



Dobre CV

wyeliminuj
podstawowe
błędy

**50
twarzy
Greya**



**Bądź
asertywny!**

**W 60
sekund
do sukcesu!**

KPMG

cutting through complexity



*Zaplanuj
karierę
z KPMG*

*Polska
1990 rok*



kariera.kpmg.pl
junior.kpmg.pl

I'd like to feel
the pulse of the
financial world



It's part of the deal.



www.euroclear.com

Opportunities
in Banking for
Students, Graduates
and Experienced
Professionals

Euroclear Bank, the pulse of the financial world.

Once shares and bonds are traded, the securities and cash need to be exchanged. That's where Euroclear Bank comes in to 'settle' the trades. Our employees ensure that large amounts of money and securities are safely exchanged between buyers and sellers from all parts of the globe. It's a **demanding job**, but it provides enormous personal satisfaction for having such a key impact on the financial world. Moreover, you can work in a very flexible environment that is **full of learning opportunities**.

In our branch in Krakow we have almost 300 employees. In the next couple of years we want to **hire about 200 students, graduates and experienced professionals** who will have the chance to align career development with the growth of our office. Just like your colleagues working in the Euroclear Belgium site, who have similar jobs and client experiences, you will be at the heart of the financial world, feeling its pulse everyday. **Our growth will go hand in hand with your personal growth.** A broad set of business disciplines and challenges, as well as client interaction opportunities are managed from our Krakow office, enabling you to continuously learn new skills and grow across the company.

Sounds like a fair deal?

Then apply online at www.jobs.euroclear.com or send your CV to recruitmentPL@euroclear.com

Drodzy Czytelnicy!

W imieniu całej redakcji, z niemałą dumą, przekazuję w Wasze ręce kolejny numer Podaj Dalej.

W tym numerze skupimy się ponownie na pracy i karierze. Podpowiemy, jak rozmawiać z pracodawcą i jak zaprezentować się najlepiej na rozmowie rekrutacyjnej.

W tym roku postanowiliśmy oddać głos ekspertom z firm będących największymi studenckimi pracodawcami.

Ale to nie wszystko!

Zawsze bardzo dbamy, by tematyka Podaj Dalej była zróżnicowana i każdy nasz Czytelnik znalazł tu coś dla siebie.

Przeczytacie zatem o studenckich Alpach, stażach w Tunezji oraz dwóch wyjątkowych zespołach muzycznych.

Będziecie mogli wziąć także udział w kapitalnych konkursach z nagrodami, które zamieściliśmy w magazynie, portalu i na Facebooku! Bądźcie zatem czujni, gotowi i kreatywni!

Jak zawsze gorąco zapraszam do współtworzenia z nami magazynu. Wysyłajcie do nas opinie oraz sugestie dotyczące kolejnych artykułów. Pamiętajcie, że to Wy stanowicie siłę Podaj Dalej. Podejmiecie dziennikarskie wyzwanie Podaj Dalej i dołączycie do naszego zgranego zespołu? :)

Zapraszamy na portal **podajdalej.info.pl** oraz na nasz profil **facebook/podajdalejinfo!**

Marcin Nawrocki
Redaktor Naczelny Podaj Dalej

www.podajdalej.info.pl

www.facebook.com/podajdalejinfo

NR8
III/2015



Marcin Nawrocki

Redaktor Naczelny
marcin.nawrocki@podajdalej.info.pl



Agnieszka Słabowska

Koordynator Działu Marketingu i PR
agnieszka.slabowska@podajdalej.info.pl



Dział Portalu Internetowego

redakcja@podajdalej.info.pl



Dział Karty Rabatowej

karta@podajdalej.info.pl

2. W 60 sekund do sukcesu!
- 4,6,8. Porady pracodawców
9. Bądź asertywny!
11. Powrót w czasy PRL
12. Dobre CV
14. Studenckie wspomnienia
16. Realizuj swoje pomysły!
17. Droga św. Jakuba
23. Alpy jakich nie znacie
25. Alergen
26. 50 Twarzy Greya
27. Peter and Jacob
28. Magia ruchu



Adres Korespondencyjny Redakcji

Magazyn Podaj Dalej
al. Pokoju 11/2
31-548 Kraków

Magazyn Podaj Dalej

Akademii Inkubatory Przedsiębiorczości
ul. Piękna 68
00-672 Warszawa

Korekta

Dominika Dziergas

Skład

Matylda Kozłara

Druk

DRUKARNIA KOLUMB
www.drukarniakolumb.pl

Nakład

65 000

Magazyn bezpłatny



W 60 SEKUND DO SUKCESU!

NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY JESTEŚ STUDENTEM I DOPIERO ROZPOCZYNASZ PRZYGODĘ ZE STUDIAMI, CZY WŁAŚNIE JE KOŃCZYSZ, JUŻ DZISIAJ MUSISZ ZADBAĆ O SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Nikt nie mówi, że dorosłe życie jest proste, ale pokażemy Wam kilka sprawdzonych sposobów jak osiągnąć sukces.

Po pierwsze, zastanów się, co chcesz osiągnąć w życiu?

Nie rozglądaj się i nie pytaj dlaczego inni mają lepiej? Los jest w naszych rękach. Jeśli dokładnie sprecyzujesz, co chciałbyś robić, to powoli będziesz dążyć do tego celu. Marzenia dostarczają nam energii i motywacji do ich realizacji. Pamiętaj o tym, aby każdy cel rozbijać na małe elementy. Jeśli chcesz być bogaty, to zastanów się jak tego dokonać?

Warto wziąć do ręki kartkę papieru i zanotować na niej nasz główny cel. Potem trzeba zastanowić się ile czasu potrzebujemy na jego osiągnięcie i jakie elementy musimy zrealizować, aby dotrzeć na szczyt marzeń, który nas interesuje. Elementy do realizacji możemy sobie wyznaczać co miesiąc, co rok, bądź co kilka lat. Najważniejsze, aby terminy były realne do zrealizowania.

Marzysz o dobrej pracy po zakończeniu studiów? Zastanów się, w jaki sposób możesz dotrzeć do tego celu? Może warto zdobyć dodatkowe doświadczenie? Poznać nowe języki obce? Wyobraź sobie, że naprawdę możesz osiągnąć, to o czym marzysz... Wystarczy to tylko zaplanować. Słuchaj wewnętrznego głosu, który Ci to mówi i goń swoje marzenia.

Zastanów się, w jakiej dziedzinie jesteś dobry i podążaj w tym kierunku.

Zadawaj sobie pytanie „co możesz zrobić, aby być jeszcze lepszym”? Jakie działania możesz podjąć, aby rozwijać swoje umiejętności? Skupiaj się na pozytywnych aspektach swojego życia. Myśl pozytywnie. Niech każdy Twój dzień miło się zaczyna oraz kończy. Przeczytaj coś pozytywnego albo rano - zaraz po przebudzeniu, albo potem - przed snem, słuchaj swojej ulubionej piosenki (koniecznie pełnej energii). Zobaczysz, że takie małe elementy zmieniają nasze nastawienie do codzienności.

Wiele badań pokazuje, że ludzie sympatyczni, uśmiechnięci są też lepiej odbierani przez społeczeństwo. Częściej są osobami godnymi zaufania. Zanotuj na swojej kartce działania, które podejmiesz, aby każdy dzień był dobrze rozpoczęty oraz zakończony.

Stań się człowiekiem sukcesu.

Zdobывaj małe góry, aby móc dotrzeć do szczytu. Większość osób, która osiągnęła sukces, ciężko na niego pracowała przez lata. Zdobывali doświadczenie, doskonalili się, skupiali na priorytetach i małych elementach swojego celu. Nikt, kto biernie siedzi z założonymi rękoma nie dojdzie tak daleko, jakby chciał. Działanie jest podstawowym elementem naszej drogi! Bardzo często w sytuacjach, gdy czegoś

nie wiemy, mówimy „nie wiem”. Zmień to! Kolejnym razem zwrot „nie wiem” zamień na „dowiem się” bądź „sprawdź to”. W ten sposób otwieramy się na pozytywne myślenie i nie mamy poczucia, że stoimy w martwym punkcie.

Naucz się podejmować decyzje.

I nawet jeśli będą one złe, to wyciągnij wnioski i idź dalej. Nie ma nic gorszego niż stanie w miejscu i „nicnierobienie”. Zastanawiasz się nad ofertą pracy? Idź do niej i sprawdź, czego możesz się tam nauczyć? Nastaw się pozytywnie i zdobywaj nowe doświadczenie.

Gdy w Twojej głowie pojawi się dobry pomysł, to go realizuj. Działaj, bo wtedy poziom naszego zaangażowania emocjonalnego jest najwyższy. Nie czekaj, aż pomysł sam uleci albo ktoś inny na niego wpadnie. Każdy sukces ma swoje podstawy w pomysłach i działaniu.

Jeśli potrzebujemy pomocy, to prośmy o nią.

Wiele razy spotkałam się ze zdaniem, że prośenie o pomoc, to okazanie własnej słabości. Nic bardziej mylnego! Prośenie o pomoc, to sygnał, że chcemy dać z siebie wszystko i wypaść jak najlepiej. Nie próbuj na nowo wynaleźć żarówki skoro już ktoś ją wynalazł. Jeśli ktoś może zrobić coś za nas szybciej i lepiej, to nie traćmy na to naszego cennego czasu. Nie jesteśmy przecież ekspertami w każdej dziedzinie.

Pokonaj strach i niepokój.

Wielu osobom wydaje się, że im więcej osiągają w życiu, tym więcej się od nich oczekuje. Prawda jest taka, że zwykle robimy mniej w życiu niż jesteśmy w stanie zrobić. Tym sposobem, tak naprawdę robimy krzywdę tylko sobie. Jeśli w życiu prywatnym możemy zrobić coś miłego dla drugiej osoby, to czy będzie to również miłe dla nas? Jeśli planujemy codziennie rano biegać albo zdrowo odżywiać się, a nie robimy tego, to kto na tym ucierpi? Aby osiągnąć sukces podniesienie poprzeczki jest konieczne.



Wyznaczanie priorytetów oraz działanie musi stać się naszą wrodzoną cechą.

Jestem pewna, że przynajmniej raz każdy z nas zostawił na ostatnią chwilę naukę do egzaminu, ale co nam to dało? Dodatkowy stres? Nie zostawiajcie rzeczy na ostatni moment. Wprowadź zmiany, naucz się planować. Nie działaj na własne życzenie pod presją czasu. Zrób to, co masz do zrobienia przed czasem i bądź gotowy na podjęcie nowego wyzwania.

Lubisz grać w planszówki albo w karty?

Podobnie jak w życiu graj, żeby wygrać, a nie po to, żeby uniknąć przegranej. Jeśli od samego początku wygrana będzie Twoim celem, to będziesz czerpał korzyści z planowania strategii. Podobnie jest w życiu. Angażuj się w projekty z dziedziny, w której jesteś dobry po to, aby odnieść sukces.

Doceniaj wszystkie swoje osiągnięcia, nawet te najmniejsze.

Budują one naszą pewność siebie i sprawiają, że zachowujemy odpowiednie tempo. A nawet jeśli coś nam się nie uda, to sprawiają, że łatwiej jest nam się otrząsnąć i iść dalej.

Kluczem do sukcesu jest walka oraz odpowiednia motywacja.

Nie uciekaj od przeciwności losu, bo to one pozwalają nam się rozwijać. Każdy problem sprawia, że analizujemy ponownie sytuację. Wyciągamy z nich wnioski i podążamy do przodu. Nie zatrzymujmy się i nie traćmy na nie dodatkowego czasu.

Rozwijaj swoje zainteresowania.

Pół godziny dziennie przeznacz na lekturę dodatkowych materiałów z dziedziny, która Cię interesuje. W wielu dziedzinach trendy co jakiś czas zmieniają się i warto być z nimi na bieżąco. Osoby na wysokich stanowiskach utrzymują się na nich, ponieważ zawsze dysponują najnowszymi informacjami. Prawdziwi eksperci są zawsze na czasie, a wiedza jest kluczem do sukcesu.

Jeśli jeszcze nie wyjąłeś kartki papieru, to zrób to w tym momencie. Zastanów się nad tym, co chcesz osiągnąć w życiu i jakie kroki podejmiesz w tym kierunku. Pamiętaj, że każdy cel (duży i mały) musi mieć swoje określone ramy czasowe.

Powodzenia! :)
Agnieszka Słabowska

Dlaczego warto korzystać z ofert praktyk i staży studenckich?



Marta Półkoszek
Dział HR KPMG



Już w pierwszych latach studiów warto rozejrzeć się, jakie możliwości rozwoju mają dla nas pracodawcy. Wiele firm na rynku pracy oferuje staże, praktyki, warsztaty i szkolenia dla studentów. Jest to doskonały sposób, aby poszerzyć swoje horyzonty wiedzy oraz poznać sektory rynku, które w przyszłości mogą nas interesować.

W pierwszych latach studiów, zanim zdecydujemy się formalnie aplikować na praktyki, warto poznać bliżej firmy, które nas interesują.

Dobłą okazją do tego są organizowane dwa razy w roku (na wiosnę i na jesień) targi pracy. Podczas takich eventów istnieje możliwość spotkania się bezpośrednio z interesującym nas pracodawcą, zapytania o szczegóły i możliwość nawiązania współpracy, ale przede wszystkim o to, co możemy zyskać praktykując w danej firmie.

Coraz częściej, prócz targów pracy, pracodawcy odwiedzają uczelnie, oferując warsztaty merytoryczne, czy też szkolenia

z kompetencji miękkich. Do tej formy aktywności również zachęcam. Zdobycie kolejnych, nowych umiejętności, które nie zawsze są powiązane z obranym kierunkiem rozwoju, nie tylko poszerzy horyzonty, ale również da możliwość poznać siebie i swoich kwalifikacji.

Obecny system praktyk w wielu firmach nie ma nic wspólnego z parzeniem kawy i wielogodzinnym kserowaniem. Praktykanci i stażyści to pełnoprawni członkowie zespołów projektowych, którzy otrzymują zadania o trochę mniejszej skali skomplikowania, niemniej jednak ściśle powiązane z obszarem praktyki.

Firmy cenią najmłodszych pracowników za zaangażowanie, jasność umysłu, chęć rozwoju, ale również za innowatorskie podejście do kwestii problemowych i za elastyczność. Rozwój kariery zawodowej zależy od nas samych, od nastawienia i motywacji.

Podejmijcie nowe wyzwania i zacznijcie działać!



PODAJ DALEJ

KARTA RABATOWA



-30%

-20%

-10%

KPMG

cutting through complexity

Postaw na KPMG!

KPMG

155 krajów

155 000 pracowników



Poszukujemy:



Jak połączyć pracę i studia?



Katarzyna Piechnik
Administrator ds. Wyceny



Co skłoniło Cię do pracy już w czasie studiów?

Dla mnie szukanie pracy na czwartym roku studiów było doświadczeniem. Wielu starszych kolegów i koleżanek pracowało, więc szybko zdałam sobie sprawę, że także muszę zdobywać doświadczenie, aby mieć szansę na rynku pracy w przyszłości. Nie odważyłam się na taki krok w czasie studiów licencjackich, bo obawiałam się, że sobie nie poradzę - studiuję matematykę na AGH, która jest mocno wymagającym kierunkiem. Kiedy doszłam do wniosku, że już czas zacząć pracować, potraktowałam to trochę jako wyzwanie. Nie bez wpływu pozostaje aspekt finansowy - kiedyś trzeba uniezależnić się finansowo.

Jakie okresy są najtrudniejsze?

Chyba dla każdego pracującego studenta najtrudniejsza jest sesja; przychodzą egzaminy i już nie mamy możliwości odizolowania się od ludzi na kilka dni i zakuwania. Trzeba przyzwyczaić się do szczegółowego planowania swojego tygodnia i, co najtrudniejsze, do przestrzegania tego, co sobie założyliśmy. Warto wykorzystywać przerwy w ciągu dnia na naukę - niestety wieczorami najczęściej zmęczenie bierze górę. W pracy na pewno najtrudniejsze są początki, zwłaszcza jeśli jest to nasza pierwsza poważna praca. W moim przypadku okres ten przypadł na wakacje, ponieważ zaczynałam od letnich praktyk w SS, po których zaproponowano mi pracę.

Co poradziłabyś rówieśnikom, którzy zastanawiają się nadłączeniem studiów i pracy?

Po pierwsze kupić kalendarz - dobra organizacja i zarządzanie czasem to podstawa. Ogólnie bardzo zachęcam do podejmowania pracy na studiach, ale zanim to zrobimy, sprawdźmy jakie warunki proponuje pracodawca i z drugiej strony - na ile my możemy sobie pozwolić. Jeśli przyjmemy na siebie zbyt dużo obowiązków, nie będziemy ani dobrymi pracownikami, ani dobrymi studentami. Warto zatem zrobić wcześniej taki mały research; poprosić znajomych czy znającą daną firmę i co mogliby o niej powiedzieć. Trzeba dobrze poznać specyfikę pracy na danym stanowisku, może łączyć się ona na przykład z dużym poziomem stresu i chociaż pięknie ułożymy swój plan dnia, będzie to dla nas trudne do udźwignięcia.

Czy wykorzystujesz wiedzę ze studiów?

Bardzo chciałabym, aby odpowiedź była twierdząca. W rzeczywistości tak do końca nie jest. Na pewno podstawowa wiedza o instrumentach finansowych jest przydatna.

Wywiad w całości dostępny na:
www.podajdalej.info.pl



DAJ SZANSĘ SVOJEJ
KARIERZE

Zapisz się na **dnikariery.pl**

targi pracy, praktyk i staży

HALA SPORTOWA
UNIwersYTETU
EKONOMICZNEGO
Kraków

11 MARCA 2015
9⁰⁰ - 16⁰⁰

#PAKAPOLFINAŁY



PAKA
31.
półfinały

6-8 marca!!!

GODZIENNIE OD 18:00

klimatyzowana! sala
krakowskiego
Klubu Rotunda

HA! HA! HA!

BILETY -
20/30zł

KARNETY -
50/80zł

LOLZI!

Info na www.PAKA.pl oraz na FBI
Info na www.PAKA.pl oraz na FBI
Info na www.PAKA.pl oraz na FBI



REACH HIGHER

Zespół – Atmosfera – State Street

85% nowych pracowników
potwierdza, że State Street polecił
im ktoś, kto już z nami pracuje.

Przekonaj się sam i aplikuj!
www.statestreet.com/pl



www.fb.com/StateStreetCorp

Odwiedź naszą stronę
www.statestreet.com/pl

Dlaczego warto porozmawiać z pracodawcą na targach pracy



Klasek Sysak
Talent Development Manager



Rozmowa podczas Targów Pracy z pracodawcą, choć ma nieco mniej formalny charakter niż klasyczna rozmowa kwalifikacyjna, daje kandydatowi możliwość szerszego przedstawienia się i zadania pytań, na które nie zawsze pozwala formuła samego wywiadu rekrutacyjnego. Ze strony Euroclearw targach uczestniczą osoby z różnych działów, a także z różnym doświadczeniem. Można więc uzyskać szeroką gamę informacji od specjalistów z poszczególnych zespołów, kierowników, dyrektorów czy też od osób pracujących w dziale HR. Każda uzyskana w ten sposób informacja może okazać się niezwykle pomocna przy okazji dalszych etapów procesu rekrutacyjnego.

Spotkanie na targach daje również okazję do „przełamania lodów”, pokonania tej pierwszej bariery interpersonalnej związanej ze wzajemnym poznaniem się. Można więc powiedzieć, że efekt pierwszego wrażenia o sobie jako

kandydacie można zbudować w oczach pracodawcy już w momencie niezobowiązujących rozmów na targach pracy, a zadawanie pytań, prowadzenie dyskusji z reprezentantami firmy pomaga również w budowaniu pewności siebie przed kolejnym, formalnym już spotkaniem w samej firmie.

Kandydaci podczas kolejnych kroków rekrutacyjnych czują się zdecydowanie bardziej komfortowo. Znajdują niektóre osoby z organizacji, mają informacje uzyskane z pierwszej ręki czy wiedząc więcej o kulturze organizacyjnej niż osoby, które pierwszy raz stykają się z pracodawcą. Uczestniczenie w targach daje również korzyści samemu pracodawcy, który jest przez to w stanie lepiej poznać kandydata, motywację, oczekiwania związane z pracą i zobaczyć jego zachowania zarówno od strony formalnego procesu jak i nieformalnej rozmowy.

Zalety pracy w międzynarodowym środowisku



Katarzyna Cyran
Recruitment Specialist w Shell
Business Operations Kraków



Polacy w ostatnich latach coraz odważniej otwierają się na inne kultury, podróżując czy też zawierając międzynarodowe przyjaźnie. W ramach programu Erasmus tysiące studentów z naszego kraju miało możliwość żyć i uczyć się w innych krajach. Wielu z młodych Polaków także w życiu zawodowym chciałoby mieć funkcjonować w międzynarodowym środowisku. Dziś jest to możliwe.

Polska stała się w ostatniej dekadzie ważnym ośrodkiem operacji biznesowych, gdzie funkcjonują centra prestiżowych zagranicznych firm realizujących międzynarodowe projekty w łącznie aż 40 językach obcych. W Polsce działa obecnie ponad 470 centrów biznesowych, tworzonych przez inwestorów z 28 krajów i zatrudniających ponad 130 000 osób. Praca w tego typu jednostkach ma wiele zalet. Umożliwiają one rozwój kompetencji przydatnych w realizacji zadań pod różnymi szerokościami geograficznymi.

Praca w międzynarodowych centrach biznesowych to także bardzo intensywny kurs umiejętności pracy w zespole i negocjacji, m.in. stałego przezwyciężania różnic kulturowych, wymiany poglądów, współpracy na odległość. Osoby zatrudnio-

ne w centrach codziennie kontaktują się z międzynarodowymi partnerami. Na przykład, w samym tylko Shell Business Operations Kraków, kluczowym centrum operacji biznesowych grupy Royal Dutch Shell, realizuje się projekty w 17 językach obcych w zakresie m.in. finansów, księgowości, HR, dostaw czy zakupów na rzecz jednostek ulokowanych na kilku kontynentach. Na przykładzie tego centrum widać także zwiększający się poziom zaawansowania zadań zleczanych specjalistom z Polski.

Pracownicy działu Finance Operations w krakowskim centrum Shell biorą udział m.in. w przygotowaniu sprawozdań finansowych dla giełd w Londynie i Nowym Jorku. Możliwość zdobywania realnego, globalnego doświadczenia w zakresie tak specjalistycznych projektów to kolejna zaleta pracy w międzynarodowych zespołach. Tę wiedzę trudno osiągnąć, ograniczając się do pracy wyłącznie w lokalnym środowisku. Wiele prestiżowych firm umożliwia także pracownikom kontynuację kariery lub staże w swoich oddziałach ulokowanych w innych krajach. Wszystkie te czynniki sprawiają, że dziś realny rozwój w międzynarodowych zespołach możliwy jest także nad Wisłą.

A photograph showing several hands of different skin tones pulling on a thick, light-colored rope, symbolizing teamwork and effort.

BĄDŹ ASERTYWNY!

Zdarza Ci się od czasu do czasu zrobić coś, czego wcale nie chcesz? W pracy kolejny raz z rzędu zgadzasz się przyjmując dodatkowe zadania, pomimo że masz już za dużo na głowie? Prawdopodobnie masz problem z asertywnością.

Asertywność to jedna z kluczowych umiejętności interpersonalnych, jakie - z całą pewnością - powinieneś zdobyć. Wbrew obiegowej opinii, nie chodzi tu o umiejętność mówienia uprzejmego „NIE”, a w każdym razie nie tylko to. To także szacunek do siebie, swojego czasu i pracy, a także do innych. Naucz się walczyć o swoje prawa respektując prawa innych. Nie ma jednej książkowej definicji asertywności, jest natomiast kilka postaw, które do niej możemy przypisać.

Nauczmy się rozmawiać

Asertywność to sztuka mówienia szczerze o swoich odczuciach odnośnie pewnych sytuacji międzyludzkich, jakie mają miejsce w naszym życiu. Tak po prostu, nie bójmy się powiedzieć, że czyjeś zachowanie źle na nas wpływa, że nie mamy czasu i w końcu, że nie pozwolimy na takie dalsze traktowanie. Jeśli propozycja, którą otrzymujesz nie jest dla Ciebie dobra, porozmawiaj o tym. Może wypracujecie wspólnie dobre rozwiązanie? Jeśli godzisz się na coś wbrew sobie - to Ty na tym stracisz.

Nie tylko „NIE”

Asertywność to także umiejętność uczenia innych, w jaki sposób chcesz być przez nich traktowany. Słuchaj uważnie i wymagaj tego samego od innych. Pracuj każdego dnia nad swoją pewnością siebie. Ta kluczowa umiejętność dla asertywności, bardzo przyda Ci się w codziennym życiu.

Odmawiaj mądrze

Często, to co powstrzymuje Cię przed powiedzeniem komuś „NIE”, to twoje własne odczucia: lojalność, przyjaźń, czy wewnętrzna chęć niesienia pomocy. Dbasz o Twoje relacje interpersonalne i obawiasz się, że twoja odmowa osłabi te więzy? Odpowiedzią jest czynna pomoc - zaoferuj pomoc w innym terminie, w innym wymiarze, zaproponuj inne osoby, które również mogą pomóc. Daj poczuć swojemu rozmówcy, że robisz dla niego tyle ile realnie możesz.

Nie daj sobie wejść na głowę

Dobrze jest jak najszybciej rozpoznać u siebie objawy braku asertywności. Możliwe jednak, że inni dostrzegą ten brak pierwsi i będą się starali go wykorzystać. Mówiąc potocznie, wejdą Ci na głowę wobec Twojego braku sprzeciwu. Zaczynj więc od wytyczenia sobie i innym pewnych granic, których będziesz strzec. Jeśli ktoś je przekroczy, daj mu do zrozumienia, że nie możesz mu na to dalej pozwalać.

Z czasem zachowania asertywne wejdą Ci w krew. Poczujesz, o ile prostsze stało się Twoje życie.

Pamiętaj jednak, że tylko szanując prawo innych do odmowy możesz wymagać od nich tego samego.

Marcin Nawrocki

TARGI PRACY

nie bój się porozmawiać z pracodawcą!

Wiosna to obok jesieni tradycyjny okres targów pracy. W największych miastach w całej Polsce organizowane są spotkania z pracodawcami, prezentacje i warsztaty. Wszystko po to, by przybliżyć swoją ofertę studentom. Pracodawcy wyciągają do Was rękę - mądrze jest wyciągnąć swoją, nie tylko po targowe gadżety!

Targi pracy to jedyna w swoim rodzaju okazja, by bez zobowiązań porozmawiać twarzą w twarz ze swoim potencjalnym pracodawcą. Bardzo często na targowych stoiskach pojawiają się osoby, z którymi być może za parę tygodni przyjdzie Wam rozmawiać podczas rozmowy o pracę. Warto zatem jeszcze przed targami zapoznać się z listą wystawców i oferowanymi przez nich stanowiska-

mi pracy. Dobrze jest przygotować sobie już wtedy pytania, które zadacie przedstawicielom tych wybranych firm. To, co usłyszycie na targach, stanowić będzie Waszą przewagę przy aplikacji na konkretne stanowisko.

Daj się poznać pracodawcy!

Rozmowa z pracodawcą na pewno Ci nie zaszkodzi. Jeśli jesteś jedną z osób, które bardzo denerwują się podczas rekrutacji, rozmowy podczas targów pozwolą Ci się przyzwyczaić i uspokoić. Mądrze zadane rzeczowe pytania są pierwszym sygnałem dla pracodawcy, że mają do czynienia z osobą wartą zatrudnienia. Śmiało więc podejdź i zadaj pytanie! Do odważnych świat należy!



14. FORUM
MŁODEJ
LOGISTYKI

5-6 MARCA 2015, GMACH GŁÓWNY POLITECHNIKI WARSZAWSKIEJ

Powrót w czasy PRL-u

Jak zdobyć najbardziej pożądane towary, gdy w kraju półki świecą pustkami, a skromnej pensji nie starcza na zbyt wiele? To proste! Zapakuj do malucha nieco kryształów, bursztynu, koniecznie wódkę i na urlop jedź do bratnich krajów! Tam przedsiębiorczy obywatele z radością wymienią się na rosyjskie aparaty, tureckie swetry albo niemieckie zegarki! „Jesteśmy zbyt biedni, by urlop spędzać w kraju!”

Cała nasza redakcja uwielbia grać w popularną grę planszową „Pan tu nie stał”. Z tym większą niecierpliwością czekaliśmy na premierę kontynuacji tej gry - „Pan tu nie stał: Demoludy”.

Tym razem naszym zadaniem jest przywieźć z zagranicznych wakacji rzadkie i cenne produkty. Licytujemy się więc z innymi graczami, kalkulujemy nasze szanse i liczymy na łut szczęścia. Co ważne, naszym przeciwnikom możemy podłożyć nogę! Awaria samochodu czy kontrola celna, to tylko niektóre z nieszczyć, jakie mogą nas spotkać w drodze do domu.

Ta gra naprawdę posiada niesamowity urok rodem z PRL. Co rusz wywołuje salwy śmiechu zwycięzców i głośne złorzeczenia tych, którym przeszedł koło nosa niemiecki motorower. Apetyt rośnie w miarę jedzenia i po zakończonej partii bardzo często dochodzi do rewanżu... a potem jeszcze jednego i kolejnego. Gra trwa ok 30 minut i można w nią grać dosłownie wszędzie - w domu, na wyjeździe i między zajęciami.

Mamy dla Was niespodziankę! :)

ODPOWIEDZIE NA PYTANIE:

Jakie przedmioty z czasów PRL wciąż znajdują się w Waszym domu?

Najciekawsze odpowiedzi nagrodzimy grami planszowymi „Pan tu nie stał: Demoludy”

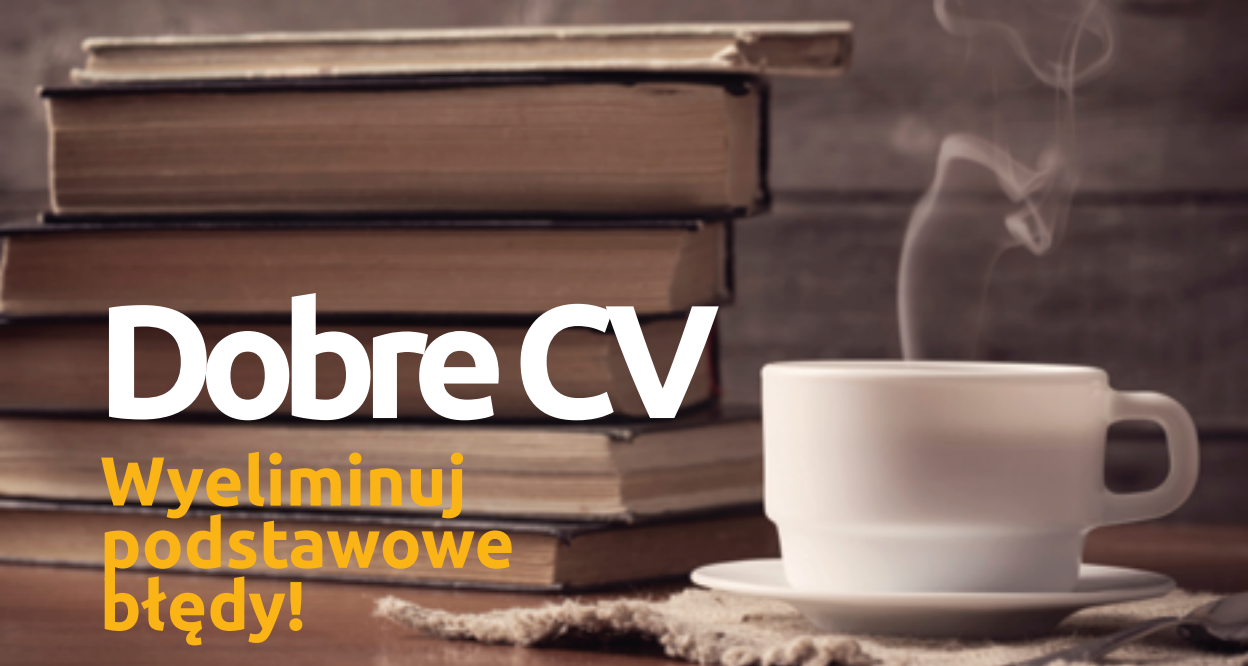


Pan tu nie stał! DEMOLUDY

Międzynarodowy handelek w czasach PRL-u!

- Zapakuj do malucha kryształy, naszyjnik z bursztynów i wódkę łyżnię.
- Wymień je na zegarki z NRD, swetry z Turcji i aparaty fotograficzne z Rosji.
- Bestsellerowa gra planszowa!





Dobre CV

Wyeliminuj podstawowe błędy!

Dobre CV? Pytanie wydaje się łatwe, tylko jak brzmi poprawna odpowiedź?

Tematyka pisania CV jest niesamowicie popularna. Publikacje w odniesieniu do tego zagadnienia, co chwilę pojawiają się w prasie oraz w Internecie. Wpisując tylko w wyszukiwarkę Google frazę „jak napisać dobre CV”, otrzymujemy ok. 230 000 wyników. Dzięki czemu, wydawać by się mogło, że mając dostęp do tak szerokiej bazy informacji, jesteśmy niemal specjalistami z tej dziedziny. Niestety, realia są zupełnie inne!

Podstawowe informacje, jakie powinno zawierać CV, to oczywiście imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu oraz adres mailowy. Kolejnym elementem jest pełna informacja o naszym wykształceniu (jeśli posiadamy dyplom uczelni wyższej, to właśnie na nim musimy się skupić). Doświadczenie zawodowe, odbyte kursy, szkolenia – uwaga! Tylko te, które będą istotne z punktu widzenia pracodawcy. Znajomość języków obcych i dodatkowe informacje na nasz temat np. posiadanie prawa jazdy, umiejętność obsługi programów graficznych czy doświadczenie związane z obsługą klientów – czyli wszystkie elementy, które będą odpowiedzią na wymogi zawarte w ogłoszeniu o pracę!

To nasze CV decyduje o tym, czy zostaniemy zakwalifikowani do dalszych etapów rekrutacji. Rekruter średnio poświęca 10-20 sekund na przejrzenie każdej aplikacji.

Niestety, CV jakie otrzymują pracodawcy bardzo często zawierają podstawowe błędy. Z uwagi na fakt, że na co dzień mam okazję uczestniczyć w wyborze kandydatów do rozmów rekrutacyjnych na podstawie przesłanych CV, postanowiłam podzielić się z Wami moimi doświadczeniami i opisać kilka sytuacji, które mają miejsce notorycznie.

1. Zdjęcie

Pamiętajmy, że zdjęcie kreuje nasz wizerunek! Nie zbudujemy profesjonalnego wrażenia zdjęciem w stroju kąpielowym zrobionym na basenie bądź w Hiszpanii na plaży. Nie wysyłajcie również zdjęć z sesji zdjęciowych, przesłanych jako oddzielny załącznik do CV. Skupmy się na klasycznym i aktualnym zdjęciu w formie zdjęcia legitymacyjnego.

2. Podstawowe informacje

Zachowajmy dla siebie informację o naszym znaku zodiaku! Nie jest to niezbędna wzmianka dla przyszłego pracodawcy czy agencji rekrutacyjnej. Punkt może wydawać się zabawny, ale prawdziwy. Warto również wspomnieć o adresie mailowym. Założenie nowej skrzynki, to zaledwie kilka minut. A pozytywnego wizerunku nie zbuduje adres aneczka@sympatia.pl. Najlepiej, aby nasz adres elektroniczny zawierał pełne imię i nazwisko, dzięki temu będzie zgodny z etykietą biznesową. Wybieramy też bardziej profesjonalne domeny niż sympatia.pl czy buziaczek.pl.

3. Chronologia i logika

Brak tych elementów, to najczęściej spotykany błąd pojawiający się w dokumentach aplikacyjnych. Pamiętajmy, że zdobywane doświadczenie, odbyte kursy czy szkolenia przedstawiamy jako ciąg następujących po sobie faktów. Jeśli nie zachowamy tej logiki, to osoba przeglądająca CV po prostu się w nim zgubi i w pierwszej kolejności odrzuci naszą aplikację.

4. Wygląd

Zadbajmy o to, aby nasze CV było napisane jedną czcionką, w jednym kolorze, zachowajmy też właściwe odstępy. Wyjątkiem są aplikacje na kreatywne stanowiska np. grafika czy pracownika agencji marketingowej.

5. Objętość

CV powinno być zwięzłe i merytoryczne (nie sprawdzaj się zasada im więcej, tym lepiej). Skupiamy się na informacjach najistotniejszych dla przyszłego pracodawcy. To rozmowa rekrutacyjna jest możliwością rozwinięcia informacji na temat naszych osiągnięć.

6. Zbędne informacje

Fakt, że jesteśmy honorowym dawcą krwi albo wygraliśmy ostatnio rozgrywki w grach planszowych, są całkowicie zbędne i nieistotne z punktu widzenia pracodawcy. Więc skupmy się tylko na ważnych informacjach! Takich, jak odbyte szkolenia czy posiadanie prawa jazdy.

7. Kłamstwo

Temat rzeka! Jeśli chcemy, aby nasze CV zrobiło piorunujące wrażenie na pracodawcy, to pamiętajmy jeszcze, że kłamstwo ma krótkie nogi! I lepiej skupmy się na faktach! Wiele koloryzowania przez kandydatów pojawia się w temacie znajomości języków obcych oraz dodatkowych umiejętności. Natomiast bardzo szybko przyszły pracodawca, może zweryfikować nasze doświadczenie już podczas pierwszej rozmowy. Więc zanim zdecydujemy się napisać w swoim CV, że na poziomie komunikatywnym posługujemy się językiem japońskim, zastanówmy się jeszcze, czy właśnie w tym języku jesteśmy w stanie udzielać odpowiedzi na pytania podczas rozmowy rekrutacyjnej?

8. Stylistyka i ortografia

Zanim prześlemy naszą aplikację, trzy razy sprawdźmy, czy nie zawiera błędów stylistycznych i ortograficznych.

9. Format pliku

Wysyłając CV do pracodawcy, zadbajmy o to, aby było zapisane w pliku PDF. Będziemy mieli pewność, że czcionka nie porozsuwa się, a CV bez problemu zostanie otwarte na każdym komputerze.

10. Nazwa pliku CV

Zanim wyślemy właściwy plik CV do przyszłego pracodawcy, zadbajmy o jego prawidłową nazwę. Najlepiej, aby było to nasze imię i nazwisko. W tym temacie również pojawia się bardzo dużo pomyłek. Nie wysyłamy CV o nazwie „nowe Kasia”, „cv moje”, bo utrudnia to pracę osobie selekcyjnej CV jak również świadczy o braku profesjonalizmu ze strony kandydata aplikującego na dane stanowisko.

11. Ważne formalności

Nie zapominajmy również o klauzuli, dotyczącej zgody na przetwarzanie danych osobowych.

Reasumując, pamiętajmy zatem, aby nasze CV zawsze było zwięzłe, treściwe i przede wszystkim - prawdziwe! Zapomnijmy o zdjęciach z wakacji, sesji zdjęciowych i pokażmy, co mamy wartościowego do zaoferowania przyszłemu pracodawcy! Jeśli jest to Twoje pierwsze CV skorzystaj z profesjonalnej wiedzy eksperta z tej dziedziny bądź z pomocy Biura Karier.

To Twoje CV decyduje o tym, czy zostaniesz zakwalifikowany do dalszych etapów rekrutacji.

Agnieszka Słabowska



WSPOMNIENIA... studencki program stażowy

Późno zdecydowałem się na wyjazd. Bałem się, że sobie nie poradzę, nie dam rady z językiem, kulturą, ludźmi, ponieważ nigdy wcześniej nie opuściłem Polski na dłużej niż 2 tygodnie. Finalnie, zdecydowałem się dopiero rok po zakończeniu studiów.

Znalazłem program stażowy organizowany przez jedną z największych organizacji studenckich i zaaplikowałem do Tunezji. Wiecie, kobiety, morze, wino, śpiew. Wszystko się zgadza, ale nie w kraju muzułmańskim, o czym nie pomyślałem wcześniej... Przyznam, że szok kulturowy był potężny.

Mieszkalem w mieście Sfax, mieście portowym, przemysłowym, zanieczyszczonym i konserwatywnym. Nie ma mowy o plażach i czystym morzu, swobodnym dostępie do alkoholu i ... powiedzmy, że islam specyficznie traktuje kobiety. Późnym wieczorem, około jedenastej godziny, miasto umierało. Mogliśmy wyjść na ulicę, pograć w piłkę, biegać jak szaleni za sobą i jedynie musieliśmy uważać na porzucane wszędzie śmieci, wyniesione na ulice z zamkniętych sklepów i biur. Ponadto jedną z rozrywek w tym mieście były wieczorne wyjścia do jednej z wielu kawiarni, gdzie mogliśmy zapalić shishę oraz wypić kawę lub herbatę. Przyznam, że nigdy wcześniej tak dobrej kawy i herbaty nie piłem. Ponieważ w ciągu tygodnia pracowałem w biurze, jedyną prawdziwą rozrywką były wycieczki weekendowe – czasem naprawdę czułem się tam jak w więzieniu.

Czym zajmowałem się w Tunezji w ramach zawodowego stażu? Miałem sprzedawać buty Nike o podejrzanym pochodzeniu na Allegro. Brzmi absurdalnie, ale tak wyglądał mój staż. Rano wychodziliśmy do Medyny (ogromny, ale naprawdę ogromny bazar, gdzie można dostać wszystko),

kupowaliśmy zawsze w tych samych miejscach z naszym szefem kilkanaście par butów, wracaliśmy do biura i wystawialiśmy taki towar na portalach aukcyjnych. Jak coś zostało sprzedane, pakowaliśmy to w paczki, słaśmy na pocztę ekspresową i wysyłaliśmy towar za granicę.

Z samych wycieczek mam wiele fantastycznych wspomnień i chętnie przytoczę jedno z nich. Razem z dwójką Polaków i jedną Brazylijką postanowiliśmy wyruszyć autostopem na piękną, turystyczną wyspę Djerba. Policja zatrzymała nas z uwagi na podejrzenie działalności grup terrorystycznych z Libii. Sprawdzili naszego kierowcę, ponieważ uznali, że jest terrorystą i o mały włos, a trafiłby przez nas do więzienia. I nic nie byłoby w tym takiego dziwnego, gdyby nie to, że sam zatrzymał się przy policji i sam zapytał w naszym imieniu o pomoc w znalezieniu kolejnego transportu. Powodem, dla którego kierowca został o to oskarżony było to, że ... posiada brodę.

Wróciliśmy więc do Sfax. Pełen desperacji stwierdziłem, że zrobię wszystko, by jeszcze tego dnia wyjechać na Djerbę. Znaleźliśmy ostatniego louage (bus), który mógł nas zawieźć na wyspę, zapłaciliśmy cenę ponad dwa razy większą i ruszyliśmy w drogę. Po około 30 minutach jazdy kierowca mówi:

- Przepraszam Was, musimy zawrócić do Sfax. Zapomniałem dokumentów...

Czy wyjazd w ramach programu stażowego czegoś mnie nauczył? Zawodowo - absolutnie nie. Jeśli natomiast mówimy o sferze bardziej duchowej i emocjonalnej - nie trać czasu na zastanawianie się, tylko aplikuj, jedź i żyj. Warto tam być, chociażby po to, by móc potem opowiedzieć taką historię jak powyżej.

Jakub Just





rok zał. 1991

DRUGI

najlepsza oferta
w Twoim mieściejęzyk **GRATIS**Kursy językowe: **angielski** niemiecki hiszpański francuski włoski rosyjski i inne...

- do **76-80** lekcji w semestrze
- egzaminy FCE, CAE, CPE, TELC, LCCI, IELTS, TOEIC u nas z gwarancją zdania
- zajęcia z **native speakerami**
- bezpłatne **konwersacje**

DRUGI JĘZYK
GRATISmiejsca na
wszystkich
poziomachNOWE
grupyRABATY
dla studentów

KRAKÓW
ul. Podwale 61/7, tel. 12 426 16 01/02/03
KATOWICE
ul. Młyńska 23, tel. 32 253 05 19/20
SOSNOWIEC
ul. Targowa 4, tel. 32 296 33 40/41
GLIWICE
ul. Wyzwolińskiego 12, tel. 32 331 42 91/92

WROCŁAW
ul. Kuźnica 43/45, tel. 71 344 47 73/74
WARSZAWA
Al. Jerozolimskie 27, tel. 22 628 70 04/05
al. Niepodległości 177, tel. 22 626 80 04/05
ul. Długa 44/50, tel. 22 831 51 34/54
ul. Włóbrzyska 11, tel. 22 549 92 05/06
al. Reymonta 12A, tel. 22 639 76 05

WARSZAWA
ul. Światowida 18, tel. 22 743 50 05
LUBLIN
Al. Racławickie 6, tel. 81 534 86 24/25
ŁÓDŹ
ul. Piotrkowska 301, tel. 42 633 77 00/50
POZNAN
Pl. Wolności 6, tel. 61 850 18 93/94/95

Gdynia
ul. Armii Krajowej 13/4, tel. 58 660 64 84/85
GDAŃSK
ul. Rajska 2, tel. 58 321 72 50/51
GDAŃSK WRZESZCZ
ul. Grunwaldzka 76-78, tel. 58 524 34 02/03





Realizuj swoje pomysły!

Wszystkie wielkie projekty miały ten sam początek - pomysł. Jeśli wpadnie Ci kiedyś do głowy znakomita myśl, przyśni Ci się coś ciekawego, to koniecznie zapisz to - to może zmienić całe Twoje życie!

Bill Gates, Steve Jobs czy Richard Branson, to miliarderzy, którzy zaczęli mając jedynie pomysły i determinację, by wcielić je w życie. Mocno zmotywowani do działania, rozpoczęli wytyczanie małych celów, aby dotrzeć do tego głównego, jakim jest sukces.

Wielu właścicieli znanych marek zaczynało swoje biznesy w garażu, a ich głównym zajęciem było roznoszenie ulotek czy rozwożenie towarów do klientów. Nie stawiając się zatem, że mając dobry pomysł od razu będziesz prezesem wielkiej spółki. Przed Tobą lata pracy oraz doskonalenia się w konkretnej branży. Ale jeśli nie spróbujesz, to nie przekonasz się.

Musisz wiedzieć, że Twój pomysł ma ograniczony czas przydatności do realizacji. Nie czekaj, aż ktoś inny wpadnie na to samo. Zaczynaj działać już dziś! Nawet jeśli Twój pierwszy pomysł nie wypali, nauczysz się przy jego realizacji, jakich błędów nie popełniać w przyszłości - to znakomita lekcja życia.

Steve Jobs wychodził z założenia, że realizując swój własny pomysł nie trzeba ciężiej pracować. Należy jednak pracować mądrzej. Jest taka prosta zasada, która mówi o tym, że to, co robiliśmy wczoraj, już się nie liczy. Od wczorajszego dnia zaszły pewne zmiany, a my mamy możliwość patrzenia na projekt z zupełnie innej perspektywy. Dzisiaj mamy więcej informacji, a tym samym jesteśmy bogatsi o nowe doświadczenie.

W praktyce, mogą to być nowe narzędzia, nowe możliwości czy nowe wyzwania, które pozwolą realizować projekt taniej lub szybciej. Dlatego długoterminowe planowanie jest tak ważne. Mówi się, że dwa lata, to minimalny czas na „rozkreślenie” swojego własnego biznesu czy projektu.

Tak naprawdę, jest to czas, w którym poznajemy rynek branży, w której działamy. Pozyskujemy potencjalnych klientów oraz poznajemy kontrahentów. Musimy być zatem cierpliwi, ale też cały czas musimy pamiętać o naszych małych celach, które doprowadzą nas na szczyt naszych oczekiwań. Zapisuj wszystkie małe zrealizowane plany i wracaj do nich, co jakiś czas wyobrażając sobie, jak chciałbyś, żeby Twój projekt wyglądał za parę lat. Poczujesz przypływ energii i zadowolenie z życia. Pomoże Ci to utrzymać się na właściwym torze i na bieżąco pozwoli na wprowadzanie niezbędnych zmian. Korzystaj również z informacji zwrotnych i wyciągaj z nich wszystkie wartościowe dla Ciebie informacje. Jeśli zostałeś skrytykowany, to zatrzymaj się na chwilę i jeszcze raz przeanalizuj swój pomysł i to, co możesz w nim zmienić. Jedno jest pewne - nie rezygnuj!

Historia jest pełna przykładów odrzuconych pomysłów, które potem odmieniły świat. A kto wie... może to właśnie Ty będziesz kolejnym miliarderem?!

Michał Przytuła

Camino de Santiago to jeden z najbardziej znanych szlaków pielgrzymkowych świata. Droga oznaczona muszlą św. Jakuba zyskuje coraz większą popularność także w Polsce.

Sieć większych lub mniejszych szlaków oplata całą Europę, nie wyłączając i naszego kraju. Camino, w odróżnieniu od naszej narodowej i masowej pielgrzymki na Jasną Górę, przemierza się samotnie lub w niewielkiej grupie. O ile w pielgrzymce do Częstochowy chodzi o wspólne jej przeżywanie, w drodze św. Jakuba chodzi przede wszystkim o samą drogę, o odcięcie się od świata i czas na przemyślenie co w Twoim życiu jest naprawdę ważne. Wyprawa do Santiago de Compostela to także niezwykła wyprawa i niezaprzeczalnie wspinała przygoda. Tylko od Ciebie zależy, jak długą trasę sobie wyznaczysz.

Zanim wyruszysz w drogę

Stwórz swój „Credencial” - dokument, który będzie potwierdzeniem i świadectwem Twojej drogi. Stanowi też wspinałą pamiątkę z tej podróży. Może to być zwykły notes możesz też postarać się o prawdziwy dokument w najbliższym Bractwie Jakubowym.

Weź z domu kamień - Zostawisz go na górze kamieni innych pielgrzymów, którzy postanowili aż tam zanieść część swojego świata.

Muszlę Przegrzebka - zawieś na sznurku na szyi lub plecaku, to twój symbol, jako wędrowca na tej drodze, która oznaczona jest tym właśnie elementem.

Nocleg na szlaku - szlak oferuje całą gamę schronisk, pól namiotowych i domów pielgrzyma. Przy wyborze noclegu pamiętaj, że pielgrzymka powinna zmuszać do wyrzeczeń.

Dobrze zaplanuj swoją wędrówkę – policz, ile czasu potrzebujesz oraz na jak długą drogę starczy Ci sił.

Nie tylko religia

Na średniowiecznym szlaku pielgrzymkowym coraz częściej spotkać można osoby, które przemierzają go nie ze względu religiję, ale z własnych filozoficznych, czy też typowo podróżniczych powodów. Nie sposób jednak na tym szlaku odciąć się od wszechobecnego tu poszukiwania Boga i dopatrywania się go w najzwyklejszych przejawach życia, jak choćby niesamowitych krajobrazach - zwłaszcza w górzystych obszarach pogranicza Francji i Hiszpanii oraz licznych na trasie kościołach i kapliczkach.

Po dotarciu do Santiago de Compostela, pozostaje jeszcze do przejścia krótki odcinek na Przylądek Fisterra, gdzie szlak oficjalnie się kończy.

W szerszym kontekście, droga do Santiago de Compostela to alegoria życia. Podążając do miejsca pochówku św. Jakuba i dalej, ku zachodzącemu słońcu, kończymy swą drogę w oceanie. To symbolika zmierzchu naszego życia. Jednak wystarczy się odwrócić, by dostrzec, że przed nami rozpościera się zupełnie nowa droga na wschód, do domu. Z każdej podróży przecież trzeba powrócić - to nasze zmartwychwstanie i nasz nowy cel.

ZDJĘCIA Szymon Tarkowski
TEKST Marcin Nawrocki

DROGA ŚW. JAKUBA - pielgrzymka na koniec świata



Jak wygląda Bestia XXI wieku?



Jest kreatywna, spontaniczna i sporo jeździ po świecie. Tak właśnie można opisać przeciętną Bestię, czyli członka Stowarzyszenia Studentów BEST AGH Kraków!

Grupa lokalna międzynarodowej organizacji, która działa przy AGH już ponad 20 lat gromadzi ludzi, którzy chcą robić na studiach coś więcej niż tylko studiować. Działająca w myśl rozwoju studentów i promowania różnorodności, jest miejscem spotkań skrajnie różnych osobowości i pomysłów. Na koncie ma kilka projektów, w tym zbliżające się Inżynierskie Targi Pracy i Konkurs Inżynierski EBEC, o których możecie przeczytać niżej. Kto może zostać Bestią? Każdy student AGH, który wypełni ankietę rekrutacyjną do 6. marca!

Więcej informacji:

www.facebook.com/BEST.AGH.Krakow

Prawdziwe wyzwanie dla młodych inżynierów!

Już 9.04 rozpocznie się kolejna edycja konkursu inżynierskiego EBEC Poland. Przyjdź i sprawdź swoje możliwości!

European BEST Engineering Competition to międzynarodowy konkurs inżynierski, który daje studentom szansę wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności w praktyce.

W Polsce przeprowadzany jest równolegle na 6 wiodących uczelniach technicznych, przy których działa Stowarzyszenie BEST. Aby wziąć udział wystarczy zgromadzić 4-osobową drużynę, napisać wspólnymi siłami test eliminacyjny 9. kwietnia, a później wziąć udział w Finale Lokalnym. Stamtąd droga wiedzie prosto do Finału Ogólnopolskiego, a zwieńczeniem rywalizacji jest Finał Europejski, który w tym roku odbędzie się w Porto! Co Was czeka w trak-

cie konkursu? Jak co roku możecie sprawdzić się w jednej z dwóch kategorii: Team Design, czyli coś dla tych, którzy potrafią stworzyć coś z niczego (dosłownie!) oraz Case Study czyli prawdziwa gratka dla urodzonych strategów!

Więcej informacji oraz wszystkie szczegóły znajdziecie na:

ebec.pl oraz www.facebook.com/EBECPoland
Nie przegapcie tego!



itp

Inżynierskie Targi Pracy

KAŻDA KARIERA
MA SWÓJ POCZĄTEK

www.itp.BEST.krakow.pl



25-26

marca

Hala TS Wisła, 10.00 - 16.00

INŻYNIERSKIE TARGI PRACY Rozpocznij swoją karierę na XVII Inżynierskich Targach Pracy!

25 i 26 marca to daty, które każdy inżynier powinien zanotować w kalendarzu. Wtedy na Hali TS Wisła w Krakowie odbędą się Inżynierskie Targi Pracy.

Już po raz 17. BEST AGH Kraków organizuje wydarzenie, które zgromadzi ponad 60 firm oferujących pracę, praktyki oraz staże. Jest to świetna okazja, by dowiedzieć się więcej o procesie rekrutacyjnym, a przede wszystkim – osobiście poznać potencjalnego pracodawcę.

ITP to nie tylko wystawcy. Na odwiedzających będą czekać: profesjonalny fotograf, punkt konsultacji CV, stoisko konkursowe, a także prezentacje i warsztaty.

Każda kariera ma swój początek. Przyjdź na XVII Inżynierskie Targi Pracy i rozpocznij swoją!

Szczegóły na:

www.itp.best.krakow.pl

www.facebook.com/best.itp

Firma na Próbe bez ZUS w AIP!

Bądź patriotą,
spróbuj własnych sił w Polsce,
nie w Anglii czy Niemczech.

Yes You Can!

Dałem radę w Japonii, dam radę i w Polsce!

Michał Szeptuch jeszcze 2 lata temu studiował informatykę we Wrocławiu, działał w organizacji studenckiej i żył jak typowy student. Dzisiaj jest już po ślubie ze śliczną dziewczyną z Japonii, rozwija razem z nią międzynarodową firmę informatyczną, systematycznie podróżuje do Azji i prowadzi interesy w 3 językach. A wszystko dzięki przypadkowej decyzji o wyjeździe na 3-miesięczną praktykę do Japonii.

O tej nieprawdopodobnej historii, która równie dobrze mogłaby stanowić scenariusz do filmu, Michał opowiada z charakterystyczną dla siebie prostotą i humorem.

Jak to się stało, że wyjechałeś?

Chciałem wyjechać na program wolontariatu zagranicznego organizacji studenckiej AIESEC. Przypadkiem znalazłem ciekawą praktykę w Indonezji, ale... pomyliłem adresy mailowe i zamiast do Indonezji, wysłałem maila do Japonii.

Co należało do Twoich obowiązków?

Tak naprawdę to nie była praktyka, tylko normalna praca w japońskiej firmie IT. Trwała 3 miesiące. Aż 3, bo po moim przyjeździe okazało się, że nikt w firmie nie mówi po angielsku.

Jak poznałeś Yuko?

Yuko przez 2 lata pracowała w Nowym Jorku jako au pair. Wróciła do Japonii na dzień przed moim przyjazdem. Któregoś dnia oboje - zupełnie przypadkiem - postanowiliśmy wybrać się na imprezę poświęconą spotkaniom międzynarodowym, organizowaną przez couchsurfing. W kilka miesięcy po moim powrocie do Polski okazało się, że Yuko będzie przelotem w Europie. Postanowiliśmy, że skoro może być tu aż 3 miesiące, to przyjedzie do Wrocławia, wynajmie sobie tu mieszkanie i będziemy mieć bazę

wypadową, żeby trochę pozawiedzać. I jeździliśmy. W ostatnich 2 tygodniach jej pobytu zaręczyliśmy się.

Jak wygląda japońskie wesele?

Jak komiks. Jest kolorowe i zabawne. Ubierają cię w sukienkę, dają ci niesamowicie niewygodne sandały, parasolkę - istne cuda na kijach - i takie wielkie skarpety z miejscem pomiędzy palcami na te sandały. I każą ci w tym chodzić, są przysięgi po japońsku - wszystko się działo na świeżym powietrzu.

I co teraz?

Teraz mieszkamy we Wrocławiu, kupiliśmy mieszkanie, mamy swoją firmę, mamy psa... Yuko przez Skype'a uczy japońskie dzieci angielskiego. Ja pracuję w firmie we Wrocławiu, a po godzinach odbieram wszystkie maile, które przysłyż z Japonii i zaczynam drugą pracę.

Warto było wyjechać w ramach programu Global Talents?

W Japonii zostałem zabrany do świata, którego nie znałem; do kraju, którego językiem nie potrafiłem się posługiwać. Więc musiałem się od początku wszystkiego nauczyć - jak sobie poradzić w kraju, gdzie wszystko było pod górkę. Teraz, jak jestem w Polsce i mam iść gdzieś coś załatwić, to jest dla mnie banalnie proste. Dałem radę w Japonii, a nie dam rady w Polsce? Nie ma rzeczy niemożliwych.



AIESEC to globalna organizacja prowadzona przez młodych ludzi, która od ponad 65 lat realizuje program praktyk i wolontariatów, docierając do 124 krajów i terytoriów. W Polsce jesteśmy obecni w 17 największych ośrodkach akademickich, gdzie poprzez realizowane projekty i pracę zespołową umożliwiamy studentom rozwój osobisty i profesjonalny. Kształtujemy wśród nich postawę przedsiębiorczości oraz umiejętności komunikacyjne. Rozwijamy przyszłych liderów, którzy w odpowiedzialny sposób będą wpływać na swoje lokalne otoczenie.

www.aiesec.pl

<http://globaltalents.pl/>



**GLOBAL
TALENTS**



			4					
	9			8			3	
		8			5	4		7
4	1	2			7			8
9				2	4	1		
	8		9					
			7			8	2	
3							1	
					3			

6					7			9
8					5			
		9			8	4	1	7
2		8				9		1
5		7	8			6		
							6	
		5		1				
		4	2				7	

trening

7				5			6	8
			2	6	7			
	6	9	3				7	2
	2				5	8		3
					9	6	5	
					6			
		5		3			8	7
	4		9		8			

	7		1	9		5		
			7					9
		8	2					
4		9					2	3
7		2			3		4	
3				5				1
	5	7				4		
1	8				2			7

wprawa

				7				4
7	2		6					
4	6							1
	1		4				5	6
			5	8	6	3		
				6				
2	5					7		
	4			1				8

			8	3				1
					9			
			2			9		
6		2				1		
	9		7			8		
	8	7	9		1		2	
	5							
9			3	7	8	2	6	
7			1		2	3		

nie ma litosci

trening

3		7						
	6							
2	9				4			8
5		3	4		7			
		8					2	
6	4							
				4	2	6		
			8		3		4	7
	7		9		5	2		

			7					
						4	9	6
			6			2	7	
						1		
		5	9					
1	6	7		5				8
	1			4	2		6	
	9		8			7		
2	8							5

wprawka

			2			8		4
	9	2	3					
4	7			6			2	
	6	9						
3				2			5	
	4						8	
7						6		
			4					8
6	2		7			9	3	5

				5	6		3	
		3	9					
1		5	4			6	8	
				8			5	7
	7		5			3	4	
8				3		9		
5		9			7			4
	1					8		

nie ma litosci

	5			6				9
	4	3	5					
	2	6				1		
		5		2	4	8		
8						2		
4				5				
			6					
			9			5		1
			3		2		8	

3						7		5
			2		1	6		
		3						6
8	9					2	1	
1	5			9				8
2		1		3		5		
5			6			1		
	8							3



ALPY

jakich nie znacie

Alpy to największe góry Europy i niezaprzeczalnie jedne z najpiękniejszych gór świata. Ich piękno podziwiają rzesze śmiatków, których przyciągają tu zapierające dech widoki oraz osobiste górskie ambicje. Turystyka alpejska, czy alpinizm, są bardzo popularne także u nas - Polaków. My jednak zazwyczaj te góry odwiedzamy nieco inaczej niż pozostali mieszkańcy Europy, co nie zawsze spotyka się ze zrozumieniem. Podzielę się z Wami kilkoma spostrzeżeniami po tygodniu działań w masywie Monte Rosa na granicy Włoch i Szwajcarii.

Po czym poznamy Polaka w Alpach?

Po namiocie! Dźwigamy ze sobą swój domek na 4000m. n.p.m. Nie tylko z przyczyn finansowych (nocleg w schronisku to koszt 25-30euro - jedzenie podobnie), lecz także z polskiego podejścia do „zdobywania” gór. Wciąż ciągną nas w góry legendarne wspinaczki Kukuczki, Wielickiego, Kurtyki, czy współcześnie - Bieleckiego. Zatem jeśli zdobywać górę, dużą czy małą, to w namiocie, z małym palnikiem gazowym, pijąc herbatę zaparzoną w wodzie z topionego śniegu. Daje to namiastkę tamtych wspinaczek, adrenaliny i niewygód. To jest przygoda, której poszukujemy w górach spotykając się z niezrozumieniem mieszkańców „wygodnej części Europy”.

Alpy to nie góry dla młodych ludzi.

Żeby chodzić po górach trzeba mieć pieniądze - wie to każdy młody Europejczyk (niekoniecznie Polak). Zatem na zboczach tych gór spotkamy długie kolejki panów w średnim wieku. Ci ustabilizowani finansowo ludzie mogą pozwolić sobie na hobbystyczne chodzenie po tych drogich górach. Młodzi Europejczycy nie mają lekko. W większości krajów Europy występuje bardzo duże bezrobocie wśród młodych ludzi. Dodatkowo, nasi młodzi koledzy z zachodu nieco później wkracają w dorosłe życie. Brak im także naszej przebojowości i samodzielności. Powoduje to, że większość alpinistów w wieku studenckim lub absolwencim to właśnie Polacy!

Komercja wdziera się coraz wyżej.

Coraz ciężiej jest nazwać nowo powstałe hoteliki alpejskie „schroniskami”. Szybko zmienia się także ich funkcja. Ciężko w Alpach znaleźć obiekty takie jak Schronisko w Dolinie Pięciu Stawów w naszych Tatrach. Siostry Maria i Marta Krzeptowskie stworzyły tu niepowtarzalny klimat zachowując najważniejszą funkcję - bezpiecznego miejsca w górach dla turystów. W Alpach odwrotnie - obiekty coraz bardziej przypominają hotele, nie tyle z wyglądu, co pod względem podejścia odwiedzających.

Może się zdarzyć, że jeśli rozbijesz namiot w promieniu 500 metrów od schroniska, po powrocie z wyczerpującej wędrowki, będziesz zmuszony szukać kijków od namiotu u właściciela obiektu. Taka sytuacja spotkała nas w Schronisku Gnifetti - 3600 m.n.p.m. To nie tylko głupie, ale i bardzo niebezpieczne! Ale jak to tak nosić dom ze sobą i nie płacić za nocleg!? Paradoksalnie bardzo drodzy przewodnicy górcy wiążą linami klientów na płaskich niczym droga do morskiego oka trasach wolnych od szczelin. Bezpieczeństwo i szacunek do gór to jedno, ale we wszystkim należy zachować odrobinę zdrowego rozsądku. W Alpach słowo bezpieczeństwo jest równie modne co „eko” i równie dobrze się na tym zarabia.

Alpy to góry, oddalone o nieco ponad dzień drogi samochodem z Polski. Dają jednak namiastkę prawdziwej przygody i zapewniają niesamowite widoki. Czasem warto tam pojechać tylko po to, by zobaczyć kiel Matternhornu i poczuć na własnej skórze dziesiątki górskich opowieści.

**Zgadzasz się z autorem? A może masz inne zdanie?
Zachęcamy do polemiki!**

Marcin Nawrocki



LANZIK
& STYŁOWA

Blog o modzie, urodzie i prezentach...
www.lansikistylowa.pl

filmowa cafe

Dobra kawa i herbata
Pyszne ciasta i desery
Najlepsze filmowe drinki

Filmowacafe, al. Krasińskiego 34, 12 433 00 33 wew.18



***Chciałbym trochę podpytać o Waszą historię.
Skąd wziął się pomysł na zespół i kto był
głównym pomysłodawcą?***

Ten pomysł zrodził się w mojej głowie już bardzo dawno temu, pamiętam, że w połowie lat 90' zapragnąłem pojąć gitarę elektryczną. Impulsem był koncert, na który poszedłem, tak mi się to spodobało, że już nie było odwrotu. Wymęczyłem więc rodziców, żeby kupili mi gitarę elektryczną i tak to się zaczęło. Pierwszy zespół założyłem w podstawówce, był to wstęp do całej muzycznej przygody. Myślę, że nie jestem odosobnionym przypadkiem jeśli chodzi o początki grania na instrumencie... :)

***Skąd wzięta się w Was ta „gorąca krew”
do robienia muzyki? Jak ukazuje się ona
w codziennym życiu?***

Pierwsza część pytania jest łatwiejsza... Po prostu każdy z nas zaraził się kiedyś tą nieuleczalną chorobą, jaką jest granie, śpiewanie, występowanie na scenach... Myślę, że jest to dla nas sposób na życie, pasja i sposób na spędzanie czasu. Ja nie wyobrażam sobie, abym mógł robić coś innego. W codziennym życiu jesteśmy normalnymi ludźmi chodzącymi po ulicach... Jedyne, co odróżnia nas od innych, to więcej wolnego czasu w tygodniu i weekendy poza domem. Mamy dużo czasu, aby prowadzić obserwacje... Często przydają się do wymyślania nowych kawałków :)

***Wyдалиście ostatnio nową płytę.
Możecie o niej opowiedzieć?
Jak długo powstawała?***

Płyta pojawiła się w sklepach w maju 2014, była i jest dla nas o tyle ważna, że był to nasz oficjalny debiut. Na płycie znalazło się 13 utworów, które wybraliśmy spośród tych, które wymyśliśmy od 2005. Minęło też trochę czasu mi-

dzy zarejestrowaniem materiału a wydaniem płyty, bo był to okres roku... Ale na szczęście wszystko później poszło jak trzeba. Już za chwilę rozpoczynamy nagrania do drugiej płyty. Znajdzie się na niej 10 totalnych nowości, będzie energetycznie, pozytywnie i świeżo! Premiera płyty planowana jest jesienią :) Aktualnie trwają ostatnie szlify riffów i tekstów :)

***Powiedzcie proszę, gdzie będzie można Was
zobaczyć w najbliższym czasie?
Gdzie gracie koncerty?***

Najbliższy czas poświęcamy w 100% na nagrania, musimy się trochę wyciszyć i skupić, żeby później oddać w ręce fanów naprawdę dobry materiał. Czekamy na letnie koncerty, jak zwykle będziemy jeździć po całej Polsce i występować, także nie zostaje nic tylko obserwować nasze strony...

***Jak zachęciłobyście naszych Czytelników
do zapoznania się z Waszą muzyką?
Jak w skrócie byście się opisali i zareklamowali?***

Myślę, że jeśli wśród Czytelników znajdą się Ci, dla których Rock'n, roll jest częścią duszy, to na pewno w naszej muzyce znajdą coś dla siebie... Zawsze staramy się dać z siebie wszystko, więc jeśli się kiedyś spotkamy na koncertach, to mam nadzieję, że będzie to spotkanie wyjątkowe :) Do zobaczenia! Tyle mogę powiedzieć od siebie...

Możecie śledzić nasze poczynania na naszym Facebooku, na stronie www. oraz na YouTube:

www.facebook.pl/alergen.music

www.alergen.art.pl

www.youtube.com/user/alergen

Pozdrawiam wszystkich Czytelników Podaj Dalej
Kamil Leśniak



50 TWARZY GREYA

Hit czy kit?

Historię studentki literatury Any i przystojnego biznesmena Christiana Greya zna już prawie każdy. Ich dość nietypowa relacja z bogatym wątkiem erotycznym jest tematem niezwykle popularnym. W ostatnim czasie z każdej strony atakują nas zdjęcia filmowych plakatów, zwiastunów, czy zapowiedzi. Po przeczytaniu książki, a nawet całej kultowej sagi, czytelnicy zgodnie zastanawiali się: czy film będzie lepszy?

Co ciekawe, był to temat poruszany zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Panowie, którzy raczej niechętnie przyznają się do przeczytania tej powieści, skrupulatnie wyliczali ilość scen erotycznych. Panie, już na miesiąc przed premierą, namiętnie sprawdzały strony internetowe kin i szukały informacji o pierwszych seansach. Nastąpił prawdziwy bum!

Już na kilka tygodni przed 13 lutego - dniem, w którym „Pięćdziesiąt twarzy Greya” wchodziło do kin, wszystkie miejsca w salach kinowych były pozajmowane. Zarezerwowanie i kupno biletu w tym terminie graniczyło z cudem. Sama zakupiłam go z kilkutygodniowym wyprzedzeniem. Jaki jest fenomen tego filmu? Historia z pozoru wydaje się być banalna, jednak ilość scen erotycznych, to wielokrotnie omawiany aspekt. Wszyscy zastanawiali się przed premierą: jaki będzie efekt? Temat bowiem jest dość śliski i granica między stosownością a obscenicznością jest dość niejasno zarysowana.

Ekranizacja „Pięćdziesięciu twarzy Greya” okazała się niesamowitym sukcesem. Zaledwie po pięciu dniach od premiery film zobaczyło ponad milion polskich widzów, czym pobił on wszelkie rekordy! Napływające z całego świata pierwsze recenzje i opinie były różnorodne. Choć wcześniej bardzo narzekano na dobór aktorów, niektórzy po projekcji nazywali ich nawet prawdziwymi odkryciami.

Większość jednak skupiła się na analizie scen erotycznych, o których mogliśmy tak wiele wcześniej przeczytać. Po gigantycznej akcji promocyjnej ciężko było zadowolić wszystkich odbiorców, co moim zdaniem jest głównym powodem ewentualnego rozczarowania po projekcji. Sama oglądałam ten film i muszę przyznać, że mam mieszane uczucia. Książka wprowadziła czytelników w całkiem inny świat, ale ciężkim zadaniem było przełożenie tej fascynującej historii na ekrany kinowe. Podczas lektury sagi E.L. James działała wyobraźnia, dlatego polecam przeczytanie powieści tym, którzy jeszcze nie nadrobili tej zaległości. Choć sama słyszałam w większości negatywne opinie, znam jednak osoby, które już kilkakrotnie odwiedzały kino i wciąż jest im mało!

Film w pełni oddaje przesłanie słów „nieważne co, ważne żeby mówili”. Mamy do czynienia z lawiną zarówno pozytywnych opinii, jak i słów rozczarowań. Ciekawe, czy podobnym sukcesem okażą się kolejne części, ponieważ reżyser Sam Taylor-Johnson potwierdziła, że powstaną ekranizacje „Ciemniejszej strony Greya” oraz „Nowego oblicza Greya”!

Karolina Ślęzak

PETER AND JACOB

Chodzi o to, żeby być sobą |||||

27 lutego wydana została debiutancka płyta duetu pt. „Peter and Jacob”. Wcześniej, 18 lutego ukazała się najnowsza piosenka „The Red Queen” promująca światowy bestseller - książkę „Czerwona Królowa”. Zapytaliśmy Piotra i Kubę o płytę i o piosenkę do książki.



Były już piosenki do filmów czy gier. Skąd pomysł, żeby napisać piosenkę do książki?

Wydawnictwo, które odpowiada za polską edycję książki „Czerwona Królowa” poprosiło nas o krótką recenzję powieści.. a skończyło się na tym, że treść była inspiracją do piosenki „The Red Queen”. Wysłaliśmy demo piosenki i tak się spodobało, że teraz promuje książkę. Najmilsze jest to, że autorka książki Victoria Aveyard bardzo lubi tą piosenkę.

Widzimy pewną analogię w tym, o co walczyliśmy na co dzień i o co walczy bohaterka książki. Zrobiliśmy płytę taką, jaką chcieliśmy, ze swoimi tekstami i własną muzyką. Wcześniej mieliśmy propozycje z wytwórni, żeby nagrać coś, co dostaniemy z publishingu, ale wolimy iść własną drogą. Bohaterka książki walczy o niezależność, o podejmowanie własnych decyzji i możliwość popełniania własnych błędów – po prostu - o bycie sobą.

Co dokładnie znajdziemy na waszej płycie?

Na płycie jest kilka głosów, jedna gitara i kilkadziesiąt innych instrumentów - w sumie to dwanaście akustycznych kompozycji: dwie polskojęzyczne, dwie instrumentalne oraz osiem anglojęzycznych.

Od początku chcieliśmy zabrać słuchaczy w świat muzyki świadomie nie-alternatywnej, nie-offowej, a niezależnej, której celem jest uczta wrażliwości, delikatności i współodczuwania... i chyba nam się udało.

www.PeterAndJacob.com

fb.com/PeterAndJacob

MAGIA RUCHU

Bycie fit od wielu lat jest bardzo modne. W Polsce modę wzmocniły znane trenerki od fitnessu, które zarobiły na tym ogromne pieniądze. Jestem pewna, że przynajmniej co druga kobieta widziała albo nawet ćwiczyła z nagraniami Ewy Chodakowskiej :)

Ruch jest niesamowicie zdrowy i potrzebny do odpowiedniego funkcjonowania organizmu. Zadajmy sobie teraz pytanie, jak często np. biegamy czy chodzimy na siłownię? Uprawiamy jakiś sport? Co robimy dla swojego zdrowia?

Znam wiele osób, które posiadają w domu, bo kupiły już dawno temu, buty do biegania, ale nie biegają. Kupiły karnet na siłownię bądź fitness, ale nie chodzą, bo nie mają czasu. Kupienie karnetu albo butów do biegania, to dopiero początek naszej drogi. Nikt z nas nie będzie wyglądał jak gwiazda z pierwszej strony okładki popularnej gazety, siedząc w domu przed komputerem lub telewizorem. Siedzący tryb życia niestety wpływa negatywnie na nasz organizm i jest przyczyną wielu schorzeń. Zamiast zachwycać się bicepsami kolegi albo płaskim brzuchem koleżanki, musimy w siebie uwierzyć i zacząć działać!

Działanie, to jeden z elementów sukcesu.

Zastanów się, jaka forma sportu najbardziej do Ciebie pasuje? Wolisz biegać, czy może chodzić na zajęcia z płaskiego brzucha? Możesz również ćwiczyć w domu, ale podstawą są regularne ćwiczenia. Zaczynaj zwracać uwagę na to, co jesz. Unikaj fast foodów oraz gotowego, pakowanego jedzenia w którym aż roi się od konserwantów oraz wzmacniaczy smaków. Staraj się wybierać produkty lekkostrawne, bogate w białko i wartości energetyczne. Jedz dużo ryb. Koniecznie przynajmniej raz dziennie jedz owoce i warzywa. To one mają w sobie najwięcej witamin i mikroelementów. Korzystaj ze wszystkich możliwości ruchu. Masz do wyboru schody i windę, wybierz schody. Na uczelnię możesz dotrzeć tramwajem albo przejść kilka przystanków na nogach, zrób to na piechotę. W domy myjąc zęby, zaciskaj mięśnie pośladków. Kiedy czekasz, aż

zaparzy się kawa lub herbata, rób wykroki w kuchni. Czekając na autobus bądź metro, wykonuj spięcia na palcach. Rozciągaj łydki na schodach. W domu rób brzuszki czekając na obiad albo pranie. Rozciągaj się w trakcie przerw reklamowych.

Poczuj magię ruchu, która wyzwala w nas endorfiny szczęścia.

Wprowadzając w życie plan zdrowia, warto zrobić sobie na samym początku zdjęcie naszej sylwetki i później powtarzać je raz w tygodniu. Nie ma większej satysfakcji niż późniejsze porównanie zdjęć z samego początku ze zdjęciami po kilku tygodniach treningu. W jednym momencie Wasze samopoczucie i pewność siebie pójdą w górę.

Dołóżmy do tego jeszcze konsekwencję i sukces gwarantowany! Pamiętajmy, że kilka tygodni ćwiczeń nie zapewni nam idealnej sylwetki na lata. Konsekwencja jest ważna, zarówno w życiu prywatnym, zawodowym, jak również w treningach.

Dobroczynnym skutkiem konsekwentnego ruchu jest szczęśliwe, wzmocnione ciało. Nie czekaj do jutra! Weź sprawy w swoje ręce! Już dzisiaj przejdź na piechotę do następnego przystanku.



Monika Stawiarz



DOŁĄCZ DO NAS!

I TWÓRZ Z NAMI MEDIA STUDENCKIE

ZDOBYWAJ DOŚWIADCZENIE!

SKORZYSTAJ Z OFERT PRAKTYK I STAŻY

WYGRYWAJ!

**ATRAKCYJNE NAGRODY W NASZYCH
KONKURSACH**

KORZYSTAJ!

**Z WYJĄTKOWYCH ZNIŻEK DZIĘKI
KARCIE PODAJ DALEJ**

www.podajdalej.info.pl

www.facebook.com/podajdalejinfo



SHELL

CAREER MEETS PASSION

I don't count the time from 8 to 4. I make the time count.
My life doesn't start on Friday. I live 24/7.

www.shell.pl/krakow

