze, polot i fantazję). To tylko wybrane wskazówki dotyczące

warsztatu zawodowego, ale żeby pozbyć się złej rutyny, a może już i wypalenia, nie należy zapominać o odnowie życia pozazawodowego (ze względu na wielorakie negatywne konsekwencje, nie tylko warto, ale wręcz należy zapobiegać wypaleniu zawodowemu).

Naturalną ambicją każdego pracownika powinno być dążenie do osiągnięcia najwyższego poziomu specjalizacji, dużego doświadczenia, wykształcenia właściwych nawyków, czy też dobrych zachowań rutynowych. Codzienne, ale przy tym wnikliwe, wykonywanie zadań może być okazją do wzbogacania charakteru i osobowości, uczenia się nowych umiejętności, doskonalenia ich, wzbogacania warsztatu zawodowego, do improwizacji i nieszablonowości. Taki dar od losu dostaje każdy, kto codziennie wykonuje swoją pracę. Od nas zależy czy tę szansę wykorzystamy.

Niech wzorem wypracowywania dobrych nawyków, stawania się lepszym człowiekiem, czerpania radości z wykonywanej pracy, osiągnięcia mistrzostwa – warunek sine qua non bycia profesjonalistą - będzie dla nas przykład prezentera pogody - Phila Connorsa – głównego bohatera „Dnia świstaka”.

*Jacek Żyro - Kierownik Działu ds. Poradnictwa Zawodowego Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku*

# 5 PROSTYCH ZASAD REDUKUJĄCYCH STRES

Stosuj codziennie i czuj się lepiej!



Zażywaj ruchu. Zamiast autobusu, wybieraj spacer.

Spędzaj więcej czasu z osobami, które wpływają na Ciebie pozytywnie.



Zapewnij swojemu organizmowi odpowiednią dawkę snu.

W ciągu dnia znajdź chwilę na odpoczynek i wyciszenie myśli.



Stosuj relaksację, ćwiczenia oddechowe.



## Bajka z życia wzięta!

Wydawałoby się, że bajki są tylko dla dzieci. Otóż sprawa wygląda nieco inaczej. Są one dla każdego, także dla dorosłych i każdy może wyciągnąć z nich coś pozytywnego dla siebie. Do napisania tego artykułu zainspirowała mnie książka pt. „Pozwól, że ci opowiem... bajki, które nauczyły mnie, jak żyć” - autor Jorge Bucay.

Gdy czytasz, pracujesz ze swoją wyobraźnią, zaczynasz dostrzegać drogowskazy oraz z nich korzystać. Rozwijasz swoją empatię i wrażliwość. Uwalniasz myśli od codziennej rutyny, kierujesz umysł na nowe tory. Natomiast, gdy piszesz samodzielnie, zanurzasz się w sobie. Płyniesz z nurtem słów, odkrywając ich sens. Dajesz upust swoim emocjom. Zaczynamy je rozumieć i uczymy się nad nimi panować.

Używane w tekstach metafory pozwalają z dystansem spojrzeć na swoje życie. Jedna bajka czy opowiadanie może budzić różne emocje odbiorców, wywoływać inne skojarzenia i nasuwać różnorodne pytania. Najważniejszy jest jednak moment pobudzenia wyobraźni, otwarcia się na nowe doznania. Refleksja po lekturze jest cennym doświadczeniem na drodze rozwiązywania danego problemu. Pamiętajmy jednak, że każdy z nas jest opowieścią, złożoną z różnych wątków, która kryje w sobie wiele tajemnic i pragnień, w danym tekście coś innego i do-

świadczy innych emocji.

Moją pasją jest pisanie. W swojej dodatkowej działalności wykorzystuję magię słowa, tworząc różne treści inspirowane, w tym krótkie opowiadania. Dzięki twórczości czuję się spełniona. Jest to też dla mnie forma odstressowania się. Gdy tworzę, moja wyobraźnia nie zastyga w bezruchu, tylko cały czas działa na pełnych obrotach, a ja wcale się nie męczę. Wszystko to przekłada się pozytywnie na moje życie osobiste i zawodowe. Pisanie pozwala mi na uwolnienie się od schematów i wyjście poza ramy.

Warto znaleźć odpowiedni sposób dla siebie, który pomoże zacząć rozumieć swoje emocje, radzić sobie z nimi oraz szukać kreatywnych rozwiązań w każdej sytuacji. Pomocne w tym będzie korzystanie ze swoich talentów i pasji, które są źródłem satysfakcji i motywacji do działania.

Podczas pisania tego artykułu do mojej głowy dobijało się wiele myśli. Postanowiłam przełożyć je na krótkie opowiadanie pt. „Mały zajęczek z wielkimi marzeniami”, którym chciałabym się podzielić.

Mały zajęczek już od dawna marzył o posiadaniu swojego miejsca na ziemi. Przemierzył cały świat wzdłuż i wszerz w poszukiwaniu odpowiedniego lokum. Pewnego słonecznego dnia na swej drodze spotkał wróbelka, który zaoferował mu pracę przy budowie gniazda. Zajęczkowi bardzo się spodobało to zajęcie, zwłaszcza, że widział efekty

swoich działań.

Nad ranem, gdy szukał budulca do jednego z gniazd, odkrył łąkę, która urzekła go swoim pięknem. Postanowił zrobić krótką przerwę, żeby zrelaksować się pośród kwiatów o cudownym zapachu. Gdy tak odpoczywał, a wiatr delikatnie muskał go po uszach, dotarło do niego, że ta łąka jest dla niego idealnym miejscem do osiedlenia się i rozpoczęcia nowej działalności. Zajęczek zdawał sobie sprawę z tego, że dostosowanie terenu do jego potrzeb, będzie wymagało ogromnego wysiłku, konsekwencji, a także wsparcia poznanych wcześniej zwierząt. Jednak myśl o tym, że stworzone przez niego miejsce, może być też użyteczne dla innych, dodawało mu energii i motywowało go do działania.

Po kilku miesiącach ciężkiej pracy, udało mu się zaaranżować przestrzeń, która była dla niego zarówno domem i miejscem pracy. Współpracował z innymi mieszkańcami łąki na rzecz lokalnej społeczności, troszcząc się o wspólne dobro, jakim jest natura.

Zajęczek czuł się szczęśliwy, potrzebny oraz spełniony. Miał łąki pełne roboty, a w swych progach wielu gości, którzy przybywali na łąkę, żeby korzystać z dobrodziejstw przyrody.

Teraz czas na chwilę refleksji. Warto odpowiedzieć sobie na te pytania:

Co czujesz po przeczytaniu tekstu? Co najbardziej zaciekawiło Cię w opowiadaniu?

Czy możesz odnieść ten tekst do konkretnej sytuacji ze swojego życia?

Co sprawia Ci w życiu radość?

O czym marzysz?

Jakie kroki zostały już przez Ciebie podjęte w celu realizacji tych marzeń?

Czy jest ktoś na Twojej drodze, kto może Ci pomóc w dotarciu do celu?

Co jeszcze możesz zrobić, żeby osiągnąć cel?

A teraz czas na „3 x Jeśli”.

Jeśli chcesz wziąć udział w warsztatach organizowanych przez Powiatowy

Urząd Pracy w Rybniku, porozmawiaj ze swoim doradcą klienta i zgłoś mu

chęć uczestnictwa. Zajęcia grupowe to doskonała okazja do

nowych doświadczeń, spojrzenia na swój problem zawodowy z innej perspektywy.

Jeśli potrzebujesz porozmawiać o swoich planach rozwoju kariery, umów się na indywidualne konsultacje

z doradcą zawodowym, który będzie Twoim towarzyszem na drodze wyborów i decyzji, kluczowych dla Twojej przyszłości zawodowej.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat metod i ćwiczeń, które stosują doradcy zawodowi rybnickiego urzędu pracy oraz poznać narzędzia pomocne w diagnozie zainteresowań i predyspozycji zawodowych, zachęcam do bezpośredniego kontaktu z doradcami zawodowymi w siedzibie urzędu.

*Aleksandra Łukowczyk - doradca  
zawodowy Powiatowego Urzędu  
Pracy w Rybniku*



*Źródło: Pixabay*

## Wpływ relacji rodzinnych na życie zawodowe

Żyjemy w świecie, który pomimo swojej piękności i otwartości, jest miejscem codziennych wyborów. Łatwiej jest stawić czoło przeciwnościom losu, kiedy jesteśmy częścią grupy. Rodzina niewątpliwie ją stanowi, a jej wsparcie jest cennym elementem na każdej płaszczyźnie naszego życia. Pomoc emocjonalna drugiej osoby, jej zaangażowanie i bliskość stanowią ważne elementy przy rozwiązywaniu problemów, a otrzymane wskazówki czy rady kierują dalszymi krokami.

Auguste Comte sformułował prostą definicję rodziny jako podstawową grupę społeczną, na której opiera się społeczeństwo. Rodzina to ludzie z którymi łączą nas więzy krwi i pokrewieństwo, to również osoby z którymi łączą nas relacje. Dobre relacje z innymi przynoszą nam szczęście i satysfakcję oraz są podstawą udanego życia, zawodowego również.

Fundamentem dobrych relacji jest szacunek, szczerść, otwarta i zrozumiała komunikacja oraz empatia. Dzielenie pasji, zainteresowań pozytywnie wpływa na nasze relacje, a wspólne spędzanie czasu czy aktywność fizyczna pomaga w budowaniu poczucia przynależności.

Sytuacje stresowe dotyczą każdego z nas. Bywa tak, że problemy na gruncie zawodowym zostają przeniesione do sfery życia rodzinnego, a stres, który towarzyszy nam w pracy zostaje przeniesiony na życie rodzinne, a problemy rodzinne zaburzają tok pracy wtedy występuje model kariery konfliktowej.

Natomiast model kariery kompensacyjnej to sytuacja kiedy praca jest obszarem kompensowania nieudanego życia rodzinnego i odwrotnie.

Jeżeli praca stanowi środek do zaspokojenia potrzeb, a wybór zawodu poddyktowany jest motywami ekonomicznymi wówczas mówimy o modelu kariery instrumentalnej.

Jeśli pomiędzy życiem rodzinnym i zawodowym przejawia się nierozrwalny związek to wtedy przejawia się model kariery integracyjnej.

Warto zauważyć, że niezależnie od modelu, który stosujemy, relacje rodzinne mają większy lub mniejszy wpływ na nasze życie zawodowe. Często te strefy przenikają się. Należy jednak pamiętać, że rodzina, którą tworzymy powinna być oparciem i pomocą zarówno podczas rozwiązywania problemów osobistych jak i zawodowych. Udana praca zawodowa przekłada się na osobiste i odwrotnie. Dążmy do celu i budujmy dobre relacje rodzinne oraz zawodowe, które będą spełnieniem w każdej sferze naszego życia.

Jeżeli praca i rodzina stanowią oddzielone sfery życia człowieka i nie mają na siebie żadnego wpływu to mówimy o modelu kariery niezależnej.

Kiedy życie rodzinne i zawodowe przenikają się, a sukces zawodowy przenosi się na życie rodzinne to mamy

*Agnieszka Lazar - doradca zawodowy  
Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku*

\*I. Greiner, E. Kudanowska, M. Tarkowska, Czynniki indywidualne i społeczne warunkujące podejmowanie decyzji. Materiały metodyczne-dydaktyczne do planowania kariery zawodowej uczniów, KOWEŻIU, Warszawa, 2006.

## Kilka, ale także ważnych słów o BHP

Szybkie tempo życia oraz długi czas spędzany w miejscu pracy, mogą zarówno od pracodawców, jak i pracowników przestrzegania ustalonych zasad oraz procedur.

Współczesne wyzwania związane z BHP dotyczą nie tylko bezpieczeństwa fizycznego pracowników, ale również psychicznego. Coraz częściej spotykamy się z sytuacjami, w których praca jest źródłem napięcia, co może prowadzić do różnego rodzaju problemów zdrowotnych. Dlatego ważne jest, aby pracodawcy zwracali uwagę na zagrożenia z tym związane oraz podejmowali działania, mające na celu minimalizację stresu. Możliwość korzystania z porad psychologa, organizowanie zajęć relaksacyjnych, to tylko niektóre z rozwiązań.

Zapewnienie bezpieczeństwa na wysokim poziomie - w warunkach ekstremalnych temperatur, na wysokości, w kontakcie z substancjami chemicznymi lub w czasie pandemii, jest jeszcze trudniejsze. Każdy z tych przypadków wymaga ze strony przedsiębiorstwa specjalnych środków ostrożności i odpowiedniego przygotowania pracowników. Radzenie sobie z tymi wyzwaniami wiąże się z ciągłym monitorowaniem sytuacji oraz podejmowaniem odpowiednich kroków, takich jak np. inwestowanie w nowoczesne środki ochrony indywidualnej i zbiorowej.

Działania w zakresie BHP obejmują m.in. identyfikację zagrożeń, szkolenie kadry, regularne przeprowadzanie kontroli i audytów, analizę wypadków oraz zdarzeń potencjalnie niebezpiecznych. Pracodawcy, w zależności od prowadzonej działalności, są zobowiązani do zagwarantowania np. sprawnych urządzeń i narzędzi, bezpiecznych ubrań ochronnych. Mają także obowiązek dopasowania zadań zawodowych do umiejętności i kondycji fizycznej osób zatrudnionych. Tylko ścisłe przestrzeganie procedur, pozwala na osiągnięcie w firmie wysokiego poziomu bezpieczeństwa.

W celu zmniejszenia ryzyka wypadków chorób zawodowych, powinno być spełnionych kilka warunków.

Po pierwsze, pracodawcy muszą być świadomi zagrożeń i ryzyka związanego z pracą. Po drugie, powinni wyznaczyć odpowiedzialne osoby, które będą nadzorować przestrzeganie zasad i reagować na daną sytuację w odpowiednim czasie.

Po trzecie, powinni edukować swoich pracowników, aby byli oni w stanie identyfikować nieprawidłowości oraz o nich alarmować.

Ważne jest także przekazywanie osobom zatrudnionym niezbędnych informacji w zrozumiałym sposobie oraz słuchanie ich pomysłów na działania, usprawniające funkcjonowanie przed-

siębiorstwa. Można to osiągnąć dzięki wykwalifikowanej kadrze kierowniczej, która wykazuje się zaangażowaniem i umiejętnością zarządzania.

Istotny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie firmy, mają również cechy osobowe pracowników oraz ich wiedza. Odpowiedzialność, komunikatywność, sumienność, uważność, dokładność, samokontrola, znajomość technologii używanych w firmie, chęć do rozwoju i nabywania nowych kompetencji – wszystko to przyczynia się do poprawy warunków pracy i zwiększenia poziomu bezpieczeństwa.

Wysoka motywacja osób zatrudnionych również jest kluczowa dla dobrego prosperowania firmy. Zmotywowani pracownicy są bardziej skłonni do przestrzegania zasad. Przedsiębiorcy, wprowadzając programy motywacyjne i promując prawidłowe postawy, mogą uzyskać dobre rezultaty, zdobyć oraz utrzymać zaufanie wewnątrz, a także na zewnątrz firmy. Przykładem dobrej praktyki może być ogłoszenie konkursu na najlepszy pomysł poprawiający bezpieczeństwo.

Po doświadczeniu pandemii, jeszcze większą wagę przykładamy do aspektów bezpieczeństwa i zdrowia. Zwracamy uwagę na dobre oświetlenie, ustawienie monitora, wentylację itp. Pracodawcy podejmują wiele działań, aby dostosować się do wielu wymagań. Jednak, jako pracownicy możemy pomóc, przestrzegając zasad BHP

oraz zgłaszając wszelkie niebezpieczeństwa oraz wypalenia zawodowego. Pamiętajmy, że każdy z nas może  
cześnieństwa lub niedogodności związane Ponadto, poprawia efektywność pracy wnieść swój wkład w poprawę warunków  
z pracą. i atmosferę w zespole. ków pracy. Warto też stale poszerzać

Nie ma wątpliwości, że ergonomia Utrzymanie wysokich standardów swoją wiedzę i korzystać z porad eks-  
ma wpływ na nasze zdrowie i samo- BHP jest integralnym elementem zarzą- pertów.  
poczucie. Prawidłowe zorganizowa- dzania przedsiębiorstwem i jednym  
nie stanowiska pracy, może zmniej- z ważniejszych czynników, budującym  
szyć ryzyko kontuzji, chorób, zmę- jego pozytywny wizerunek.

*Aleksandra Kolorz - inspektor BHP  
Powiatowego Urzędu Pracy  
w Rybniku*

*Aleksandra Łukowczyk - doradca  
zawodowy Powiatowego Urzędu  
Pracy w Rybniku*



*Źródło: Pixabay*



## 5 KORZYŚCI PŁYNĄCYCH Z WOLONTARIATU

Wolontariat to bezpłatne, świadome i bezinteresowne działanie na rzecz innych.



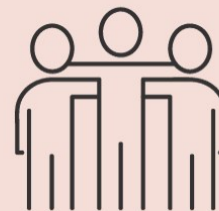
Pozwala wypracować takie cechy jak: sumienność i odpowiedzialność.

Przyczynia się do pozytywnej samooceny i poczucia własnej wartości.



Daje możliwość zdobycia pierwszego doświadczenia zawodowego.

Pozwala z łatwością nawiązywać nowe relacje i rozwijać swoją osobowość.



Umożliwia sprawdzenie się w różnych sytuacjach, przełamuje bariery.

# **Żyj aktywnie i zdrowo – rozmowa z trenerką personalną i psychodietetyczką Panią Aleksandrą Trocińską FitOlką, współwłaścicielką Klubu CrossFit Black Ground w Rybniku**

**Aleksandra Łukowczyk:** Z każdym dniem następuje wzrost świadomości społecznej o ważnej roli aktywności fizycznej, zdrowym odżywianiu się i dbaniu o swoje zdrowie. Sprawia to, że popularność specjalistów takich jak trener personalny czy dietetyk także rośnie. Coraz więcej osób szuka profesjonalnego wsparcia. Czy może przybliżyć Pani czytelnikom swoje doświadczenie zawodowe, opowiedzieć swoją historię związaną z karierą zawodową?

Aleksandra Trocińska: Ukończyłam studia na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu na kierunku turystyka i rekreacja. Dodatkowo odbyłam szkolenia trenera personalnego, instruktora fitnessu oraz szereg dodatkowych kursów z zakresu prowadzenia zajęć grupowych. W zeszłym roku ukończyłam podyplomowo psychodietetykę. W międzyczasie przesłam szkolenia z dietetyki. Wszystko całościowo wpływa na to, że zajmuję się prowadzeniem treningów grupowych, personalnych, układaniem diet oraz konsultacji psychodietetycznych.

Wybór studiów był kierowany tym, że od dziecka z ruchem byłam za pan brat. Uprawiałam różne sporty. Tańczyłam, pływałam, wiele lat też trenowałam lekkoatletykę.

Przed ukończeniem studiów, miałam okazję prowadzić zespoły taneczne i dodatkowe zajęcia. Wtedy odkryłam swoją pasję i powołanie do tego, żeby robić coś dla ludzi. Na studiach to hobby się rozwijało. Podczas praktyk prowadziłam wiele zajęć i utwierdziłam się w przekonaniu, że jest to coś, z czym chcę związać swoją dalszą karierę zawodową.

Po studiach odbyłam szkolenie instruktora fitnessu i w 2012 roku wynajęłam salę w szkole w celu prowadzenia zajęć. Losy się tak potoczyły, że zupełnie nieoczekiwanie zostałam właścicielką studia fitness w Wodzisławiu Śląskim. Otworzyliśmy razem z mężem tzw. „Fitolkę” czyli FitOlka Studio Fitness, które prowadziłam przez 5 lat. Najpierw z mężem, potem samodzielnie, ponieważ mąż zaczął prowadzić drugą firmę - CrossFit Black Ground z siedzibą w Rybniku.

Podczas prowadzenia Studia Fitness odbyłam szkolenie z zakresu treningu personalnego i wystartowałam w zawodach kulturystycznych w kategorii bikini fitness. Dzięki pracy z profesjonalnymi trenerami wiele się nauczyłam. Połączenie szkoleń, wiedzy razem z własną praktyką dało mi najwięcej. Po zamknięciu FitOlki, całkowicie przeszłam na CrossFit Black Ground.

Badając potrzeby rynku, stwierdzi-

łam, że wzrasta zapotrzebowanie na psychodietetyków, dlatego też rozpoczęłam naukę na rocznych studiach podyplomowych z psychodietetyki i ukończyłam je w 2022 roku.

Mogę śmiało powiedzieć, że praca jest moją pasją i gdybym jeszcze raz miała podejmować decyzję odnośnie nauki, wybrałabym tę samą drogę.

**AŁ: Jakie umiejętności i kwalifikacje są potrzebne do wykonywania zawodów trenera personalnego i dietetyka?**

AT: Do wykonywania tych zawodów niezbędne są szkolenia. Jeśli chodzi o trenera personalnego, to takie szkolenia powinny łączyć w sobie wiedzę z dietetyki, treningu, anatomii, fizjologii, prowadzenia zajęć i rozmowy motywacyjnej. Jeśli chce się zostać dietetykiem, wcale nie trzeba ukończyć uniwersytetu medycznego. Do wykonywania tego zawodu uprawniają odpowiednie kursy i szkoły podyplomowe. Przed podjęciem decyzji, warto zapoznać się z opiniami uczestników oraz sprawdzić kadrę.

**AŁ: Jakie są najważniejsze cechy, którymi powinien charakteryzować się dobry trener personalny?**

AT: Na pewno otwartość, uśmiech i sympatia są konieczne, ponieważ jest to praca z ludźmi. Często zdarza się tak, że trener jest bardziej traktowany jako

psycholog. Klienci przychodzą do mnie z różnymi problemami. Kiedy się jest z kimś sam na sam i ktoś czuje, że poświęca się mu uwagę, zaczynają wypływać z niego różne nagromadzone wcześniej emocje. To oznacza, że klient ma do nas zaufanie. Ważne jest nie tylko wzbudzenie tego zaufania, ale także utrzymanie go. Ponadto liczy się konsekwencja w działaniu i umiejętność motywowania. Żeby to robić, trzeba mieć motywację wewnętrzną. Nie ma co ukrywać, praca ta wymaga wielu wyrzeczeń. Ważną rolę w tej branży będą odgrywały empatia - umiejętność rozumienia drugiego człowieka oraz elastyczność, ponieważ często trzeba się dopasować do drugiej osoby, jej indywidualnych potrzeb.

**AŁ: Jakie są najczęstsze problemy, z którymi zgłaszają się do Pani klienci?**

AT: Najczęstszy problem, z którym ludzie się do mnie zgłaszają to nadwaga. Pomimo, że jest już duża świadomość pozytywnego wpływu aktywności na zdrowie i tak największym motywatorem dla nas jest wygląd albo strach przed lekarzem (śmiech). Ludzie przychodzą do mnie, bo chcą zrzucić zbędne kilogramy, ujędrnić ciało. Klienci zmagają się także z problemami związanymi z dolegliwościami bólowymi np. kolan, stawów i kręgosłupa albo trudnościami z oddychaniem, ospałością.

**AŁ: Jakie są największe wyzwania związane z Pani pracą?**

AT: Największe wyzwania to po pierwsze - dobra organizacja czasu pracy, gdyż sama sobie układam grafik. Po drugie - sukces klienta. Każda nowa osoba jest kolejnym wyzwaniem. Po trzecie - wymyślenie wartościowych inicjatyw, wydarzeń, które trafią do odbiorców.

**AŁ: Jakie są to wydarzenia?**

AT: Są to m.in. FitCamps – weekendowe wyjazdy jesienne i wiosenne dla kobiet. W wydarzeniu tym chodzi o to, żeby się zrelaksować, rozluźnić, skoncentrować na sobie. Wprowadzam jogę, pilates, relaksację. Jest także czas na spa czy wyjście w góry. Są to naprawdę bardzo wartościowe weekendy, poprawiające jakość życia kobiet. Poza tym organizuję co jakiś czas wydarzenia dla pań pn. „Kobiece inspiracje”. Spotkania łączące trening personalny i wykłady zaproszonych ekspertów, są niezwykle cenne. Takie inicjatywy dają kobietom możliwość zwiększenia swojej świadomości na temat zdrowia, urody oraz pomagają w budowaniu pozytywnych nawyków.

**AŁ: Jakie ma Pani plany na przyszłość?**

AT: Moje plany na przyszłość to na pewno rozwój klubu i doskonalenie swojego trenerskiego warsztatu. Będą nowych kilka wydarzeń.

**AŁ: Dysponuje Pani ekspercką wie-**

**dzą oraz może wykazać się bogatym doświadczeniem z zakresu treningu personalnego i dietetyki. Czy mogłaby Pani podpowiedzieć naszym czytelnikom, jakie są podstawowe zasady zdrowego stylu życia i jakie korzyści płyną z ich stosowania? Jakie ćwiczenia fizyczne najlepiej wpływają na zdrowie i samopoczucie?**

AT: Jedną z podstawowych zasad jest aktywność spontaniczna w tzw. międzyczasie. Nazywana jest z angielskiego skrótu NITEM – NEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis). Już tłumaczę. Zamiast jechać windą, wejdź po schodach. Zamiast parkować przy drzwiach marketu, zatrzymaj się na drugim jego końcu. Zamiast jechać autobusem, przejdź jeden przystanek. Każdy może troszkę tego ruchu wprowadzić. Z rana warto się rozciągnąć. Dostarczymy wtedy do organizmu tlenu. Kolejną bardzo istotną rzeczą jest picie wody, która oczyszcza umysł i ciało. Dodaje energii i zapobiega zmęczeniu.

**AŁ: Czy warto dodawać soli i cytryny do wody?**

AT: Można, jeśli chcemy zrobić napój izotoniczny czyli taki, który szybko uzupełni elektrolity utracone podczas intensywnego wysiłku fizycznego lub upału. Cytryna lub mięta dodają wodzie walorów smakowych, dlatego niektórym łatwiej się ją pić.

Jako dietetyk podkreślam, że kluczem do zdrowego odżywiania jest elastyczność. Ważne jest, aby pozwolić



sobie na odstępstwa od zasad – wszystko można, ale w dopuszczalnych ilościach. Elastyczność w diecie to nie tylko sposób na zdrowy styl życia, ale także na długotrwałe utrzymanie go w codziennej praktyce.

**AŁ: W zależności od rodzaju wykonywanej pracy, jesteście narażeni na różne choroby zawodowe, związane np. z długotrwałym przebywaniem w jednej pozycji, wymuszoną pozycją ciała, stresem itp. W jaki sposób zapobiegać urazom. Jakie są podstawowe zasady ergonomii w pracy i jakie sposoby można zastosować, aby uniknąć chorób zawodowych?**

AT: Aby uniknąć bólu i chorób zawodowych, warto co godzinę robić kilkuminutowe przerwy i delikatnie się rozruszać. Można wstać, zrobić kilka prostych ćwiczeń lub wziąć głęboki oddech. Drobne ruchy i aktywności pomiędzy codziennymi czynnościami również przynoszą korzyści dla zdrowia. To nie musi być konkretny trening, już krótki spacer może znacznie poprawić samopoczucie. Zachęcam do włączenia tych prostych nawyków do codziennego stylu życia.

**AŁ: W codziennym pędzie często nie mamy czasu zjeść zbilansowanego posiłku. Sięgamy po posiłki typu fast food. Jakie są najważniejsze zasady zdrowego odżywiania, które warto stosować w codziennym życiu i jak szybko można przygotować**

**zdrowy i smaczny posiłek? Jakich produktów spożywczych warto używać? Jakie powinny być codzienne nawyki żywieniowe?**

AT: Picie wody jest kluczowe dla naszego organizmu, który w dużej mierze się z niej składa. Unikanie przetworzonej żywności i cukru oraz jedzenie jak najprostszyc posiłków jest korzystne dla zdrowia. Warto również być uważnym podczas jedzenia, aby uniknąć spożycia niezdrowych pokarmów w nadmiarze. W posiłkach powinny znaleźć się warzywa, owoce oraz źródła białka i węglowodanów złożonych. Nie musimy stosować wszystkich zasad zdrowego odżywiania, ale dobrze jest wybrać kilka i trzymać się ich na co dzień. Ostatecznie, prostota i picie wody, jedzenie warzyw i owoców, to klucz do zdrowego odżywiania.

**AŁ: Jak zaplanować swój dzień, aby znaleźć czas na trening?**

AT: Przede wszystkim trzeba znaleźć w sobie motywację i zastanowić się, co dana aktywność nam da i po co ją wykonujemy. Motywacja nie powinna wynikać z presji społecznej, ale z naszych wewnętrznych potrzeb i celów. Ważne jest, aby stopniowo zwiększać intensywność treningów i cieszyć się z postępu, zamiast stawiać sobie od razu zbyt wysokie cele. Planując treningi, warto traktować je jak pracę i nie odkładać na sam koniec dnia - najlepiej zacząć od rana, zanim pojawią się inne obowiązki.

**AŁ: Jakie sposoby radzenia sobie ze stresem poleciłaby Pani czytelnikom?**

AT: Zachęcam do regularnej aktywności fizycznej, takiej jak marsz, spacer czy ćwiczenia oddechowe, które pomagają zachować spokój w sytuacjach stresowych. Dodatkowo, warto wykonywać ćwiczenia na uważność, które pomagają skupić się na rozwiązaniu problemu. Takie proste ćwiczenie, które można wykonać nawet w pracy polega na zatrzymaniu się i zauważeniu np. pięciu przedmiotów albo usłyszeniu kilku dźwięków. To powoduje, że nasza uwaga się wyostrza. Metody relaksacji, takie jak treningi autogenne, medytacje, słuchanie muzyki lub gorąca kąpiel, mogą również przynieść korzyści. Polecam również uczestnictwo w zajęciach jogi i stretchingu, które zapewniają relaks dla ciała i ducha jednocześnie.

**AŁ: Dziękuję za rozmowę i życzę samych sukcesów zarówno w życiu osobistym i zawodowym.**

*Rozmawiała Aleksandra Łukowczyk  
- doradca zawodowy Powiatowego  
Urzędu Pracy w Rybniku*

**Dane firmy:  
CrossFit Black Ground  
ul. Jankowicka 2,  
44-200 Rybnik**



Fot. Aleksandra Trocińska



Fot. Aleksandra Trocińska



Fot. Aleksandra Trocińska



Fot. Aleksandra Trocińska

# BEZ STRESU NA CO DZIEŃ

## Jak radzić sobie ze stresem podczas poszukiwania pracy?

Zbierz jak najwięcej informacji na temat firmy, w której chcesz się zatrudnić oraz stanowiska, na jakie aplikujesz.

Zastanów się, dlaczego starasz się o przyjęcie właśnie do tej pracy. Dlaczego uważasz, że się w niej sprawdzisz? Przecwicz odpowiedzi, a będzie Ci łatwiej odpowiedzieć na pytania rekrutera.

Powtórz ważne informacje na swój temat. Dzięki temu przygotujesz się do odpowiedzi na pytania dotyczące wykształcenia, doświadczenia zawodowego, zainteresowań, umiejętności, osiągnięć.

Zbierz jak najwięcej informacji na temat firmy, w której chcesz się zatrudnić oraz stanowiska, na jakie aplikujesz.

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej skoncentruj się na spokojnym oddychaniu i aktywnym słuchaniu rozmówcy.

## Jak radzić sobie ze stresem w miejscu pracy?

Stwórz listę rzeczy do zrobienia, ustal priorytety i koncentruj się na jednej czynności, nie rób wszystkiego naraz.

Zamiast skupiać się na negatywnych aspektach pracy, skoncentruj się na pozytywnych wynikach i osiągnięciach. Wyeliminuj zaprzeczenie “nie” ze swojego słownika.

Komunikuj się ze współpracownikami. Otwarta i szczerza rozmowa może pomóc Ci rozwiązać problemy.

Pozwól sobie na błędy. Nikt nie jest doskonały. Porażkę potraktuj jako wartościową lekcję.

Zadbaj o swoje zdrowie fizyczne. Regularna aktywność i zdrowe odżywianie pomogą Ci zmniejszyć poziom stresu.

# Historia Pani Wiesławy Włodyki - właścicielki Warsztatu Fryzjerskiego „Amazonka”

**Kobieta z wielką pasją, dla której fryzjerstwo jest miłością niezmienną od 30 lat. Dzięki pracowitości i wytrwałości spełniła marzenie o posiadaniu zakładu fryzjerskiego. Kolejne losy przyjęła z pokorą, a chwilowe niepowodzenia utwierdziły ją w przekonaniu, że droga, którą wybrała ma sens. Nieustannie rozwija swój talent i chętnie przekazuje wiedzę kolejnym pokoleniom stawiającym pierwsze kroki w tym trudnym rzemiośle. Prywatnie jest mężatką i mamą Aleksandry, Julii oraz Maksymiliana.**

## **Początki drogi do sukcesu...**

Moja przygoda z fryzjerstwem zaczęła się nietypowo. Mianowicie po szkole podstawowej wybrałam naukę w szkole rolniczej. Ze względu na niskie zainteresowanie młodzieży kierunek ten nie został otwarty. Szukałam innej drogi i wtedy wybrałam fryzjerstwo. Podczas praktycznej nauki zawodu dużo się nauczyłam. Szefowa była wymagająca, jednak potrafiła przekazać posiadaną wiedzę. Dodam, że egzamin czeladniczy zdałam z wynikiem bardzo dobrym. Byłam zadowolona z siebie i pełna pomysłów na przyszłość. Jednak problemy zdrowotne pokrzyżowały moje plany. Podupałam na zdrowiu i nie miałam możliwości pracy w tym zakładzie. Postawiłam na usługi mobilne z do-

jazdem do klienta. Ta droga trwała 20 lat.

## **Własna działalność gospodarcza...**

Wpływ na założenie własnej działalności gospodarczej miała moja choroba. W wieku 40 lat zachorowałam na nowotwór piersi. To był bardzo trudny czas dla całej rodziny. Po operacji i wyniszczającej organizm chemio i radioterapii przyszedł wyczekiwany czas poprawy. Cztery lata wracałam do zdrowia, nie pracowałam w zawodzie, nie śledziłam nowinek fryzjerskich. Stali klienci odeeszli, nie wiedziałam czy starczy mi sił na pracę, obowiązki, życie. Z drugiej strony byłam szczęśliwa, że dostałam drugą szansę. Nie mogłam tego daru losu zmarnować. Choroba zweryfikowała także moich przyjaciół. Nie kontaktowali się już ze mną. Zostałam sama, prawie sama. Były i są niezmiennie ze mną dwie osoby, na które mogę liczyć. Jeśli trzeba, to trzymają za rękę, dodają otuchy i udowadniają, że nie ma rzeczy niemożliwych.

## **Trudne początki biznesu...**

Po chorobie miałam się różnych zajęć np. sprzątałam domy i mieszkania. Zabrałam, ale ta praca nie dawała mi satysfakcji. Od przyjaciółki dowiedziałam się, że na ul. Smolnej jest do sprzedania sklep w dobrej cenie. Bez chwili wahania umówiłam się z właścicielką na spotkanie. Przemyślałam sprawę i zdecydowałam się go kupić.

Następnie zatrudniłam firmę remontową i złożyłam wniosek do Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku o środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej. Środki zostały przyznane. Udało się. Byłam taka szczęśliwa. W końcu mogłam zacząć pracować w zawodzie. **COVID...**

Na 1 kwietnia 2020 r. zaplanowałam otwarcie warsztatu fryzjerskiego "Amazonka." Na ironię losu przyszedł kolejny trudny czas - pandemii. W marcu podano do wiadomości, że ze względu na bezpieczeństwo usługi fryzjerskie zamykają się dla klientów do odwołania. To wiązało się po pierwsze z brakiem środków z urzędu, a po drugie zatrudniłam już pracownika, którego nie miałam z czego opłacić. Na domiar złego wszystkie oszczędności pochłonął remont. Nie mogłam liczyć na wsparcie państwa ponieważ nie spełniałam żadnych kryteriów. Walczyłam znowu. Zwróciłam się o radę i pomoc do Dyrektora rybnickiego urzędu pracy. Otrzymałam wskazówki, które pomogły mi w tej trudnej sytuacji. 25 maja 2020 r. nastąpiło uroczyste otwarcie warsztatu fryzjerskiego.

## **Rady dla osób, które chcą założyć własną działalność gospodarczą...**

Pierwszego dnia działalności nie przyszedł do nas żaden klient. Pojawił się strach i wątpliwość. Następnego dnia było już lepiej. Przyszli klienci, wychodzili zadowoleni, polecali nas. Każdego

dnia w pracy towarzyszy mi senten-  
cja: „Obsługuj klienta, tak jak sama  
chciałabyś być obsłużona”. Sprawdza  
się. Klient czuje się dobrze, jest zado-  
wolony z usług i wraca. Działalność  
rozpoczyłam, zatrudniając jednego  
pracownika, po trzech latach mam  
ich już pięciu.

### **Znalezienie wykwalifikowanego pracownika...**

Pozyskanie dobrze wykwalifikowane-  
go fryzjera to bardzo trudne zadanie.  
Rzemiosło to szacunek dla zawodu,  
skromność, pokora i umiejętność  
rozmowy z ludźmi.

### **Stres w pracy...**

Praca z ludźmi jest trudna i stresująca.  
Zawód fryzjera to odpowiedzialność  
za wizerunek. Codziennie staram się  
żeby nie stracić klienta. Wkładam całe  
serce w usługę.

### **Konkurencja...**

Konkurencja jest duża, a każdy dzień  
przynosi niespodzianki. Stawiamy  
na rozwój, uczestniczymy w szkole-  
niach, samodoskonalimy się i chętnie  
poznajemy fryzjerskie nowinki.

### **Cechy charakteru, które doprowadzi-**

### **ły Panią do sukcesu...**

Siła woli, wytrwałość, cierpliwość, pra-

cowitość, dokładność, komunikatyw-  
ność, zdyscyplinowanie. Wyzaczyłam  
sobie cel i dążyłam do jego realizacji.

### **Plany na przyszłość ...**

Mam głowę pełną pomysłów, cieszę się  
z każdej danej mi chwili. Planuję roz-  
wój biznesu poprzez powiększenie za-  
kładu. Na myśli mam dobudowanie  
skrzydła, co podzieliłoby zakład  
na dwie strefy- damską i męską. Takie  
rozwiązanie przełoży się na komfort  
pracy oraz zadowolenie klientów.



Fot. Wiesława Włodyka

*Rozmawiała Agnieszka Lazar - doradca  
zawodowy Powiatowego Urzędu Pracy  
w Rybniku*

**Dane firmy:  
Amazonka  
Warsztat Fryzjerski  
ul. Smolna B/N  
44-200 Rybnik**

# Rozmowa o stresie bez stresu z psycholożką - Panią Emilią Maciak-Rączką



Stres to obecnie nieodzowny element naszego życia codziennego, jak i zawodowego. Jego obecności doświadczają wszyscy bez wyjątku, jednak nie każdy wie, w jaki sposób sobie z nim radzić. O tym, czym dokładnie jest stres i czy istnieją skuteczne sposoby na walkę z nim dowiadujemy się w wywiadzie z Emilią Maciak-Rączką – psycholożką, specjalistką psychoterapii uzależnień w trakcie certyfikacji. Pani Emilia dyplom magistra uzskała, studiując na Uniwersytecie Śląskim. Doświadczenie zawodowe zdobywała, pracując m.in. w Poradni Psychologiczno Pedagogicznej, Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży oraz Poradni Leczenia Uzależnień i Współuzależnień. Swoją pracę poddaje superwizji.

**Karolina Kuśka:** Czym jest stres i jak oddziałuje na nasz organizm?

Emilia Maciak-Rączka: Najprościej można określić to jako zbiór różnych

reakcji organizmu na sytuacje przekraczające jego możliwości radzenia sobie, adaptowania się. Te sytuacje nazywamy stresorami – czyli bodźcami wymagającymi od organizmu pewnego rodzaju reakcji adaptacyjnej. To może być na przykład

informacja od szefa, że za 10 minut mamy przygotować ważne sprawozdanie albo kłótnia z współpracownikiem. W naszym życiu możemy mierzyć się również z chronicznymi napięciami, np. pracą pod presją czasu czy codzienny kontakt z trudnymi klientami. Nie zawsze jednak stres jest uświadomiony. Nasz organizm reaguje na poczucie zagrożenia dla swojego istnienia lub dobrostanu, a co za tym idzie pozostaje to poza naszą kontrolą. Stresować nas może trauma emocjonalna, ale i przebyta infekcja czy uraz. W naszym organizmie uruchamiają się wtedy dwa hormony stresu: adrenalina i kortyzol. Wpływają one na funkcjonowanie m.in. mózgu, układu nerwowego, odpornościowego i wielu innych narządów.

**KK:** Jaki wpływ ma stres na wykonywane przez nas obowiązki?

EM-R: Kanadyjski endokrynolog Hans Selye w swojej teorii stresu, wyróżnił trzy stadia reakcji na stresory, zwane ogólnym syndromem adaptacyjnym. Pierwsze stadium to reakcja alarmowa. Mobilizuje organizm do poradzenia sobie ze stresorem. Wyobraźmy sobie sytuację, że zostało 5 minut do ważnego spotkania, a my zgubiliśmy

notatki. Pod wpływem działania hormonów stresu przygotowujemy się do zwiększonej aktywności – jak najszybszego odnalezienia notatek i dotarcia na spotkanie. Następnie poziom pobudzenia fizjologicznego spada. Kiedy działanie stresora przedłuża się, to możemy wejść w fazę odporności czyli znoszenia oddziaływania stresora. Na przykład potrafimy przyzwyczaić się do pracy pod presją czasu. Stadium trzecie to stan wyczerpania naszego organizmu i osłabienia ogólnego funkcjonowania. Może do niego dojść w dwóch przypadkach. W pierwszym, kiedy stan doświadczanego stresu jest długotrwały, być może nieuświadomiony. W drugim, kiedy stresor jest zbyt silny, abyśmy mogli sobie z nim poradzić. Wtedy nasza efektywność spada, trudniej nam się zmobilizować. Jesteśmy mniej odporni też na nowe stresory, co w konsekwencji może prowadzić do rozwoju chorób i szeregu innych konsekwencji zdrowotnych. Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie doświadczenia w życiu wpływają jednakowo na każdego człowieka.

**KK:** Jak w takim razie radzić sobie ze stresem?

EM-R: Przede wszystkim należy zadać sobie pytanie „Co się dzieje?”. Pierwsza reakcja organizmu na stres jest niemalże natychmiastowa m.in. pojawia się przyspieszone bicie serca, potliwość, szybki oddech, ból głowy, nudności, drżenie różnych części ciała czy suchość w ustach.

W takich sytuacjach bardzo przydatne są ćwiczenia oddechowe, które natchmiast mogą pomóc wyciszyć organizm. Warto sobie zadać również kilka pytań:

1. Czy to, co się właśnie dzieje jest dla mnie ważne? Czy jest to dobre/stresujące/bez znaczenia?

2. Co najgorszego może się wydarzyć?

3. Czy zrobiłem/łam wszystko, by uniknąć tego najgorszego?

4. Jak mogę sobie poradzić jeśli wydarzy się to najgorsze?

5. Czy, aby na pewno nie dramatyzuję? Tzn. czy nie wyolbrzymiam tego najgorszego? Dobrze również dbać o odpowiednią dawkę ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu, znaleźć swój sposób na relaks – może to być medytacja bądź relaksująca muzyka.

**KK: Wspomniała Pani, że stres może przyczynić się m.in. do spadku naszej efektywności bądź problemu z mobilizacją. Czy długotrwały stres w miejscu pracy może nieść za sobą również inne konsekwencje?**

EM-R: Ze stresorami możemy spotkać się tak naprawdę wszędzie, dotyczy to również środowiska pracy, w którym spędzamy dużą część naszego życia. Często nie zdajemy sobie sprawy, z tego, że długotrwały stres w pracy może prowadzić chociażby do wypalenia zawodowego.

**KK: Czym w takim razie jest wpa-**

**lenie zawodowe i jakie są jego pierwsze oznaki?**

EM-R: Wypalenie zawodowe jest syndromem, który związany jest ze stresorami w środowisku pracy.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „wypalenie zawodowe to syndrom wynikający z chronicznego stresu w miejscu pracy, z którym nie udało się skutecznie sobie poradzić.”. Wypalenie zawodowe charakteryzuje się przede wszystkim spadkiem efektywności w pracy, poczuciem wyczerpania, ogólną niechęcią do pracy i negatywnym nastawieniem do niej.

Może pojawiać się niezadowolenie z siebie i deprecjonowanie swoich osiągnięć osobistych, alienowanie od współpracowników. Na wypalenie zawodowe są narażone zwłaszcza zawody, w których wymagany jest częsty kontakt interpersonalny.

**KK: Czy istnieją jakieś skuteczne sposoby na walkę z wypaleniem zawodowym?**

EM-R: Zawsze w kontekście naszego zdrowia warto stawiać na profilaktykę, która uchroni nas przed konsekwencjami długotrwałego stresu, w tym przed wypaleniem zawodowym. Każdy zawód ma swoją specyfikę pracy, dlatego nie ma jednego dobrego sposobu. Należałoby rozmawiać w środowisku o wypaleniu zawodowym i szukać skutecznych rozwiązań. Dobrze jest dzielić zadania w zespole w taki sposób, aby nadmier-

nie przeciążać pracowników,

uwzględniać ich indywidualne predyspozycje czy też ich aktualny stan zdrowia i okoliczności osobiste. Czasami pomaga zmiana stanowiska pracy, modyfikacja grafiku lub czasowe wycofanie się z zadań nadmiernie obciążających. Wskazane jest dbać o dobrą, wspierającą atmosferę w pracy oraz udzielanie pozytywnej informacji zwrotnej.

**KK: Gdzie szukać pomocy i z kim rozmawiać o stresie i wypaleniu zawodowym?**

EM-R: Kiedy zauważymy u siebie objawy wypalenia zawodowego należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu. Oceni on stan naszego zdrowia oraz pokieruje dalej. Jeśli doświadczamy chronicznego stresu lub czujemy, że coś się z nami dzieje, warto zgłosić się do specjalisty – psychologa lub psychoterapeuty. Czasami potrzebne jest włączenie farmakoterapii, którą dobiera lekarz psychiatra, do którego nie trzeba mieć skierowania. Pomocy psychologicznej możemy szukać w Poradniach Psychicznego. W nagłych kryzysowych sytuacjach należy zgłosić się do Ośrodka Interwencji Kryzysowej. Nie zawsze stres mija samoistnie, nie zwlekajmy z udaniem się po pomoc do profesjonalistów.

**KK: Gdzie szukać pomocy i z kim rozmawiać o stresie i wypaleniu zawodowym?**

EM-R: Kiedy zauważymy u siebie objawy wypalenia zawodowego należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu. Oceni on stan naszego zdrowia oraz pokieruje dalej. Jeśli doświadczamy chronicznego stresu lub czujemy, że coś się z nami dzieje, warto zgłosić się do specjalisty – psychologa lub psychoterapeuty. Czasami potrzebne jest włączenie farmakoterapii, którą dobiera lekarz psychiatra, do którego nie trzeba mieć skierowania. Pomocy psychologicznej możemy szukać w Poradniach Psychicznego. W nagłych kryzysowych sytuacjach należy zgłosić się do Ośrodka Interwencji Kryzysowej. Nie zawsze stres mija samoistnie, nie zwlekajmy z udaniem się po pomoc do profesjonalistów.

*Rozmawiała Karolina Kuśka - pośrednik pracy Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku*

# POTRZEBUJESZ WSPARCIA? SIĘGNIJ PO TELEFON

- » I PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO Z ZESPOŁEM LECZNICTWA ŚRODOWISKOWEGO  
UL. RUDZKA 13, 44-200 RYBNIK  
TEL. 725 618 118; 724 630 625
- » II PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
UL. GLIWICKA 33, 44-200 RYBNIK  
TEL. 32 432 81 12
- » ODDZIAŁ DZIENNY PSYCHIATRYCZNY  
UL. GLIWICKA 33, 44-200 RYBNIK  
TEL. 32 432 81 93
- » PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
UL. ŚLĄSKA 1, 44-206 RYBNIK  
TEL. 32 739 33 84; 507 477 057
- » NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „CENTRUM MEDYCZNE” SP. Z O.O.  
UL. BYŁYCH WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH 3, 44-200 RYBNIK  
TEL. 32 432 94 44
- » OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ I PSYCHOTERAPII  
UL. CHROBREGO 16, 44-200 RYBNIK  
TEL. 32 422 56 39
- » MIEJSCA NOCLEGOWE DLA KOBIET I KOBIET Z DZIEĆMI  
UL. CHROBREGO 16, 44-200 RYBNIK  
TEL. 32 423 35 99
- » CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO I LECZENIA UZALEŻNIEŃ „INTEGRUM”  
UL. MŁYŃSKA 10, 44-200 RYBNIK  
TEL. 32 433 24 44  
UL. LOMPY 20, 44-253 RYBNIK-BOGUSZOWICE  
TEL. 32 433 24 42

NIE ZWLEKAJ,  
ZADZWOŃ!





Fanpage pełen inspiracji  
i newsów

**Obserwuj nas  
na Facebooku!**



Bądź na bieżąco  
z wydarzeniami, które  
organizujemy!

**Obserwuj nas  
na Instagramie!**



Filmowe pigułki  
wiedzy

**Subskrybuj nasz  
kanał YouTube!**



**Powiatowy Urząd Pracy  
w Rybniku**

# DANE KONTAKTOWE

## POWIATOWY URZĄD PRACY W RYBNIKU

### **POŚREDNICTWO PRACY**

tel. 32 4226095, 32 4221623 wew. 226

e-mail: [posrednictwo@rybnik.praca.gov.pl](mailto:posrednictwo@rybnik.praca.gov.pl)

### **PORADNICTWO ZAWODOWE**

tel. 32 4226095, 32 4221623 wew. 231, 232, 238, 239, 241

e-mail: [poradnictwo@rybnik.praca.gov.pl](mailto:poradnictwo@rybnik.praca.gov.pl)

### **SZKOLENIA I PROGRAMY**

tel. 32 4226095, 32 4221623 wew. 202, 203

e-mail: [szkolenia@rybnik.praca.gov.pl](mailto:szkolenia@rybnik.praca.gov.pl)

### **INSTRUMENTY RYNKU PRACY**

tel. 32 4226095, 32 4221623 wew. 211

e-mail: [instrumenty@rybnik.praca.gov.pl](mailto:instrumenty@rybnik.praca.gov.pl)

### **DZIAŁ DS. EWIDENCJI, ŚWIADCZEŃ I INFORMACJI**

tel. 32 4226095, 32 4221623 wew. 216

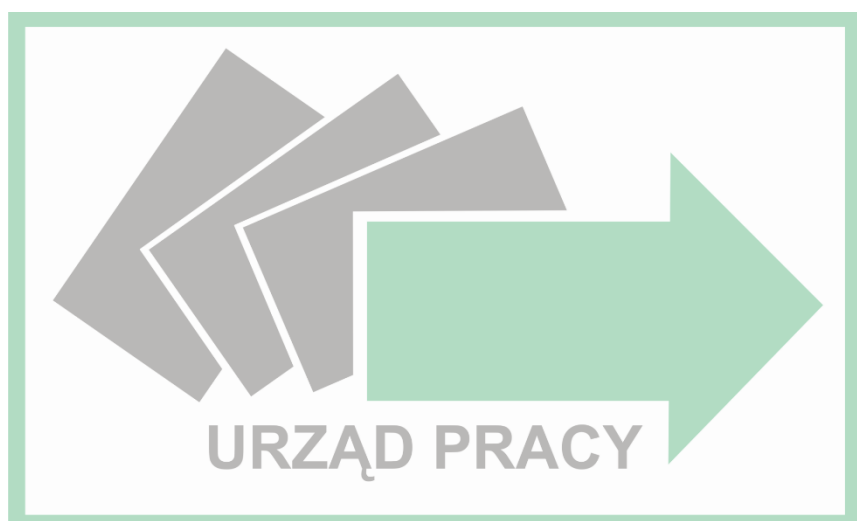
e-mail: [kweiner@rybnik.praca.gov.pl](mailto:kweiner@rybnik.praca.gov.pl)

### **LOKALNY PUNKT INFORMACYJNO- KONSULTACYJNY W CZERWIONCE-LESZCZYNACH**

tel. 32 7231737

e-mail: [kancelaria@rybnik.praca.gov.pl](mailto:kancelaria@rybnik.praca.gov.pl)





**Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku**



## POWIATOWY URZĄD PRACY W RYBNIKU

Dane teleadresowe:

ul. Jankowicka 1

44-200 Rybnik

[www.rybnik.praca.gov.pl](http://www.rybnik.praca.gov.pl)

tel. 32 4226095, 32 4221623

fax 32 4223962

e-mail: [kancelaria@rybnik.praca.gov.pl](mailto:kancelaria@rybnik.praca.gov.pl)