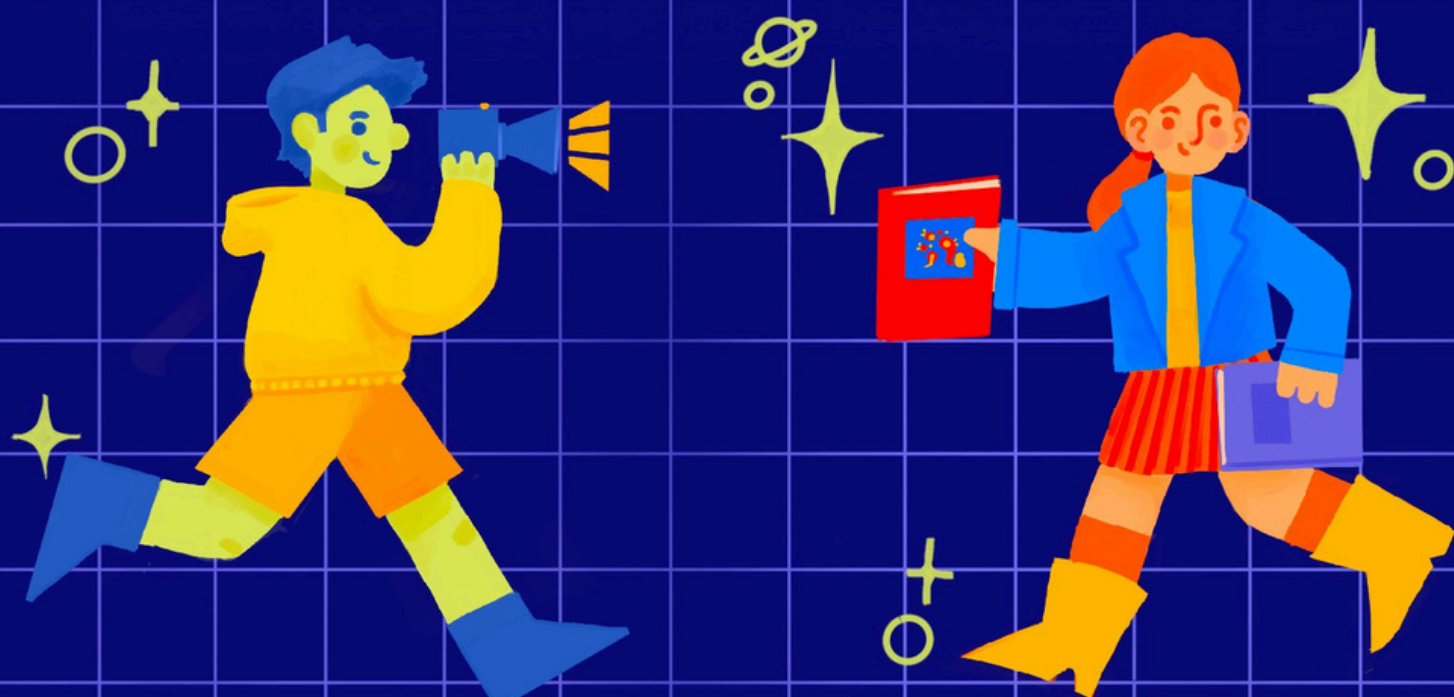




Jak zacząć działać?



Justyna Jendrzejek

Jak zacząć działać?

Copyright © Justyna Jendrzejek

ISBN: 978-83-968731- 2-5

Wydanie I

Kraków 2025

Spis treści

Wstęp

Rozdział 1 ZAINSPIRUJ SIĘ

Rozdział 2 WEŻ SPRAWY W SWOJE RĘCE

Rozdział 3 BUDOWANIE MARKI OSOBISTEJ

Rozdział 4 JAK MÓWIĆ?

Podziękowania dla Maturalni.com, bez których wsparcia ta książka nie powstałaby.

Pragnę również z całego serca podziękować wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do realizacji tego projektu.

Szczególne podziękowania kieruję do redakcji Synaj.tv – młodzieżowej telewizji, której celem jest zaangażowanie innych do dzielenia się dobrem. Wasza pasja, energia i wkład w realizację materiałów z bieżących wydarzeń są prawdziwą inspiracją. To właśnie dzięki Synaj.tv powstał rozdział „Zainspiruj się”. Miałam przyjemność przeprowadzać wywiady z niesamowitymi ludźmi w ramach serii „Bez Pytań Retorycznych”.

Serdeczne podziękowania należą się również ekspertom – za wiedzę, wsparcie i cenne wskazówki, z których może korzystać każda młoda osoba.

Od autorki

Celem, do którego konsekwentnie dążę, jest wspieranie młodzieży poprzez organizację wydarzeń edukacyjnych, pracę przy projektach społecznych, organizacjach rozwojowych oraz pomoc w inicjatywach wolontariackich. W tym obszarze działam ponad połowę mojego życia. Brałam udział zarówno w inicjatywach lokalnych, ogólnopolskich, jak i międzynarodowych. Śmiało mogę powiedzieć, że jest to sens mojego życia. Marzę o stworzeniu książki, która będzie kompletnym przewodnikiem – czułym, wyrozumiałym, wspierającym dla każdej młodej i ambitnej osoby, która chce zacząć działać, oraz będzie inspiracją dla tych, którzy przez przypadek wzięli ją do ręki. Książki, która zabierze młodych ludzi w podróż do krainy samorozwoju, gdzie będą mogli zdobywać wiedzę na temat wolontariatu, odkrywać swoje możliwości, poszerzać horyzonty oraz uczyć się, jak angażować się w działania na rzecz społeczeństwa już na wczesnym etapie życia. Napisałam i wydałam dwie książki dla dzieci: „Gra w labiryncie” oraz „Maja i Srokatek”. Debiutuję nimi na Międzynarodowych Targach Książki w Krakowie. Jestem właścicielką wydawnictwa „Piszę dla dzieci”. Literatura i język polski zawsze były bliskie mojemu sercu. Z dwóch moich największych pasji zrodził się zarys tej oto pozycji – e-booka, aby była dostępna dla każdego, wszędzie i o każdej porze. Zaplanowane są karty pracy, aby przelać myśli na papier, co skutecznie pomaga w konsekwentnym dążeniu do zamierzonych przez siebie celów. Każdy rozdział zostanie starannie przygotowany, aby przeprowadzić czytelnika przez wszystkie etapy naszej podróży.

Eksperci

Beata Mosór

Chief Leadership Officer @ CIRCmodel.com, Seryjna Przedsiębiorczyni, mentorka, autorka & spikerka

Moją długofalową misją jest wsparcie w rozwoju 1 miliona liderów. Mam ponad 18 lat doświadczenia w realizacji produktów i usług technologicznych w obszarach takich jak: marketing, strategia, leadership. W tym czasie budowałam marketing w nazwa.pl (od 100k do 1 mln klientów), stworzyłam leanową agencję strategiczną Project: People (ponad 180 klientów z 18 krajów w ciągu 5 lat) i współpracowałam z globalnymi markami (np. Sabre, Google). Prowadzę mentoringi dla młodych liderów. Moimi mentee były m.in. Aga Pałka z GetDressed i Magdalena Błyskosz z Open Coffee HighSchool. Autorka tej książki Justyna Jendrzejek również jest moją mentee. Jako gościnny wykładowca prowadzę zajęcia w Wyższej Szkole Europejskiej (część SWPS) oraz na Uniwersytecie WSB Merito w Gdańsku. Nawiązałam również współpracę z francuskim uniwersytetem EDHEC.

Arkadiusz Naruk

Jako certyfikowany trener biznesu (Certified International Professional Trainer®) szkole firm, instytucje i organizacje w zakresie komunikacji interpersonalnej i wystąpień publicznych, dając praktyczne techniki, które pozwalają wprowadzić transformację. Ponadto audytuję komunikację marketingową, tworząc raporty i dając jasne wskazówki na temat tego, co, jak i dlaczego zmienić. Konsultuję przemówienia i komunikację w firmie, dzięki czemu pracownicy wypadają lepiej oraz poprawia się atmosfera w zespole. Jako profesjonalny mówca, zrzeszony od 2015 roku w światowej organizacji mówców Toastmasters International z najwyższym poziomem DTM®, przemawiam na wydarzeniach i konferencjach w tematach związanych z rozwojem osobistym. Jako szkoleniowiec prowadzę warsztaty z zakresu komunikacji interpersonalnej i wystąpień publicznych.

Maja Bodek

W wieku 17 lat współorganizowała międzynarodową wymianę Inspire Poland pod patronatem Fundacji Batorego. Była współinicjatorką programu Twój Głos w Szkole oraz koordynatorką konferencji, rekrutacji i uczestników Akademii Działaczy. Pełniła funkcję mentorki projektów Kaczuch Dziennikarskich oraz Vademecum Młodych Dorosłych. Została laureatką programów OneToMaja Vital Voices, Olimpiady ZWZT 2023 i Akademii EkoAsów. Występowała jako prelegentka na konferencjach „Zacznij Działać”, „Future Leaders Gorzów Expo” oraz TEDx Rubinkowo Youth. Aktywnie działała w Fundacji Impuls, organizując Change Academy oraz Dni Otwarte. Pracowała jako stażystka w NeouroN Foundation, gdzie zajmowała się organizacją wymiany Erasmus+. Była liderką Społeczności ZWZT 2024, a także wolontariuszką na XX Wielkim Finale.

Zdobyła wyróżnienie Najlepszej Mówczyni oraz zwyciężyła Turniej Debat Oksfordzkich Podbeskidzie w 2021 roku. Reprezentowała Polskę na spotkaniu integracyjnym z Norwegią w ramach Fundacji Batorego. Jest autorką rozdziałów „Jak szukać doświadczenia” oraz „Gdzie szukać sprawdzonych ofert wymiany Erasmus+” w e-booku „Vademecum Młodych Dorosłych”.

Fundacja Start-ED

Fundacja Start-ED, założona przez Zosię Dorożalską oraz Kacpra Grędę, powstała z przekonania, że nie ma lepszego sposobu na rozwiązywanie globalnych problemów niż dzielenie się narzędziami do lokalnego działania. Tymi narzędziami są kompetencje. Realizujemy projekty edukacyjne, których celem jest rozwój kompetencji przyszłości wśród dzieci i młodzieży. Tworzymy aktywizujące narzędzia dydaktyczne, takie jak: warsztaty, e-lekcje i gry planszowe. Zaufało nam już ponad 40 szkół, a nasze narzędzia pomogły ponad 20 000 dzieci z 5 krajów europejskich. Organizujemy także cykliczne spotkania dla młodych, aby wzmacniać w nich poczucie sprawczości i budować społeczność Changemakerek i Changemakerów! Wierzymy w Edukację! A w co Ty wierzysz?

Zaczynij gadać

„Zaczynij gadać” to projekt, który powstał z myślą o potrzebach młodych osób. Pragniemy odpowiedzieć na pytania, które pojawiają się wśród naszych rówieśników i rówieśniczek, pomóc im w trudnych dla nich kwestiach oraz rozwinąć ciekawe dla nich tematy. A wszystko to w duchu hasła „młodzi dla młodych” oraz w swobodnej i przyjaznej atmosferze.

ROZDZIAŁ 1

Zainspiruj się

Sad Smiles Band

Rozmawiała: Justyna Jendrzejek

Jesteśmy zespołem złożonym z czterech nastolatków o średnim wieku 17 lat, którzy kochają muzykę. Nie określamy się jednym gatunkiem muzycznym. Chcemy, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie w naszej muzyce, zarówno po stronie tekstowej, jak i instrumentalnej¹.

Justyna: Jakim gatunkiem muzyki się zajmujecie?

Szymon z Sad Smiles Band: Wydaje mi się, że zajmujemy się wieloma gatunkami muzycznymi. Głównie jest to rock, ale wokół tego rocka kręci się wiele innych rzeczy i czerpiemy inspiracje z bardzo różnych źródeł, tak więc trudno nam się określić w czymś jednym, konkretnym. Ale jeżeli byśmy mieli to zrobić, to jest to rock albo alternatywa. I wokół tego raczej stoimy.

Justyna: Jesteście młodzieżą z Tarnowa i macie swój własny zespół muzyczny. Skąd wzięła się u Was pasja do muzyki?

Filip z Sad Smiles Band: U mnie w domu zawsze była muzyka rockowa. A później zacząłem sam odkrywać i pewnego dnia pomyślałem : “W sumie, mógłbyś nauczyć się grać na gitarze”. No i tak zrobiłem - zacząłem naukę, a dziś gram na gitarze.

Szymon: U mnie było tak, że od małego uczyłem się w szkole muzycznej. To była mała podstawówka, więc tam się narodziło to, że chciałem to robić. Przekonali mnie do tego rodzice, ale nie zmusili, tylko właśnie przekonali. I wtedy bardzo mnie to chwyciło i od razu znalazłem coś, co chcę robić w życiu, co jest rzadkością, ale to było szczęście tylko i wyłącznie. Stąd się to zaczęło. A potem zacząłem sam odkrywać różne rzeczy.

Justyna: Jak założyliście swój zespół?

Szymon: To skomplikowana historia, ponieważ ja i Tymon, nasz perkusista, którego tu z nami nie ma, założyliśmy najpierw duet w szkolnej toalecie. Potem uznaliśmy, że chcemy zrobić z tego zespół. Na początku było czterech chłopaków, potem przyszła jedna dziewczyna, która też była z nami w klasie. Grała na wiolonczeli, ale przekonaliśmy ją, żeby przeszła na dobrą stronę muzyki i zapisała się na gitarę. W międzyczasie na lekcjach gitary poznałem Filipa.

¹ Sad Smiles

Filip: To wyszło z jakiejś totalnie bezsensownej rozmowy, chyba o Metallice albo czymś takim. I to był punkt zapalny do naszej znajomości.

Szymon: To prawda, a dzień później uznaliśmy, że chcemy założyć razem zespół.

Justyna: Jakie największe trudności spotkały Was w trakcie działalności zespołu?

Szymon: Największa trudność to umiejętność przebicia się. Nie jest łatwo pośród tylu różnych wykonawców i zespołów znaleźć swoje miejsce. Idzie nam coraz lepiej, ale bardzo trudno jest pokazać ludziom coś, czego jeszcze nie było, coś fajnego, niepowtarzalnego.

Filip: Mnie się wydaje, że trudnością jest wytrwałość w tym wszystkim, żeby nie odpuścić w połowie drogi. To jest bardzo ciężka praca i dużo osób mogłoby po prostu po jakimś czasie stwierdzić, że to nie ma sensu i nie kontynuować tego. Jakoś znajdujemy w sobie tę siłę, żeby pomimo tego, że jeszcze nie jest tak bardzo fajnie, superowo, tak jak byśmy chcieli, żeby było, ale jest okej. Trwamy w tym i dążymy do tego, żeby było lepiej.

Szymon: Tak. No i idzie nam dobrze.

Justyna: Jesteście bardzo młodzi. Przypomnę, że średnia waszego wieku wynosi zaledwie 17 lat. Czy młody wiek był kiedyś dla Was przeszkodą w drodze do dalszego rozwoju?

Filip: Różnie było. Czasami było tak, że ten wiek nam pomagał, że WOW, są tacy młodzi, tak fajnie grają, a czasem było tak, że ktoś stwierdził, że jesteście za młodzi, żeby wystąpić w jakimś miejscu lub przed innym zespołem. Czasem nie brali nas na poważnie przez młody wiek, a z drugiej strony dla niektórych ludzi to był bardzo duży plus, że jesteście tacy młodzi. Tak więc nie zawsze były same trudności. Na początku trudno nam było znaleźć agencję koncertową, bo ludzie myśleli, że gramy sobie w weekendy jakieś próby, że nie będziemy mieli czasu na wyjazdy, koncerty, wywiady itd. właśnie przez szkołę. Ale ogarnęliśmy to i jesteśmy teraz właśnie w tym miejscu.

Justyna: Szkoła wspiera Was w tym, co robicie?

Szymon: Tak, myślę, że tak. Nie wiem, czy często się to zdarza, ale raczej nauczyciele pytają, jak było. Oczywiście nie jest tak, że możemy opuszczać lekcję, nie podnoszą nam ocen przez to, że coś robimy, ale wydaje mi się, że nie mają z tym żadnego problemu i raczej to popierają. Takie mam odczucia.

Filip: Tak, nauczyciele przychodzą nawet na nasze koncerty. Tak się czasem zdarza, więc to nie jest żadnym problemem. Mówimy, że mamy koncert i nas nie będzie w szkole i nie jest to żaden problem. Mówią tylko: OK, musicie to nadrobić. No i nadrabiamy, ale możemy jeździć na koncerty.

Justyna: Widzę nazwę zespołu na czapce Szymona. Skąd pomysł na taką nazwę?

Szymon: Nazwa Sad Smiles wzięła się z tego, że według nas jest to dobre określenie młodości. To jest uśmiech, ale jednak smutny. Wszyscy się uśmiechamy, wszyscy są super, jest fajnie, chodzimy do liceum, robimy cały czas coś razem. Jest jakaś grupa ludzi, ta młodość, to wszystko toczy się wokół jakiejś grupy. A jednocześnie jest to czasem bardzo sztuczne, wiele rzeczy nas przytłacza, z wieloma rzeczami możemy mieć problem i nie mówimy o tym. Dlatego właśnie jest to takie jedno i drugie naraz, bo robimy jedno, mówimy drugie i bardzo wiele sytuacji to pokazuje. Wydaje mi się, że Sad Smile to opis tego wieku, w którym jesteśmy. Zobaczymy, co będzie, jak już nie będziemy w tym wieku, ale myślę, że ta nazwa dalej będzie adekwatna do naszego życia i różnych sytuacji.

Justyna: Na waszym profilu na Facebooku można przeczytać taki opis: nikt nie pytał, każdy potrzebował. Co Wasza muzyka daje odbiorcom? Czego według Was potrzebują ludzie?

Filip: Myślę, że fakt takiej odskoczni i być może poczucia zrozumienia. Jesteśmy młodym zespołem i wydaje mi się, że to, co robimy, o czym Szymon pisze teksty, to są rzeczy, które trafiają do ludzi w naszym wieku, i że tego trochę potrzebowali, takiego czegoś wprost od ludzi, którzy mają tyle samo lat co oni.

Szymon: No tak. Wydaje mi się, że dużo ludzi może to docenić, bo mało osób jest w stanie w naszym wieku nagrać piosenkę o tym, że jest źle i nie nagrać tego na jakimś bardzo dziwnym bicie, w którym nie ma w sumie żadnych konkretnych informacji, co się z kimś dzieje. Tak więc wydaje mi się, że taki konkret i powiedzenie tego na głos to jest coś, czego ludzie mogą potrzebować, bo jest taki czas, że ludzie mało o tym mówią, mało jest o tym numerów.

Justyna: Co czujecie, gdy wychodzicie na scenę?

Filip: Mogłbym powiedzieć, że nic nie czuję w sensie fizycznym, bo poziom adrenaliny i dopaminy nagle tak bardzo skacze, że jakkolwiek ból czy złe samopoczucie gdzieś sobie idą. Pamiętam, jak na koncercie w Tarnowie zrobiło mi się strasznie duszno, miałem zawroty głowy, bo było bardzo dużo dymu, szczególnie na scenie. Nie mogłem tego wdychać. Wyszedłem na scenę, gramy pierwszy numer i myślę sobie: nie, muszę zejść, zaraz zemdleję, walnę głową we wzmacniacz, rozwalę klawisz i będę do tyłu z kasą. Kończymy pierwszy utwór, patrzę na ludzi bijących brawo i nagle coś mnie uderza i nie czuję nic oprócz euforii i szczęścia. Tak bym to nazwał.

Szymon: Ja też czuję spokój, spełnienie, takie okej. Jestem tutaj, to jest coś, po coś tu jestem.

Filip: Pamiętam taki koncert, że leżałem "trupem" na kanapie i nie mogłem wstać, bo się tak źle czułem i byłem chory. Ale jak się wychodzi na scenę, to nie wiem, jak to się dzieje, czemu to się dzieje. Nie znam się na biologii ani na chemii, ale tak jest, że nic nie czuję i mogę grać.

Justyna: Gdybyście mieli wskazać jedną z najtrudniejszych rzeczy podczas wystąpień na żywo, co by to było?

Szymon: Pokazanie ludziom siebie, swoich emocji, żeby poczuli się zrozumiani, żeby faktycznie w 100% mogli to poczuć i dać z siebie wszystko. Jeżeli pod sceną jest 2000 ludzi, co też nam się zdarza, to łatwiej jest ich do siebie przekonać, a jeżeli jest sześć osób, to trudniej sprawić, żeby coś więcej zrobili i żeby się dobrze bawili.

Filip: Właśnie to jest taki paradoks. Sporo osób uważa, że najgorzej się gra koncerty dla dużej liczby osób, co jest nieprawdą. Tak jak powiedział Szymon, łatwiej jest przekonać do siebie większą grupę niż kilka osób. Dla mnie najtrudniejsze na scenie jest to, żeby się nie pomylić z kablami jak się wymieniamy instrumentami i żeby za długo nie było ciszy na scenie. Jak jest za długo cisza na scenie i nic się nie dzieje, to poziom energii tego koncertu spada, a to też jest dosyć ważne i trudne do utrzymania.

Justyna: Mieliście już swoją trasę koncertową?

Szymon: Tak, nawet kilka.

Justyna: Co z nich najbardziej zapadło Wam w pamięć?

Szymon: Jeżeli chodzi o koncerty, które zagraлиśmy, to mi najbardziej zapadł w pamięć koncert na OFF Festivalu. To było dla mnie odrealnieniem, czymś, czego nigdy wcześniej nie przeżyłem. Na tym koncercie zdarzyło się dużo fajnych rzeczy i dużo fajnych sytuacji. Poznaliśmy dużo osób i odbyliśmy wiele miłych rozmów. Wspaniale spędziliśmy czas i widzieliśmy dużo koncertów. Mogliśmy do siebie przekonać wiele osób.

Filip: Mnie szczególnie zapadło w pamięć, jak kiedyś pojechaliśmy w trasę, to chyba było 7 dni ciągiem. Ciężko było się spakować, bo mieliśmy nasz zwykły elektryczny set, do tego akustyczny i jeszcze nasze głośniki. Pamiętam, że miałem taki jakby wózek golfowy, gdzie były żelazne rzeczy do perkusji Tymona, naszego perkusisty, nad głową i musiałem siedzieć w busie tak przez kilka godzin cały czas. To mi najbardziej zapadło w pamięć ze wszystkich tras, bo nigdy w życiu nie było mi tak wygodnie, gdy jednocześnie było mi niewygodnie. Na pewno OFF Festival zapadł w pamięć i jeszcze też były dwa koncerty, gdy graliśmy z The subways podczas ich polskiej części trasy koncertowej. To też było super. Było dużo ludzi i fajnie też było poznać swoich idoli, których się słucha od lat.

Szymon: Festiwale to najlepsza część trasy.

Zespół „Blask” ze studia tańca Honorata

Rozmawiała: Justyna Jendrzejek

Cheerleaderki ze studia tańca Honorata mimo młodego wieku są już wicemistrzyniami Europy (Manchester), złotymi medalistkami European Cheerleading Association – Sunshine Cheer Cup (Słowenia), dziesięciokrotnymi mistrzyniami Polski, sześciokrotnymi wicemistrzyniami Polski oraz trzykrotnymi II wicemistrzyniami Polski². To także zdobywczynie Pucharu Polski 2010 w tańcu sportowym cheerleaders. W 2003 roku wzięły też po raz pierwszy udział w Mistrzostwach Polski Disco Dance w kategoriach: formacji, miniformacji, duetów i solistek. Brały również udział w widowisku tanecznym „Przygody Skrzata Wiercipiętka” oraz widowisku „Wesoły Karnawał”³.

Justyna: Dlaczego wybrałaś cheerleading, a nie jakiś inny sport?

Cheerleaderka: W wieku 4 lat, kiedy zaczęłam tańczyć, bardzo mi się to spodobało i stwierdziłam, że zobaczę przez kilka lat, jak mi będzie się tańczyło w tym sporcie. I tak tańczę do dzisiaj już od 10 lat w studiu.

Justyna: Jak wygląda typowy trening?

Trenerka: Trening zaczynamy od rozgrzewki, podczas której są ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i izolujące całą sylwetkę. Następnie mamy właściwą część techniczną. Kiedyś były to elementy obowiązkowe, teraz już w programach nie muszą być zawarte. To są ćwiczenia takie jak: wymachy, piruety, skoki taneczne, skoki cheer. Ostatnia część to ćwiczenie choreografii, a potem już rozciąganie na zakończenie treningu.

Justyna: Co w tym sporcie jest dla Ciebie najtrudniejszym aspektem?

Cheerleaderka: Wydaje mi się, że intensywność, jaką mamy na treningach i poza nimi też, gdy ćwiczymy same w domu, powoduje, że zmęczenie bardzo doskwiera przez jakiś czas. Ale także kontuzje, które można złapać bardzo łatwo, przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu.

Justyna: Jakie korzyści można czerpać z tego sportu?

Cheerleaderka: Bardzo dużo nowych znajomości, bo mamy bardzo zgraną drużynę, przez co wszystkie ze sobą się spotykamy i lubimy się. Ponadto osiągnięcia, które zdobywamy podczas zawodów i to, że możemy występować w różnych miejscach – to też bardzo fajna sprawa. Dzięki temu też możemy, tak jak teraz, pojechać do Norwegii, zobaczyć coś nowego i wystąpić na większej scenie.

Trenerka: Może się wtrącę, bo to jest wyjątkowy zespół. W ubiegłym sezonie we wrześniu został scalony z trzech zespołów – z „Rapidu”, z „Blasku” i częściowo

² Rozmowa odbyła się przed mistrzostwami.

³ <https://honorata.dance/>

z młodszej kategorii junierek, czyli z rocznika 2009. Dziewczyny tak fantastycznie zaczęły ze sobą współpracować, były zdeterminowane, że bardzo chcą jechać na Mistrzostwa Europy, że zrobią wszystko, by to osiągnąć. Jeszcze nie widziałam takiego zespołu, który by tak się polubił i akceptował. Nie ma podgrupek, nie ma sytuacji, w których dziewczyny mówią sobie coś złego. Trzymają się razem. Gdy któraś ma urodziny, to są muffinki ze świeczką. Potrafią się zebrać razem gdzieś poza klubem. Jest to wyjątkowa grupa, aczkolwiek nie współpracują ze sobą od samego początku, dopiero jeden rok.

Justyna: Słyszałam, że wybieracie się na Mistrzostwa Europy Cheerleaders Norwegia 2024. Może coś o tym opowiecie?

Cheerleaderka: Dla mnie jest to bardzo fajne przeżycie, bo już raz miałam okazję na takich zawodach występować i wiem, że jest bardzo nadzwyczajna atmosfera. Poznaje się nowe zespoły i nowych ludzi z innych krajów, z którymi można porozmawiać o podobnych doświadczeniach. Oni ćwiczą to samo, tylko po prostu w innym kraju i też to trochę inaczej wygląda. Udział w zawodach to jest bardzo niezwykle doświadczenie, bo to nowe miejsce, są nowe przeżycia i można zobaczyć, jak się tańczy na większej scenie.

Trenerka: Z zespołu, w którym Ania właśnie tańczy, tylko pięć dziewcząt miało okazję być już na Mistrzostwach Europy (po jednym razie), a reszta debiutuje i właśnie dla nich będzie to największe przeżycie. Jako trener zawsze tak z boku się przyglądam i oceniam, co to znaczy dla nich. To zawsze uwidacznia się tuż przed startem, kiedy łapią ich takie emocje, o których one nawet nie śnią – począwszy od łez do jakichś takich niesamowitych sytuacji, gdy się śmieją albo skaczą, bo tak bardzo się cieszą. To jest taki wachlarz emocji, że proszę mi wierzyć, że trener też musi być przygotowany na to, jak zareagować w takiej sytuacji, żeby uspokoić troszeczkę drużynę. I kiedy one już wbiegają na scenę, to jest już tylko wola walki i chęć zwycięstwa. Takie niesamowite przeżycia.

Justyna: Jakie jest największe wyzwanie dla Pani jako trenerki?

Trenerka: To jest piękne i niezwykle wzruszające, kiedy widzi się postęp u młodzieży, dla której taniec i sport są wszystkim, są na pierwszym miejscu. Kiedy ta młodzież może poświęcić swojej pasji tak dużo czasu, a ukoronowaniem tego jest udział w najlepszych zawodach w dziedzinie cheerleadingu, kiedy mogą się spotkać z innymi drużynami, a ja jako trenerka mogę się wymienić doświadczeniami z innymi trenerami, możemy usiąść razem, pomachać do siebie, pozdrawiać się wzajemnie, bo panuje tam wśród trenerów naprawdę bardzo dobra atmosfera. Kiedy korzystamy z doświadczeń innych, oglądamy występy, bo nagrywamy programy. Potem trzeba to przeanalizować, zobaczyć, kto jest mistrzem, dlaczego nim został i co takiego zrobił, że się wyróżnił spośród tak wielkiej liczby dobrze tańczących zespołów. Bo to już jest czołówka, to jest pierwsze i drugie miejsce z danego kraju, więc jest to czołówka europejska.

Justyna: Jakie są koszty takiego wyjazdu?

Trenerka: Całościowe koszty znamy dopiero po powrocie. Część kosztów musieliśmy ponieść wcześniej, czyli jechać na mistrzostwa Polski, zdobyć nominacje, zakupić sukienki, pompony, które nam akurat były potrzebne na dany występ, kokardy i jakieś takie inne rzeczy. No i sam wyjazd na mistrzostwa Europy, po otrzymaniu nominacji, tutaj koszty wahają się w granicach od 50 000 do 70 000 zł. Trzeba opłacić pobyt, nocleg, dojazd na lotnisko, wyżywienie i udział w imprezach. O tym też chciałam powiedzieć, że tam jest fantastyczne otwarcie Mistrzostw. Otwarcie jest w dniu, kiedy są już pierwsze starty, czyli to będzie w piątek 28, ale dzień wcześniej wieczorem jest spotkanie wszystkich tancerzy na plaży, gdzie tancerki i tancerze z całej Europy wymieniają się różnymi gadżetami promującymi dany klub albo kraj. I to jest fantastyczne spotkanie, dlatego że tam można się poznać, tam można potańczyć i bardzo miło spędzić czas, a jeszcze dodatkowo jest grill, barbecue, więc myślę, że będzie super. W niedzielę, czyli na zakończenie zawodów, po rozdaniu ostatnich nagród znowu będzie spotkanie wszystkich tancerzy na plaży i odbędzie się wspólna impreza pożegnalna. Myślę, że to są fantastyczne przeżycia, bo byliśmy już na takich imprezach i wiem, że jest to dla dziewcząt fajne doświadczenie. Ania już to przeżyła, a reszta dopiero tego doświadczy. Chcielibyśmy bardzo pojechać do stolicy do Oslo, popłynąć statkiem wzdłuż fiordów, bo zawsze o to dbałam, żeby każdy wyjazd na mistrzostwa Europy był zakończony zwiedzaniem miejsca, w którym jesteśmy, i to już stało się tradycją. Teraz też chcielibyśmy bardzo podtrzymać tę tradycję i zrealizować nasze marzenia i zamierzenia.

Justyna: Ile czasu trzeba ćwiczyć, aby otrzymać nominację do kadry narodowej?

Trenerka: Tak jak Ania – ćwiczy od czwartego roku życia. Przeszła przez model rekreacyjny, potem dostała się do formacji „Blask” młodszej, potem awansowała do juniorskiej i cofnęła się z juniorskiej, żeby zasilić naszą drużynę. To jest taki młodszy junior europejski, który dopiero co powstał i drugi rok będzie rozgrywana rywalizacja w tej kategorii. Co trzeba zrobić? Inne tancerki na przykład, tak jak już mówiłam, że nasza drużyna złączona jest z trzech zespołów, w jednym zespole tańczyły tylko jeden sezon. Zdobyły trzecie i pierwsze miejsce, ale ponieważ szybko się rozwijały i były bardzo zdeteminowane, a przede wszystkim były w kategorii wiekowej, bo to był rocznik między 2009 a 2012, więc udało nam się je pozyskać. Najstarsza tancerka Ania ma największy dorobek i jeszcze jest Ola Pawłowska – rodzice zaczęli ją przyprowadzać, gdy miały cztery lata.

Justyna: Co uważacie za swoje największe osiągnięcie?

Cheerleaderka: Za moje największe osiągnięcie uważam właśnie wyjazd na mistrzostwa Europy w 2022 r. do Grecji. A takie osiągnięcie poza europejskim to pierwsze miejsce i mistrz Polski w 2021 r., także z zespołem „Blask”. Niższe lokaty kilka razy też zdobyłam.

Trenerka: W większości dziewczyny zaczynały tańczyć w kategorii junior młodszy, czyli od siódmego roku życia mogą już tańczyć. Kiedy dziewczyny dorastały, przez wiele lat startowały w mistrzostwach Polski, a także zdobywały Mistrzostwo Świata w Hongkongu. „Blask” zdobył 12 razy tytuł Mistrza Polski. Miały Mistrza Polski w kategorii mini formacji, 8 razy drugie miejsce i 4 razy trzecie miejsce. Wielkim sukcesem było zajęcie drugiego miejsca na Mistrzostwach Europy w 2014 r. jako zespół, a także pierwszego i drugiego miejsca jako duet – wtedy mieliśmy najlepsze tancerki. Wcześniej w 2011 r., kiedy po raz pierwszy w Europie zorganizowano rywalizację w kategorii młodszej, dziewczynki pojechały na nieoficjalne Mistrzostwa Europy i zdobyły wtedy pierwsze miejsce, pokonując Rosję i wiele utytułowanych zespołów. Zaskoczyły wszystkich, bo miały fantastyczny układ, dobrą choreografię i pięknie zatańczyły.

Justyna: Jakie umiejętności są potrzebne, aby zacząć przygodę z tym sportem?

Trenerka: Jako trenerka mogę powiedzieć, że przede wszystkim predyspozycje. Dziecko powinno być w miarę szczupłe, wysportowane, skoczne i zwinne. A z takich psychicznych predyspozycji to powinno mieć przede wszystkim chęć do tego i pasję. Jeżeli nie ma na początku tej pasji, może przyjść ona z czasem, jak się poznaje ten sport. U mnie w studiu dzieci mogą trenować w kategorii rekreacyjnej, tak więc przyjmujemy wszystkich. Po jakimś czasie dziecko się rozwija i widzimy, które jest wybitne, które najszybciej robi postępy. A przede wszystkim takim najlepszym znakiem jest to, gdy dzieci się uśmiechają jak tańczą i mają takie gwiazdki w oczach, są skoncentrowane, nigdy się nie nudzą i zawsze chcą. To są te dzieci, które w pierwszej kolejności wybiera się do formacji. Potem jest trudniejsza droga, bo potem już jest odpowiedzialność rodziców, że muszą przyjeżdżać, przywozić dziecko i muszą mieć na to czas. Dużo dzieci odpada, bo rodzice nie są tak dyspozycyjni, a czasem te, które zostają, są z nami tylko chwilę.

Grupa teatralna Szklana Maski

Rozmawiała: Justyna Jendrzejek

Justyna: Skąd wzięło się u Was zamiłowanie do teatru?

Karol z Grupy teatralnej Szklana Maski: W moim przypadku zamiłowanie do teatru zaczęło się w pierwszych latach szkoły muzycznej. W mojej szkole powstał pomysł stworzenia bajki muzycznej pod tytułem „Zamieszanie w krainie bajek”, gdzie dostałem jedną z głównych ról, postaci Jasia z bajki „Jaś i Małgosia”. Bardzo mi się to spodobało. Chciałem wypaść jak najlepiej. Przyłożyłem się do tego z jak najlepszej strony. Wystawiliśmy bardzo dużo tych spektakli. I później przez kolejne lata chodziłem do teatru, oglądałem różne spektakle, cały czas chciałem spełnić to swoje marzenie, aby wystąpić w jakimś teatrze. No i na szczęście udało mi się to 3 lata temu, gdy wziąłem udział w castingu w tarnowskim teatrze do „Ani z Zielonego Wzgórza”, gdzie się dostałem i mogłem spełniać marzenia.

Wiktoria z Grupy teatralnej Szklana Maski: W moim przypadku zamiłowanie do teatru zaszczepili we mnie moi rodzice, którzy od najmłodszych lat zabierali mnie na różne spektakle. Dzięki nim dorastałam w takiej świadomości, że teatr nie jest miejscem nudnym. Wręcz przeciwnie, ma bardzo wiele do zaoferowania. Jednak pierwsze marzenie o tym, aby wystąpić w teatrze, narodziło się jeszcze w szkole podstawowej, kiedy to wraz z moją klasą byliśmy na spektaklu „Mały Książę”. Wtedy też, gdy już po występie czekaliśmy na autokar, moja nauczycielka polskiego wskazała na chłopca, który właśnie wychodził z tatą z teatru i powiedziała, że ten chłopiec grał małego księcia. Szczerze powiedziawszy, nie wiem jak ja to przeoczyłam, aczkolwiek byłam w ogromnym szoku, że dzieci mogą grać na prawdziwej scenie z prawdziwymi aktorami. Było mi smutno, że nie jestem chłopcem z miasta, który może grać w teatrze. To marzenie we mnie pozostało, tak więc, gdy tylko dowiedziałam się o tym, że jest casting do spektaklu „Ania z Zielonego Wzgórza”, oczywiście wzięłam w nim udział. Udało mi się dostać i myślę, że właśnie wtedy ta moja sympatia do teatru przerodziła się w miłość i przywiązanie do tego miejsca.

Justyna: Oboje wspomnieliście o castingu do spektaklu „Ania z Zielonego Wzgórza”. Skąd się o nim dowiedzieliście? Jak wyglądał ten casting?

Wiktoria: Dowiedziałam się o nim od mojej przyjaciółki, która zresztą na początku powiedziała, że jest to casting organizowany przez Teatr Słowackiego w Krakowie. Pomyślałam więc sobie, dlaczego w Krakowie? No, ale dobra, chciałam jechać do Krakowa. Potem okazało się jednak, że casting jest organizowany w Tarnowie, więc tym lepiej. Tak więc dowiedziałam się od znajomych.

Karol: O castingu dowiedziałem się, przeglądając Facebook. To był wieczór, pamiętam, od razu zobaczyłem, przeczytałem cały regulamin, pobiegłem do mamy, krzycząc: mamo, zapisuję się na casting, no i reszta się potoczyła już prosto.

Justyna: Będąc w grupie teatralnej, uczestniczycie w procesie tworzenia spektaklu. Jak to wygląda?

Wiktoria: Jeśli chodzi o proces tworzenia spektaklu, to myślę, że możemy wyróżnić tutaj dwie sytuacje. Jako grupa teatralna mieliśmy okazję zarówno uczestniczyć w procesie powstawania spektaklu stanowiącego profesjonalną produkcję teatru, jak i sami stworzyliśmy spektakl. Zaczynając chronologicznie właśnie od spektaklu, od którego zaczęła się przygoda większości z nas z teatrem, czyli spektaklu „Ania z Zielonego Wzgórza”... Co mogę powiedzieć? Spektakl jest naprawdę bardzo dużą produkcją. Myślę, że w tamtym momencie nie zdawaliśmy sobie sprawy z tego, w jak dużym projekcie bierzemy udział. Teraz mamy świadomość, że spektakl ten był jednym z większych spektakli wystawionych przez teatr w ostatnich latach. Sam proces powstawania spektaklu był bardzo intensywny i to był czas, w którym wszyscy pracownicy teatru mieli bardzo, bardzo dużo pracy. Aby zilustrować, jak wielki jest ten spektakl, powołam się na liczby. Liczba aktorów występujących w tym spektaklu, bowiem oprócz bardzo licznej obsady aktorskiej występuje aż 14 osób z zewnątrz, 14 osób, które dostały się poprzez casting. Tutaj też jest nieoceniona praca pani choreograf, pani od wokalu, pani reżyser Matyldy Baczyńskiej i innych aktorów, którzy musieli wprowadzić grupę osób, które nigdy wcześniej nie miały styczności z takim rodzajem występów. Myślę, że w tamtym momencie nie skupiliśmy się tak bardzo na rzeczach technicznych. Tym zajmowali się profesjonaliści. My raczej skupiliśmy się na tym, żeby jak najlepiej wywiązać się ze swojej pracy. Bardzo dużo osób tam pracowało, zaczynając od scenografów (scenografia jest przepiękna, spektakl trwa 2,5 godziny), po dźwiękowców, oświetleniowców, panie od kostiumów, które miały całą rzeszę osób do przebrania. Proces powstawania tego spektaklu był bardzo intensywnym czasem zarówno dla wszystkich pracowników teatru, jak i dla nas.

Karol: Mieliśmy również okazję uczestniczyć w procesie powstawania spektaklu „Lekkość”. To przedstawienie jest kierowane do młodzieży. Zaprosił nas reżyser Wiktor Stypa. Naszym zadaniem było sprawdzić i wsłuchać się w tekst oraz zachowania aktorów i dać nasz punkt widzenia na ten spektakl. Dzięki wspaniałej pracy mnóstwa osób ten spektakl jest świetny. Bardzo serdecznie zapraszamy. I cieszymy się, że mieliśmy realny wpływ na jego kształt.

Wiktoria: Mówiąc jeszcze o spektaklu, który tworzyliśmy sami, trzeba powiedzieć, że proces powstawania tego spektaklu był bardzo długi ze względu na to, że jesteśmy uczniami szkół i też musieliśmy mimo wszystko brać pod uwagę edukację, bo wszystko działo się w trakcie roku szkolnego. Spektakl powstał właściwie z takiego luźnego pomysłu, ktoś rzucił hasło: „stworzmy spektakl”, i jakoś tak wszystko to się spięło. Tydzień po tygodniu powstały pierwsze wersje scenariuszy. Scenariuszem zajęli się

Natalia Gancarczyk i Karol Śledź. Reżyserią zajęła się Natalia Gancarczyk. Wtedy też musieliśmy dobrać obsadę, bo, jak się okazało, Szklana Maska nie była w stanie pogodzić liczby ról, bo jednak było nas troszeczkę mniej, więc zaprosiliśmy kolegów i koleżanki ze szkół, którzy też interesują się aktorstwem. Oni bardzo chętnie odpowiedzieli na nasze zaproszenie. No więc tak, już ruszyły te pierwsze, pierwsze próby. No jednak wtedy jeszcze nie zdawaliśmy sobie sprawy, ile rzeczy technicznych musimy tak naprawdę zorganizować. Tutaj też naprawdę bardzo pomocny okazał się być teatr, gdzie, no naprawdę zapewnił nam pomoc profesjonalistów. Jednak no wiele rzeczy musieliśmy też zorganizować sami. To śmieszną anegdotą myślę, jest to, że właściwie plakat do spektaklu powstał dwa tygodnie przed samą premierą, więc no to naprawdę bardzo burzliwe były to prace, jednak, ostatecznie udało nam się wszystko dopiąć do końca, dzięki czemu powstał nasz spektakl.

Justyna: Przypomnisz tytuł tego spektaklu?

Wiktoria: „Sherlock Holmes”

Justyna: Byłam i bardzo polecam. Co jest dla Was najtrudniejsze, gdy wychodziecie na scenę?

Wiktoria: W moim przypadku jednym z trudniejszych elementów występów scenicznych jest umiejętność odpowiedniej improwizacji. Ważne jest, aby aktor nie dał po sobie poznać, że coś jest nie tak. Przytoczę tutaj historię z ostatniego setu „Sherlocka Holmesa”. Podczas sceny, w której gram wdowę, ta scena z charakteru ma być dość tragiczna, wzruszająca i przejmująca, jednemu z naszych przyjaciół pękła laska i jej fragment poleciał w stronę widowni. Ja to niestety zobaczyłam i wybiło mnie to z tropu. Udało mi się zachować powagę. Myślę, że przez to, że byłam na scenie, to też troszeczkę człowiek inaczej reaguje. Chciało mi się śmiać, dopiero potem, jak zesłam ze sceny, zorientowałam się, że przecież komuś mogło się coś stać. Ktoś mógł dostać tym kawałkiem, ale ostatecznie nikomu nic się nie stało i bardzo się z tego cieszymy. Inna sytuacja, która przychodzi mi na myśl, miała miejsce podczas profesjonalnego spektaklu „Skąpiec”, gdzie mam przyjemność statystować. Dwóch aktorów gra scenę, w której rzucają do siebie miotłą. Jeden z aktorów raz tej miotły nie złapał. Właściwie nie wiem, co tam się wydarzyło, ale rozciął sobie tą miotłą czoło. I musiał w tym stanie dograć do końca, ten spektakl. Dopiero po spektaklu pojechał do szpitala zszyć to czoło. Jest to dość drastyczna historia, prawda? Ale właśnie ważne jest to, aby widz nie poznał po aktorze, że coś poszło nie tak, żeby mógł po prostu cieszyć się występem.

Karol: Dla mnie najtrudniejszy jest pierwszy kontakt z publicznością. Kiedy zobaczy się widza, gdzieś w pierwszych rzędach, uświadamiasz sobie, że to już, że to się właśnie dzieje. Setki oczu są w ciebie wpatrzone i trzeba pokazać swoją postać z jak najlepszej strony. Tutaj, nawiązując do słów Wiktorii, żeby widz nie zorientował się, że coś jest nie tak, że wybiliśmy się z rytmu i musimy zrobić to jak najlepiej tylko możemy, kolejną sprawą jest pomylenie tekstu. Staramy się cały spektakl mówić automatycznie, bez

żadnego zastanawiania się. Jednak jeśli coś wybije nas z rytmu, całkowicie zapominamy, co mamy powiedzieć w następnym zdaniu i to jest też bardzo stresujący moment. No ale trzeba się uspokoić i jakoś z tego wybrnąć.

Justyna: Czy można dołączyć do waszej grupy teatralnej?

Karol: Wprawdzie w tym roku zapisy do naszej grupy się już skończyły, jednak planujemy i przewidujemy następne zapisy. Wielu z nas wyjeżdża na studia i nie będzie w stanie połączyć dojazdu do Tarnowa na próby, które trwają często bardzo długo, tak więc myślę, że w przyszłym roku na pewno otworzymy zapisy i będziemy otwarci na nowe osoby.

Justyna: Planujecie kolejne spektakle?

Wiktoria: Tak, obecnie trwają prace nad kolejnym spektaklem. Jest to czuły spektakl autorstwa Jowity Mazurkiewicz. Natomiast reżyserią zajmie się Karol Śledź. Spektakl jest o tyle wyjątkowy, bo jest on zwieńczeniem projektu dyrektora artystycznego teatru Tadeusza Łomnickiego, który nosi nazwę „Strach ma wielkie oczy”. Nasz spektakl kolaboruje poniekąd z tematyką projektu i tych spotkań, które prowadzi dyrektor, bowiem mówi o problemach współczesnego człowieka, no i jest skierowany przede wszystkim do młodzieży. Istotnym faktem jest też to, że na scenie będziemy mogli zobaczyć nowych członków Szklanej Maski. Premiera przewidziana jest na październik.

Martyna Zych

Rozmawiała: Justyna Jendrzejek

*Martyna Zych jest dyrygentką specjalizującą się w muzyce czeskiej.
W sezonie 2023/2024 była dyrygentem rezydentem Filharmonii
Olsztyńskiej. Jest współzałożycielką i pomysłodawczynią Orkiestry dla
Muzyków Uchodźców z Ukrainy, która zdobyła brązową nagrodę na
Międzynarodowym Konkursie Muzycznym „Muzyczne Orły”. Ćwierćfinalistka
Konkursu La Maestra w Paryżu w 2024 roku⁴.*

Justyna: Skąd wzięła się u Ciebie pasja do muzyki?

Martyna: Trudne pytanie, dlatego odpowiedź nie będzie jednoznaczna. Myślę, że prosto z serca mogę powiedzieć, że ktoś mnie zainspirował. Jednak gdybym nie czuła tego wewnątrz, w swoim sercu, nie poszłabym w muzykę. Ale zaczęło się od inspiracji. Gdy zobaczyłam, jak nauczycielka skrzypiec w Szkole Muzycznej w Wierchosławicach grała na tym instrumencie, zdecydowanie mnie to oczarowało. Wcześniej miałam do czynienia z fortepianem, ale aż tak nie pokochałam tego instrumentu jak skrzypce. Później zostałam przydzielona do klasy altówki i tak to się zaczęło. Ta miłość zaczęła się już wtedy.

Justyna: A jeśli chodzi o szkołę muzyczną, to sama chciałaś do niej iść?

Martyna: Absolutnie sama chciałam, bo w mojej rodzinie nie było tradycji muzycznych. Dziadek śpiewał w chórze. Pradziadek grał na skrzypcach, ale nie znałam go. Ale tak profesjonalnie to ja rozpoczęłam działalność muzyczną w rodzinie. Wyszło to ode mnie i do tej pory ta pasja jest szczerą.

Justyna: A jak to się stało, że zostałam dyrygentką?

Martyna: W gimnazjum uświadomiłam sobie, że chcę na pewno działać w orkiestrach. Wtedy jeszcze do końca nie wiedziałam, czy chcę grać w orkiestrze, czy chcę dyrygować albo robić obie rzeczy na raz. W sumie tak jest obecnie, bo zarówno gram w orkiestrze na altówce, jak i dyryguję. Myślę, że to jest najlepsze połączenie, bo mam perspektywę z dwóch stron, ale prowadzenie zespołów jest mi zdecydowanie bliższe.

Justyna: Jakie cechy musi wykazywać dyrygent?

⁴ <https://martynazych.com/biography/>

Martyna: Na pewno musi być dobrym prowadzącym i dobrym psychologiem. Chyba to bym dała na pierwszym miejscu: dobrym psychologiem, żeby do każdego muzyka odpowiednio trafić, żeby umieć porozmawiać z grupą, zjednoczyć ją, a także poprowadzić. Główną cechą psychologa jest dobre przewodnictwo. Na pewno dyrygent musi też mieć wysoką kulturę osobistą i szczerą pasję. Jeżeli tego się nie przekaże orkiestrze, to będzie to bardzo nudna orkiestra. Nie pociągniemy razem tego wozu.

Justyna: Co było dla Ciebie największym wyzwaniem w tym zawodzie?

Martyna: Największym wyzwaniem, i miało to miejsce w tym sezonie artystycznym było dyrygowanie utworem, który ma ogromny skład orkiestry symfonicznej. Ze względu na dodatkowe fanfarowe trąbki jest ich 13 dodatkowo do orkiestry. To było w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej i dla mnie to ogromne wydarzenie. Ale nie tylko to, bo także mój występ w Paryżu podczas konkursu La Maestra to również było piękne i duże wydarzenie. Znalazłam się wśród czternastki najlepszych kandydatek z całego świata.

Justyna: Jakimi jeszcze zespołami było Ci dane dyrygować?

Martyna: Paryską orkiestrą mozartowską, orkiestrą Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie, symfonią Juventus – to jest orkiestra, w której jestem altowiolistką, ale już dwukrotnie nią dyrygowałam, filharmonią kaliską, asystowałam również za granicą w filharmonii w Karlowych Warach – tam otwierałam sezon artystyczny – i wiele innych.

Justyna: Jakie korzyści płynące z muzyki możesz wymienić?

Martyna: Oj, bardzo wiele. Muzyka jest naszym codziennym kompanem, najlepszym przyjacielem, dlatego że łączy ludzi, łączy nasze emocje. W każdym stanie emocjonalnym, gdy jesteśmy smutni czy szczęśliwi, czy czegoś nam brakuje, to właśnie te emocje możemy przelać i podzielić się nimi w piosence, utworze czy kompozycji. Niezależnie od tego, jakiego gatunku muzyki słuchamy. Ja oczywiście głównie działam w muzyce klasycznej. Natomiast czy to będzie pop, rock, heavy metal, każdy znajdzie przyjaciela w swojej ulubionej muzyce. Dodam jeszcze, jak wiele kompozytorzy przelewali swoich emocji do kompozycji, nawet wtedy, gdy nie mogli wyrazić ich wprost, na przykład politycznych, jak to było 100 lat temu czy 200 lat, kiedy to było zakazane, jak Szostakowicz, jak właśnie czescy kompozytorzy Dworzak, Smetana. Tak bardzo wkładali te emocje w muzykę.

Justyna: Czyli Ty też wkładasz dużo emocji w swoją muzykę?

Martyna: Tak, zdecydowanie, bo mogę wyrazić emocje poprzez dyrygowanie.

Justyna: Czy poza koncertami można gdzieś jeszcze posłuchać Twojej muzyki?

Martyna: Oczywiście z konkursu jest nagranie dostępne z różnych koncertów z Filharmonii im. Bogusława Martinů w Zlinie, ale na moim kanale nie ma jeszcze takich treści, gdzie sama bym coś tworzyła. Zapraszam na moje media społecznościowe, bo tam bardzo dużo opowiadam o Czechach, bo zajmuję się głównie czeską muzyką. Bardzo aktywnie prowadzę swoje media, a na przykład mam cotygodniowe ciekawostki, na które bardzo serdecznie zapraszam, bo są o Czechach, i są zupełnie niecodzienne. Śmieszne, jak i też o kompozytorach. Bardzo zachęcam.

Justyna: Serdecznie zapraszam w imieniu Martyny. Dlaczego akurat Czechy?

Martyna: Bardzo kocham ich muzykę, ich kraj i język. Czesi są dla mnie niesamowici, choćby z tego względu, że ich język jest bardzo melodyjny i to słysząc w kompozycjach, jacy są muzycy i melodyjni. Kompozytorzy pisali przepiękne utwory, bardzo nieoczywiste. Wielokrotnie gdy grałam w orkiestrze, słyszałam to. Nie jest prawdą, że podczas wykonywania czeskiego utworu altówki muszą być dużo ciszej, bo to jest akompaniament. Czescy kompozytorzy ukrywali właśnie wiele tematów w tych drugich głosach, w tych pozornie często mniej ważnych. Fascynowało mnie to, żeby odkrywać, co dokładnie kryje ta muzyka. I przede wszystkim, żeby też dzielić i szerzyć prawdę wykonawczą. Badam rękopisy, dyryguję na podstawie rękopisów, listów kompozytorów, żeby wrócić do korzeni tego, co kompozytor chciał przekazać, a nie tylko to co my, dyrygenci lub muzycy czujemy, bo nie wystarczy tylko czuć. Trzeba zbadać źródło, to, co kompozytor chciał przekazać, co miał na myśli, co zapisał.

Justyna: Chciałam jeszcze zapytać o to, co powiedziałaś na wstępie. Zostałaś laureatką nagrody miasta Tarnowa. Jak do tego doszło?

Martyna: Wysłałam zgłoszenie. Nie pamiętam już gdzie, ale w kwietniu można było wysłać zgłoszenia kandydatury na nagrodę miasta Tarnowa i udało się. Trzeba było opisać swoje osiągnięcia, działalność na terenie gminy Tarnów. Wszystko więc opisałam, między innymi nasze koncerty z orkiestrą ukraińską, której jestem założycielką. W powiecie tarnowskim i w Małopolsce miałyśmy z Natalią Warzechą-Karkus wiele koncertów.

Justyna: Pochodzisz z Tarnowa?

Martyna: Pochodzę z Wierzchosławic. Ukończyłam szkołę muzyczną pierwszego i drugiego stopnia w Tarnowie, tak więc Tarnów jest mi bliski.

ROZDZIAŁ 2

Weź sprawy w swoje ręce

Dlaczego warto zacząć działać aktywnie jak najwcześniej?

Oglądając bajkę „Zwierzogród”, czułam, że główna bohaterka Judy Hopps walczy również za mnie. Jej odwaga, by wyjść poza schemat małego króliczka z prowincji, przypominała mi własne zmagania z ograniczeniami. Gdy stała przed ogromnym miastem, pełna strachu i ekscytacji, widziałam siebie w chwilach, gdy musiałam zmierzyć się z czymś, co wydawało się niemożliwe.

Swoją przygodę z działaniami społecznymi rozpoczęłam w wieku 10 lat, i trwa ona już ponad połowę mojego życia. Brałam udział w inicjatywach lokalnych, ogólnopolskich oraz międzynarodowych. Zakres moich działań był różnorodny. Dlaczego? Im byłam starsza, tym dokładniej widziałam, jak bardzo satysfakcjonuje mnie pomaganie innym. Co więcej, osobiście pomagało mi to w przełamywaniu własnych barier. Byłam świadoma tego, że każda taka rzecz przybliżyła mnie o krok do moich marzeń, do tego, jaką osobą chcę się stać. Wiedziałam, że wychodzenie ze strefy komfortu i wyzwania, jakie stawia przede mną każda nowa rola, którą muszę odegrać podczas pomocy przy festiwalu, evencie lub innym wydarzeniu, sprawia, że staję się silniejszą osobą. Miałam wrażenie, że doświadczam więcej. Wolontariat to dla mnie szansa, żeby poznać różne środowiska, kultury, ludzi, miejsca... Jest to niesamowicie rozwijające. Czułam, jakbym przeżywała kilka żyć jednocześnie. W każdym z nich byłam innym aktorem na scenie życia. Wiele znajomości czy poznanych organizacji nie tylko otworzyło przede mną nowe horyzonty, ale również pokazało, jak wiele mam możliwości.

Dlaczego pomagałam? Bo sama szukałam siebie... To stało się moim stylem życia.

Celem, do którego konsekwentnie dążę, jest wspieranie młodzieży poprzez organizację wydarzeń edukacyjnych, pracę przy projektach społecznych, organizacjach rozwojowych oraz pomoc przy inicjatywach wolontariackich. Na tym obszarze działam już ponad połowę mojego życia. Właśnie teraz piszę dla Ciebie książkę, która jest kompletnym przewodnikiem – czułym, wyrozumiałym, wspierającym dla każdej młodej i ambitnej osoby, która chce zacząć działać, oraz będzie inspiracją dla tych, którzy przypadkiem wzięli ją do ręki. Książki, która zabierze młodych ludzi w podróż do krainy samorozwoju, gdzie będą mogli zdobywać wiedzę na temat wolontariatu, odkrywać swoje możliwości, poszerzać horyzonty oraz uczyć się, jak angażować się w działania na rzecz społeczeństwa już na wczesnym etapie życia. Literatura i język polski zawsze były bliskie mojemu sercu. Z dwóch moich największych pasji zrodził się zarys tej oto pozycji.

W każdym podrozdziale zamieszczone są karty pracy, aby przelać myśli na papier, co skutecznie pomaga w konsekwentnym dążeniu do zamierzonych przez siebie celów. Każdy rozdział zostanie starannie przygotowany, aby przeprowadzić czytelnika przez kolejne etapy naszej podróży.

Wierzę, że dzięki tej publikacji uda mi się zainspirować młodych ludzi, którzy – tak jak ja kiedyś – nie widzą perspektyw i „uprawiają marchewki”, do tego, by sięgnąć po swoje marzenia i „zostać policjantem”.

Jak działać?

Maja Bodek

Zaangażowanie w działania społeczne i rozwój osobisty to klucz do budowania kariery i osiągania marzeń już w podstawówce – masz całe życie przed sobą, a to bardzo dużo czasu na rozwój. Jednak mnogość możliwości takich jak: wolontariat, programy Erasmus+, staże czy praktyki, może budzić wątpliwości – czym się one różnią i która ścieżka będzie najlepsza? A do tego nie jest wcale tak łatwo je znaleźć. Co z tego, że będziesz wiedział, gdzie chcesz dotrzeć, skoro nie będziesz wiedział, jak to zrobić? Nie raz, oglądając zawody tenisa z moją babcią i dziadkiem, zastanawiałam się nad tym, jak wolontariusze się tam dostali? I jak ja mogę się tam dostać? Po latach już na szczęście wiem, choć priorytety i cele się zmieniły. Mam nadzieję, a nawet jestem przekonana, że znajdziesz tutaj coś dla siebie.

Wolontariat – pierwszy krok ku rozwojowi

Nawiązując do wspomnianych na początku wolontariuszy pracujących przy mistrzostwach tenisa, zacznijmy od podstawowego pytania: czym właściwie jest wolontariat? To bezinteresowna praca na rzecz społeczności, która niesie za sobą wiele korzyści, zarówno dla innych, jak i dla samego wolontariusza. Jest to moja szczególna rekomendacja na początek drogi zawodowej czy rozwoju osobistego, zwłaszcza że można się w nią zaangażować już od najmłodszych lat. Działając jako wolontariusz, nie otrzymujesz wynagrodzenia finansowego, ale zyskujesz coś nie mniej cennego – doświadczenie (które możesz wpisać do CV), możliwość kształtowania charakteru, nowe umiejętności, poczucie wpływu na otaczający świat oraz szansę na nawiązanie inspirujących znajomości. Wolontariat to również doskonała okazja do tego, aby zrozumieć, jak funkcjonują różne organizacje – zarówno logistycznie, jak i etycznie. Pozwala to na analizę ich działań i rozwijanie własnych kompetencji w zakresie zarządzania.

Różne oblicza wolontariatu

Wolontariat może przybierać wiele form, co oznacza, że każdy może znaleźć dziedzinę odpowiadającą jego zainteresowaniom i umiejętnościom. Oto kilka przykładów:

- **pomoc w schroniskach dla zwierząt** – opieka nad zwierzętami, sprzątanie, organizacja adopcji,
- **organizacja wydarzeń kulturalnych** – festiwale, koncerty, wystawy,
- **działania w międzynarodowych organizacjach** – od projektów ekologicznych po pomoc humanitarną,
- **wsparcie lokalnych społeczności** – zajęcia dla dzieci, pomoc seniorom, aktywności edukacyjne.

Każda z tych form daje inne możliwości rozwoju, ale łączy je jedno: pomaganie innym w sposób, który realnie wpływa na ich życie.

Dla kogo jest wolontariat?

Wolontariat jest dla każdego, kto:

- chce pomagać innym i czuć, że ma wpływ na otaczającą rzeczywistość,
- pragnie zdobyć doświadczenie w pracy zespołowej i rozwijać umiejętności interpersonalne,
- szuka okazji do nauki organizacji pracy, zarządzania czasem i współpracy.

Działalność wolontariacką można zacząć już w szkole podstawowej, np. pomagając w bibliotece czy organizując wydarzenia szkolne. To znakomity start, który uczy odpowiedzialności i buduje poczucie sprawczości. Ja swój pierwszy wolontariat zaczęłam w samorządzie uczniowskim oraz harcerskim, gdzie jako „dziecko niegrzeczne” chciałam jedynie zapracować na dodatkową ocenę. Motywacja może i nie była górnolotna, ale zawsze jakaś była. Dlatego jakże się zdziwiłam, gdy właśnie podczas zbiórki na schronisko odkryłam, że mam „dryg” do zarządzania i organizacji projektów. Już nie byłam „niegrzecznym dzieckiem”, byłam liderką.

Korzyści z wolontariatu

Korzyści płynące z wolontariatu są nieocenione. Najważniejsze z nich to:

- **budowanie empatii** – wolontariat pozwala lepiej zrozumieć potrzeby innych i dostrzec wartość w pomaganiu,
- **rozwijanie kluczowych umiejętności**, takich jak: organizacja pracy, zarządzanie czasem czy współpraca w grupie,
- **możliwość poznania nowych ludzi** – nawiązujesz znajomości z osobami o różnych poglądach i doświadczeniach,
- **zrozumienie różnorodności kulturowej** – działając w międzynarodowych projektach lub wspierając imigrantów, poszerzasz swoje horyzonty.

Gdzie szukać wolontariatu?

Znalezienie odpowiedniego miejsca do działania nie jest trudne, jeśli się wie, gdzie szukać. Poniżej kilka sugestii, gdzie warto rozpocząć poszukiwania:

1. strony internetowe:

- NGO.pl,
- Workaway,
- Voluntarius;

2. lokalne organizacje pozarządowe – np.: fundacje, stowarzyszenia, domy kultury;

3. **media społecznościowe** – wiele organizacji zgłasza zapotrzebowanie na wolontariuszy na swoich profilach;
4. **szkoły i uczelnie** – często organizują akcje wolontariackie dla uczniów i studentów;
5. **wydarzenia lokalne** – festiwale, zbiórki, kampanie edukacyjne.

Wyzwania i trudności wolontariatu

Choć wolontariat może wydawać się bezstresową i niewymagającą formą działania, rzeczywistość czasami bywa inna. Przykładem może być wolontariat w schronisku dla zwierząt. Widok samotnych, strauumatyzowanych zwierząt może być trudny, podobnie jak zdobycie wiedzy na temat ich opieki i zachowań. Czy oznacza to, że taka forma wolontariatu nie jest dla Ciebie, jeśli brakuje Ci doświadczenia lub nie czujesz się komfortowo? Absolutnie nie. Wyzwania, jakie niesie wolontariat, pomagają kształtować charakter i rozwijać słabe strony.

Moje doświadczenie z wolontariatem

Moim największym wyzwaniem był dla mnie kontakt z osobami starszymi. Widok samotnych, często zgryźliwych i schorowanych ludzi budził we mnie niechęć oraz wyrzuty sumienia. Nie chciałam przebywać wśród takich osób, a myśląc o przyszłym zawodzie w szkolnej ławce, wiedziałam, że nie będzie to z pewnością pielęgniarstwo. I właśnie tak siedząc w tej ławce, raz zadałam sobie pytanie, dlaczego w sumie tak jest? Doszłam do wniosku, że nie ma wcale większych argumentów za moją niechęcią. Uznałam, że to durne i chcę to zmienić. Okazja nadarzyła się wyjątkowo szybko, bo oto moja zastępowa z drużyny harcerskiej ogłosiła, że jedziemy kolędować do domu opieki osób starszych. Stwierdziłam wtedy, że to idealna okazja do przełamania się i tamtego wieczora przećwiczyłam wszystkie kolędy, aby jak najlepiej zaśpiewać chociażby „Przybieżeli do Betlejem”. Jednak już w drodze do ośrodka, ubrana w harcerski mundur, czułam pewien dyskomfort, którego nie potrafiłam do końca wyjaśnić. Wiedziałam jednak, że jest to bariera, którą chcę pokonać. Kiedy stanęłam przed grupą starszych osób i zaczęłam śpiewać pierwszą kolędę, poczułam, że uczę się czegoś ważnego. Zobaczyłam uśmiechy na twarzach tych ludzi, którzy choć na chwilę mogli poczuć się mniej samotni. Było to trudne doświadczenie, ale nauczyło mnie czegoś ogromnie ważnego. Moralności i wrażliwości (funfact: które znajdują się na liście umiejętności przyszłości), a które teraz nie raz wykorzystuję w swojej pracy. Dzięki temu wydarzeniu zrozumiałam, że ograniczenia, jakie sobie narzucamy, często wynikają z naszych lęków i niepewności. Jeśli jednak podejmiemy wyzwanie, możemy odkryć w sobie siłę i przy okazji pomóc innym. Dlatego, jeśli myślisz, że do czegoś się nie nadajesz lub coś jest dla Ciebie za trudne, zastanów się, skąd to wynika i jak możesz to przełamać. Może przy okazji uda Ci się poprawić czyjś nastrój, a może nawet życie.

Podsumowanie

Wolontariat to niezwykła forma działania, która łączy w sobie rozwój osobisty z niesieniem pomocy innym. To doświadczenie, które kształtuje charakter, buduje empatię i uczy pokory. Bez względu na to, czy pomagasz zwierzętom, organizujesz wydarzenia kulturalne, czy wspierasz osoby starsze, zawsze możesz liczyć na to, że wyjdiesz z tego bogatszy o nowe umiejętności i perspektywy. Pamiętaj jednak, że wolontariat, choć satysfakcjonujący, może być także wymagający. Warto być na to przygotowanym i podejść do niego z otwartością i gotowością do nauki. Wyzwania, jakie napotkasz, mogą stać się kluczowymi lekcjami, które wpłyną na Twoje życie w sposób, którego się nie spodziewasz. Pamiętaj, aby zrobić jak największy research przed pomaganiem oraz być świadomym trudności, jakie na Ciebie czekają. Jeśli zastanawiasz się, od czego zacząć, przejrzyj zasoby internetowe, porozmawiaj z przedstawicielami lokalnych organizacji i znajdź dziedzinę, która najbardziej Cię interesuje. Wolontariat to doskonały sposób na zrobienie pierwszego kroku w kierunku większej świadomości społecznej i własnego rozwoju.

Erasmus+

Kto z nas nie chciałby pojechać w środku zimy do słonecznych Włoch czy Hiszpanii, niech pierwszy rzuci kamieniem. Erasmus+, bo o nim mowa, to program Unii Europejskiej wspierający edukację, szkolenia, młodzież i sport. Najbardziej znany jest z wymian studenckich, ale oferuje także możliwości dla nauczycieli, pracowników młodzieżowych i wolontariuszy. Dlatego nawet w liceum w trakcie wakacji możesz pojechać na 2-tygodniowy wyjazd do Włoch, całkowicie opłacony przez UE. Na swój pierwszy wyjazd polecałam do Węgier. To był jeden z moich pierwszych wyjazdów za granicę, a dodatkowo w czasach Covidu, gdy każdy już był zmęczony obostrzeniami. Wyjazd w tamtych czasach był czymś, co wyciągnęło mnie z letargu, nie wspominając już o przełamywaniu bariery językowej, która dla mnie była grubym murem ze wzmocnionego betonu.

Dla kogo?

- dla studentów,
- dla młodzieży,
- dla nauczycieli,
- dla specjalistów.

Korzyści:

- rozwijanie kompetencji międzykulturowych,
- doskonalenie umiejętności językowych w praktyce,
- możliwość nauki od specjalistów z innych krajów,
- nawiązywanie międzynarodowych kontaktów,
- budowanie CV z doświadczeniem zagranicznym, co zwiększa atrakcyjność na rynku pracy.

Gdzie szukać?

- strona Erasmus+ (erasmusplus.org.pl),
- biura współpracy międzynarodowej na uczelniach wyższych,
- organizacje młodzieżowe realizujące projekty wymian i szkoleń,
- Apply&Go.

Moje doświadczenie

Moja przygoda z Erasmusem zaczęła się od postu na Instagramie i ryzykownej decyzji „Mam nadzieję, że to legitne i nie wytną mi nerki po wysłaniu zgłoszenia” – nie róbcie tak, zróbcie lepszy research przed odesłaniem formularza. Po kilku tygodniach stresu o moje organy okazało się, że ja i mój przyjaciel Benek lecimy do pięknego Vac w Węgrzech. Strach o nerki opadł, ale zastąpił go nowy, strach o to, jak sobie poradzę, bowiem nie miałam dużego doświadczenia z wyjazdami. Zasadniczo nie miałam żadnego doświadczenia. Tym bardziej doceniam pomoc i wsparcie naszej koordynatorki i opiekunki, która organizowała spotkania online oraz odpowiadała na wszystkie nasze pytania. Po takim przeszkoleniu i serii odpowiedzi na moje pytania mogłam wyjechać na dwutygodniowe szkolenie z zakresu ochrony wody, którego zwieńczeniem była akcja wolontariacka w mieście, która była niemałym zaskoczeniem dla mnie samej. Prócz Polski i Węgier w wymianie uczestniczyły również osoby z Azorów oraz Słowenii, co było świetnym doświadczeniem na nocnych spacerach, gdzie wymienialiśmy się zabawnymi słowami w naszych ojczystych językach, ale także tradycjami i światopoglądem, które były ogromnie różne. Dodatkowym atutem było to, że całe szkolenie odbywało się w 2021 roku, gdy Covid wciąż miał wpływ na naszą codzienność. Jednak dzięki Erasmus+ miałam możliwość zobaczyć świat nawet w tych ciężkich czasach i to nie tylko na żywo, ale także w ciekawych historiach moich przyjaciół.

Co z językiem?

Jeśli obawiasz się o swoje umiejętności językowe, to pamiętaj, że Erasmus+ to program dla każdego. Ludzie, z którymi się spotkasz, pochodzą z różnych zakątków świata i także uczą się na bieżąco. Gramatyka to naprawdę ostatnia rzecz, o której myślą – liczy się chęć komunikacji. W razie potrzeby zawsze możesz posłużyć się tłumaczem. Dla Ciebie za to może to być cenna nauka i możliwość wykorzystania swojej wiedzy w praktyce, jako

że w szkole mamy mało możliwości do wykorzystania języka. Jeśli nie mogłam się dogadać, pytając o miejsce w pociągu czy o sosy do pizzy, korzystałam z tłumacza i nie był to żaden problem. Od tamtego czasu nie tylko brałam udział w wyjazdach, ale także pomagałam przy ich organizacji czy koordynowałam różne wymiany międzynarodowe. Wiele osób ma certyfikat Erasmus, który ja stworzyłam, wypełniając rubryki z danymi i potwierdzające nabyte umiejętności. Mimo niepewności, która była we mnie na początku ze względu na barierę językową, uznałam, że to jest właśnie to, co pomoże mi ją przełamać, ale dodatkowo da mi ogrom wiedzy z prawie każdego zakresu, który chcę w sobie rozwijać. I właśnie tak stwierdziłam, że chce tworzyć tego typu inicjatywy, aby setki osób mogło tak jak ja zobaczyć całą Europę!

Podsumowanie

Program Erasmus+ to coś więcej niż tylko wyjazdy zagraniczne – to możliwość przełamywania barier, zarówno językowych, jak i kulturowych, a także szansa na zdobycie nowych umiejętności i poszerzenie horyzontów. Erasmus+ otwiera drzwi do miejsc, ludzi i doświadczeń, które mogą zmienić Twoje życie na lepsze. Niezależnie od tego, czy jesteś uczniem, studentem, nauczycielem, czy pracownikiem młodzieżowym – warto podjąć wyzwanie i spróbować. Każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku, więc nie bój się aplikować i przeżywać niezapomnianych przygód!

Staże i praktyki – pierwszy krok w karierze

Staże i praktyki to świetny sposób, żeby zacząć swoją przygodę zawodową – tego nie da się ukryć. Stanowią idealny sposób na rozpoczęcie przygody zawodowej, zdobycie pierwszego doświadczenia i zrozumienie specyfiki pracy w konkretnej branży. Jeśli uczysz się w technikum lub zawodówce, to wiesz, że dają one ogrom praktycznej wiedzy, gorzej, jeśli jesteśmy w liceum, tam praktyki nie znajdują się w podstawie programowej i trudniej zdobyć doświadczenie zawodowe, łącząc dodatkowo naukę. Jednak nie jest to niemożliwe, a z pewnością będzie świetnym dodatkiem do CV oraz Twojego rozwoju zawodowego.

Czym są staże i praktyki?

Różnią się one pod względem celów, długości trwania oraz stopnia zaawansowania:

● **Praktyki** – są krótkoterminowe, często trwają od kilku tygodni do kilku miesięcy i mają charakter wprowadzający. Mogą być częścią obowiązkowego programu studiów czy wspomnianych wcześniej techników oraz szkół zawodowych i skupiają się na podstawowych aspektach pracy w danej dziedzinie.

● **Staże** – zazwyczaj są dłuższe i bardziej zaawansowane. Trwają od kilku miesięcy do roku i często prowadzą do stałego zatrudnienia. Staże pozwalają na głębsze zanurzenie się w codzienne obowiązki zawodowe.

Dlaczego warto rozważyć staże i praktyki?

Każda z tych form niesie za sobą wiele korzyści, takich jak:

- **zdobycie praktycznych umiejętności zawodowych** – pod okiem doświadczonych specjalistów, **poznanie specyfiki branży** – co pomaga w podjęciu świadomej decyzji o wyborze dalszej ścieżki kariery,
- **budowanie sieci kontaktów zawodowych** – mogących zaowocować w przyszłości,
- **zdobycie referencji** – stanowiących cenny element CV,
- **rozwijanie kompetencji miękkich** – takich jak: współpraca w zespole, zarządzanie czasem czy adaptacja do nowych środowisk.

Jak znaleźć staż lub praktykę?

Wyszukiwanie odpowiedniej oferty wymaga czasu i zaangażowania, ale jest kilka sprawdzonych źródeł, np.:

- **portale pracy** – takie jak Pracuj.pl, LinkedIn czy Absolwent.pl,
- **targi pracy** – organizowane przez uczelnie lub lokalne instytucje,
- **biura karier** – oferujące wsparcie w nawiązaniu kontaktów z firmami,
- **organizacje międzynarodowe** – np. AIESEC czy IAESTE, które umożliwiają odbycie staży za granicą,
- **bezpośredni kontakt z firmami** – warto pytać, nawet jeśli nie ma otwartych rekrutacji.

Moja przygoda z praktykami

Wcześniej wspomniałam o technikum i teraz to rozwinę. W trzeciej klasie technikum na kierunku technik inżynierii sanitarnej miałam możliwość skorzystać z praktyk. W szkołach średnich, gdzie uczymy się zawodu, są one obowiązkowe, aby nauczyć nas zawodu również w praktyce, tak by po szkole móc rozpocząć pracę. Znalezienie praktyk nie było łatwe, bo kobiet w tej dziedzinie było mało (byłam jedyną dziewczyną na tym kierunku w całej szkole), a czas gonił, dlatego poprosiłam znajomych i mamę o pomoc. Wcale nie mieli łatwiej. Mama wyliczała, ile razy usłyszała, że nie podniosę sprzętu i narzędzi tylko ze względu na moją płeć. Było to nowe doświadczenie. Pierwszy raz spotkałam się z takim wykluczeniem ze względu na moje chromosomy XY. Mimo wszystko udało mi się odbyć nie jedne praktyki w roku, a aż dwie, jedno w polskiej firmie, a drugie w Szwecji (dzięki, Erasmusowi). Jak ze wszystkim, na początku nie było łatwo, dostawałam raczej proste prace, ale wciąż prosiłam i naciskałam o nowe wyzwania. Kiedy mój pracodawca zauważył zaangażowanie i szczerą chęć nauki, pozwolił mi pracować przy większych projektach. Pod koniec praktyk, mimo braku obowiązku zapłaty za moją pracę, dostałam dosyć duże wynagrodzenie jak na dzieciaka.

Jak wyglądają te całe staże?

Staż odbyłam w jednej z fundacji, w której działałam wolontariacko. Nie był on odpłatny jak praktyki, niemniej jednak chyba wyniosłam z niego najwięcej jeśli chodzi o branżę, w której teraz pracuje. Organizacja, w której działałam, oferowała dwa dokumenty potwierdzające pracę i nabyte doświadczenie – umowę wolontariacką oraz stażową (pamiętajcie, by zawsze po zakończeniu pracy uzyskać certyfikat lub referencje). Mając do wyboru te dwie opcje, wybrałam drugą, rozpoczynając pracę nad ogólnopolskim programem rozwojowym dla młodzieży. Sam projekt trwał ponad półtora roku, ale mój staż miał ramy czasowe, które wynosiły równe 365 dni. W tym czasie nauczyłam się ogromu rzeczy: organizacji konferencji, budowania strategii, marketingu, zarządzania czasem, którego ciągle mi brak, oraz mentoringu. Odbycie stażu, gdy miałam 17 lat, jest do tej pory niewątpliwym atutem w moim CV oraz historii. Gdy zaczynałam moją przygodę na stażu, uczyłam się, czym jest SWOT czy Onepage, a teraz, gdy studiuje i chodzę na wykłady z zarządzania, często udzielam “korków” moim znajomym.

Podsumowanie

Nie ma co ukrywać, że cały proces – od szukania ofert po samo doświadczenie – jest wyboistą drogą. To wymaga nie tylko zaangażowania, ale i odwagi, żeby ciągle wychodzić poza swoją strefę komfortu. I tak, czasem trafisz na ludzi, którzy pomyślą, że nie dasz rady, bo jesteś za młody, zbyt niedoświadczony albo – jak w moim przypadku – po prostu nie wyglądasz jak typowy pracownik danej branży. Ale jeśli cokolwiek z tego tekstu ma zostać w Twojej głowie, to niech to będzie hasło: warto próbować. Każda praktyka, każdy staż to lekcja, która może otworzyć drzwi do miejsc, o których nawet nie wiedziałeś, że istnieją.

Mentoring – indywidualne wsparcie w rozwoju czy może coaching?

Mentoring to unikalna forma wsparcia, w której doświadczony mentor pomaga mentee w rozwoju osobistym i zawodowym. W przeciwieństwie do staży czy praktyk mentoring skupia się na budowaniu relacji i dostosowaniu wsparcia do indywidualnych potrzeb podopiecznego. Pierwszą myślą po przeczytaniu tego może być: „o, ona mówi o coachu”. Otóż nie! Coaching i mentoring różnią się tym, że coach poprzez zadawane pytania zmusza Cię do przemyślenia działań i podjęcia decyzji. Mentoring zaś działa jak spotkanie z autorytetem (które również polecam sobie wyznaczyć). Osoba, która osiągnęła cele i marzenia, które chcesz osiągnąć, dzieli się swoimi doświadczeniami oraz historiami. Co ważne – nie wyznacza Tobie tej samej drogi, a jedynie inspiruje oraz ostrzega przed błędami, bowiem najlepiej jest się uczyć na czyichś błędach, choć w praktyce różnie to wychodzi.

Dlaczego warto rozważyć mentoring?

Mentoring przynosi korzyści na wielu płaszczyznach, takich jak:

- **indywidualne podejście** – mentor dostosowuje swoje wsparcie do Twoich potrzeb,
- **planowanie ścieżki kariery** – z pomocą eksperta łatwiej określić cele i opracować plan ich realizacji,
- **zdobywanie wiedzy praktycznej** – mentor dzieli się swoimi doświadczeniami i najlepszymi praktykami,
- **rozwijanie sieci kontaktów** – mentoring często prowadzi do poznania nowych ludzi z branży.

Jak znaleźć mentora?

W znalezieniu mentora mogą pomóc:

- **programy mentoringowe** – oferowane przez uczelnie, stowarzyszenia zawodowe lub organizacje non-profit, np. Mentor Polska czy Jestem Liderką,
- **platformy networkingowe** – takie jak LinkedIn, gdzie możesz nawiązać kontakt z potencjalnymi mentorami,
- **programy dedykowane grupom zawodowym** – np. inicjatywy dla kobiet w biznesie organizowane przez Sieć Przedsiębiorczych Kobiet.

Bycie mentee

Pod swoje skrzydła jako pierwsze wzięły mnie organizatorki Akademii EkoAsów – programu, od którego zaczęłam swoją przygodę z NGO jako Project Manager. Gdy byłam w pierwszej klasie technikum, a dokładniej gdy siedziałam w swoim pokoju na nauczaniu zdalnym, moja nauczycielka chemii podesłała post o rekrutacji do powyższego projektu, za udział w którym można było uzyskać stopień wyżej. To była okazja! Żał było z niej nie skorzystać. I dostałam się! Od tamtej pory uczestniczyłam w comiesięcznych spotkaniach, w trakcie których uczyłam się działać dla społeczeństwa w mądry sposób oraz zrealizowałam swój pierwszy projekt społeczny – i to na skalę powiatu! Każda gmina w moim powiecie dostała piękny domek dla dzikich zapylaczy, a także pierwszy raz miałam okazję prowadzić szkolenia i warsztaty dla szkół, co, jeśli pamiętacie, dla “dziewczynki z metką niegrzecznej” było czymś wyjątkowym. Nagle miałam wokół siebie osoby, które mnie ukierunkowały i pokazały ścieżki, którymi mogę kroczyć. Właśnie! Mogę, a nie muszę, bo nie zawsze się słuchałam, ale zawsze miałam wsparcie.

Bycie mentorem

Rok później znalazłam się w zespole, który zorganizował Ogólnopolską Akademię dla Młodych. Prócz wielu innych obowiązków, które miałam do wykonania, powierzono mi także rolę mentorki. Bardzo się z tego cieszyłam i byłam ogromnie podekscytowana, ale jednocześnie zdawałam sobie sprawę, że to nie jest takie “hop siup”, w końcu to praca z ludźmi. Na początku byłam mentorką dwóch zespołów, które pracowały nad projektem.

Po kilku miesiącach miałam pod swoją opieką już cztery zespoły, które realizowały swoje projekty. Jako jedno z niewielu realizowały je na wysokim poziomie (jeden projekt został nawet fundacją). Jednak oprócz pomocy przy projektach starałam się jak tylko mogłam pracować także indywidualnie z moimi mentee. I tak oto Ania, która była bardzo wstydliwa, pół roku później zajęła 3. miejsce w konkursie pichtowym, Emilia zaczęła udzielać się w programach i wygrała konkurs startupowy, który zapewnił jej stypendium na uczelnię, a Paweł rozbudował swoje CV. Były też osoby, które poszły inną drogą i nie zaczęły realizować projektów. Z nich jestem równie dumna, bo to pokazuje, że postawiły na siebie i wiedzę, gdzie nie chcą iść, a to jest równie ważne. Jeśli bowiem wiemy, że nie lubimy plaży, to oszczędzimy sobie czas, który możemy poświęcić na spacer po górach. Od tamtej pory działam głównie jako mentorka indywidualna, bowiem wierzę w młodych jak w mało co na świecie. A jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o mentoringu, to całym sercem odsyłam Cię do podcastu Kawa pod Prysznicem lub do Fundacji Tworzymy.

Podsumowanie

Patrząc wstecz, uważam, że największą siłą mentoringu jest jego elastyczność – pozwala na indywidualne podejście, dostosowane do potrzeb mentee. Nieważne, czy jesteś osobą, która potrzebuje konkretnej wskazówki, czy inspiracji i wiary w swoje możliwości – dobry mentor zawsze będzie wiedział, jak najlepiej Cię wesprzeć. Z perspektywy mentorki widzę, jak ogromny potencjał drzemie w młodych ludziach – i to niezależnie od tego, czy realizują projekty, rozwijają biznesy, czy po prostu odkrywają, gdzie NIE chcą iść. Bycie częścią tego procesu to doświadczenie, które kształtuje nie tylko mentee, ale i mentora. Każda osoba, z którą miałam okazję pracować, nauczyła mnie czegoś nowego – o ludziach, relacjach, a także o sobie samej. Na koniec muszę podkreślić, że mentoring – zarówno jako mentee, jak i mentor – to coś, co może zmienić życie. Nie dlatego, że daje gotowe odpowiedzi, ale dlatego, że uczy zadawać właściwe pytania. Warto się odważyć, szukać wsparcia, budować relacje i dawać coś od siebie. To proces, który nie tylko rozwija, ale także inspirowa do wiary w młodych ludzi i w to, że każdy może znaleźć swoją drogę – nawet jeśli prowadzi ona w zupełnie innym kierunku, niż początkowo się wydawało.

Programy organizowane przez NGO

Podobnie jak wolontariat, uczestnictwo w programach organizowanych przez NGO (organizacje pozarządowe) to doskonała okazja, by zacząć swoją przygodę z aktywnością społeczną, rozwojem osobistym i zdobywaniem nowych doświadczeń. Zaczynając od programów takich jak Zwolnieni z Teorii, młode osoby mogą wprowadzać w życie własne pomysły, a przy tym zdobywać umiejętności, które będą miały zastosowanie w przyszłej pracy zawodowej, ale również w życiu codziennym. Czym są programy młodzieżowe i jakie korzyści płyną z ich uczestnictwa? Programy te, tworzone przez organizacje pozarządowe, mają na celu wspieranie młodych ludzi w realizowaniu projektów społecznych, edukacyjnych lub kulturalnych. Udział w takim przedsięwzięciu to

nie tylko szansa na naukę praktycznych umiejętności, ale także okazja do wprowadzenia realnych zmian w społeczności lokalnej lub szerszym zakresie.

Możliwości udziału w programach młodzieżowych

Programy młodzieżowe przybierają różnorodne formy. Dla każdego, kto chce rozwijać swoje zdolności organizacyjne, komunikacyjne czy przywódcze, znajdą się odpowiednie opcje. Oto kilka przykładów programów, które mogą okazać się interesującym początkiem:

1. **Zwolnieni z Teorii** – program, który pozwala młodym ludziom na stworzenie i realizację własnego projektu społecznego. Uczestnicy mają możliwość zastosowania teorii w praktyce, ucząc się m.in. zarządzania projektami, pracy w zespole oraz promocji działań.
2. **Młodzieżowe rady miast/powiatu/województwa** – umożliwiają młodym ludziom zaangażowanie się w różnorodne inicjatywy w swoim regionie, od akcji pomocowych po organizowanie wydarzeń społecznych z ramienia samorządów.
3. **Konkursy i programy rozwoju społecznego** – organizowane przez różne fundacje i stowarzyszenia, mające na celu motywowanie młodzieży do podejmowania wyzwań związanych z aktywnością społeczną.
4. **Akcje ekologiczne i prospołeczne** – takie jak: sprzątanie lasów, organizowanie zbiórek charytatywnych czy inicjatywy związane z poprawą jakości życia w miastach.

Każdy z tych programów daje ich uczestnikom przestrzeń do nauki, eksperymentowania, ale także pozwala na praktyczne wdrożenie idei, które mogą mieć szeroki wpływ na otaczający świat.

Dla kogo są programy młodzieżowe?

Programy młodzieżowe są skierowane do osób, które:

- chcą zrobić coś wartościowego, nie tylko dla siebie, ale i dla innych,
- pragną rozwijać umiejętności w zakresie przywództwa, organizacji czy współpracy zespołowej,
- szukają sposobów na realizację swoich pasji w praktyce,
- chcą zdobyć doświadczenie, które będzie pomocne w przyszłej pracy zawodowej

Działania takie jak Zwolnieni z Teorii to świetna okazja do tego, by zacząć budować swój profesjonalny wizerunek już na etapie szkoły średniej czy studiów. Uczestnictwo w tego typu projektach nie tylko daje konkretne doświadczenie, ale także pozwala na stworzenie osobistego portfolio działań, które mogą być istotnym atutem w dalszej karierze zawodowej.

Korzyści z udziału w programach młodzieżowych

Udział w programach organizowanych przez NGO niesie za sobą wiele korzyści, które mogą wpłynąć na rozwój osobisty, ale również na dalsze kariery zawodowe uczestników. Oto niektóre z nich:

1. **zdolności organizacyjne** – uczestnictwo w programie pozwala na naukę skutecznego zarządzania projektami, rozdzielania zadań czy tworzenia budżetów;
2. **współpraca i komunikacja** – nauka pracy w zespole, radzenie sobie w są trudnych sytuacjach oraz umiejętność efektywnej komunikacji umiejętnościami cenionymi na rynku pracy;
3. **kreatywność i innowacyjność** – realizacja projektu pozwala na wykorzystywanie własnych pomysłów, testowanie nowych rozwiązań i inicjatyw;
4. **świadomość społeczna** – programy te pozwalają na głębsze zrozumienie problemów społecznych, co może inspirować do działania na rzecz poprawy jakości życia innych;
5. **nawiązywanie kontaktów** – poprzez współpracę z różnymi organizacjami i uczestnikami projektów można poznać osoby o podobnych zainteresowaniach, co daje szansę na budowanie wartościowych relacji zawodowych i osobistych.

Gdzie szukać programów młodzieżowych?

Znalezienie odpowiedniego programu młodzieżowego jest stosunkowo łatwe, gdy się wie, gdzie szukać. Oto kilka miejsc, w których warto rozpocząć poszukiwania:

- **strony internetowe organizacji pozarządowych** – takie jak: NGO.pl, Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji (FRSE) czy Wolontariat Polska,
- **media społecznościowe** – wiele NGO ogłasza otwarte rekrutacje i nabory do projektów za pośrednictwem swoich kont na Facebooku, Instagramie czy LinkedIn,
- **szkoły i uczelnie** – placówki edukacyjne często organizują spotkania informacyjne o programach młodzieżowych,
- **wydarzenia lokalne** – festiwale, targi edukacyjne czy konferencje mogą stanowić doskonałą okazję do poznania organizacji, które oferują programy młodzieżowe,
- **portale internetowe z ofertami projektów społecznych** – takie jak Wolontariusz.org czy Youthwork.

Wyzwania i trudności związane z udziałem w programach młodzieżowych

Udział w programach młodzieżowych może wiązać się z wyzwaniami, które trzeba przezwyciężyć, aby w pełni czerpać korzyści z tej formy aktywności. Dla mnie największym wrogiem były kilometry, gdyż jako mieszkanka małej miejscowości przy granicy musiałam dojeżdżać czasem setki kilometrów na szkolenia lub czekać kilkanaście minut w zimie na przystanku. Dodatkową trudnością było wejście w tę konkretną "bańkę", która była dla mnie czymś całkowicie nowym. Trudno było mi się odnaleźć w nowych miastach, języku czy społeczności. Jednak poza trudnościami środowiskowymi występują

także te osobiste. Należy pamiętać, że realizacja projektów nie zawsze jest prosta. Często wiąże się z presją czasu, wymagającymi zadaniami czy potrzebą współpracy w grupie. Można także napotkać trudności związane z budowaniem zaufania i motywowania innych do działania. Jednak te wyzwania są cenną lekcją i próbą.

Moje doświadczenie z programem młodzieżowym

Jednym z moich najważniejszych doświadczeń związanych z programami młodzieżowymi było uczestnictwo w projekcie organizowanym przez Zwolnieni z Teorii. O tym programie słyszałam już wcześniej, lecz w moim powiecie nie sięgała ani Trasa, ani żadna szkoła nie uczestniczyła w tego typu aktywności. Wiedziałam za to, że jedyne, czego potrzebuję, to zespół i dlatego razem z moją nauczycielką chemii zorganizowałam szkolenie, wykorzystując materiały ZWZT. Po szkoleniu, jak sprytnie przewidziałam, zgłosiło się kilka osób z chęcią realizacji jakiegoś przedsięwzięcia. Pokonałam przeszkody, które napotkałam, i wraz z grupą nowych znajomych zaczęliśmy realizować projekt, który zaowocował kolejnymi warsztatami w naszej szkole. Po miesiącach przygotowań nasz projekt zakończył się sukcesem, a ja zyskałam nie tylko praktyczne umiejętności, ale także poczucie satysfakcji z tego, że udało nam się wprowadzić realne zmiany. Wtedy to pojawiłam się pierwszy raz na Wielkim Finale, a 2 lata później reprezentowałam Zwolnionych z Teorii na Forum Ekonomicznym w Karpaczu. Dzisiaj wiem, że to doświadczenie otworzyło przede mną wiele drzwi i zmieniło moje spojrzenie na przywództwo i zarządzanie.

Podsumowanie

Programy młodzieżowe organizowane przez NGO to wspaniała okazja do zdobywania cennego doświadczenia, nauki nowych umiejętności i zaangażowania w ważne inicjatywy społeczne. Udział w takich programach to inwestycja w przyszłość, która pozwala na rozwój osobisty i zawodowy. Choć wyzwań nie brakuje, to każdy projekt stanowi krok ku dorosłości i odpowiedzialności za siebie oraz innych. Jeśli szukasz inspiracji, chcesz poczuć, że masz wpływ na otaczający Cię świat, to programy młodzieżowe są świetnym miejscem do rozpoczęcia takiej aktywności. Pamiętaj, że w każdej trudnej sytuacji, którą napotkasz, zawsze znajdziesz wartość, która przyczyni się do Twojego dalszego rozwoju.

Miejsce na twoje odpowiedzi

Czym są możliwości rozwojowe i dlaczego warto z nich korzystać już teraz?

Fundacja Start-ED (Julia Kutra)

Nawet najwybitniejszy umysł nie działa w próżni – tak jak najpiękniejszy żaglowiec nie popłynie bez wiatru, nawet jeśli ma najdoskonalsze maszty i żagle. Ty także jesteś częścią większej całości. Aby osiągać cele, nie wystarczy, że narzędzia są dostępne – kluczowe jest inteligentne rozpoznawanie i wykorzystywanie tego, co oferuje ich użycie. Współpraca, inspiracja i korzystanie z doświadczeń innych – to właśnie te elementy budują fundamenty Twojego sukcesu.

Możliwości rozwojowe to szereg działań, programów, szkoleń, konkursów, stypendiów oraz innych inicjatyw, które pomagają Ci w zdobywaniu nowych umiejętności, doświadczeń i wiedzy. Stanowią one klucz do rozwoju osobistego i zawodowego, umożliwiając nie tylko zdobycie cennych kompetencji, ale także budowanie sieci kontaktów, które mogą mieć ogromne znaczenie w przyszłości.

Korzystanie z możliwości rozwojowych daje ogromne korzyści. Po pierwsze, możliwości rozwojowe umożliwiają rozwój kompetencji – zarówno twardych, jak i miękkich, które będą przydatne na rynku pracy. Udział w różnych projektach, stażach czy szkoleniach pozwala zdobywać doświadczenie, które wyróżni Cię na tle innych kandydatów i kandydatek. Po drugie, daje możliwość poznania nowych osób, które mogą stać się ważnymi partnerami zawodowymi lub mentorami. Ponadto uczestnictwo w takich inicjatywach pomoże Ci w budowaniu pewności siebie, rozwoju pasji oraz odkrywaniu nowych ścieżek kariery.

Wykorzystywanie możliwości to proces, który wymaga systematyczności i wytrwałości. Nie zakładaj, że jedno szkolenie wystarczy, by spełnić wszystkie Twoje potrzeby. Tak samo jak nie warto się zniechęcać, gdy Twoje rezultaty nie przyniosą od razu oczekiwanych efektów. Składanie aplikacji to sposób, by otworzyć sobie drzwi do nowych możliwości – im więcej prób, tym większe szanse na sukces. Nawet jeśli pięć razy nie uda Ci się dotrzeć do celu, podejź do tego szósty raz – każdy kolejny krok przybliży Cię do osiągnięcia celu.

Wykorzystanie dostępnych dzisiaj możliwości rozwojowych to inwestycja w przyszłość. Im wcześniej zdecydujesz się na aktywne poszukiwanie takich okazji i ich realizację, tym większe masz szanse na rozwój, sukces i satysfakcję z osiągniętych celów. To Twój czas, aby działać i korzystać z tego, co świat ma do zaoferowania!

W naszym e-booku znajdziesz mnóstwo cennych informacji o możliwościach rozwoju dostępnych dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Dla uczniów szkół podstawowych istnieje szeroki wachlarz możliwości, takich jak programy umożliwiające rozpoczęcie nauki w szkole średniej za granicą, a także inicjatywy wspierające uzdolnionych ósmoklasistów w rozwijaniu swoich pasji i talentów. Dowiesz się, jak znaleźć programy stypendialne, które pozwolą Ci rozwijać swoje zainteresowania już w młodszy wiek. Dla uczniów szkół średnich matura to czas, kiedy pojawia się wiele nowych szans. W e-booku znajdziesz informacje na temat stypendiów na studia zagraniczne, które mogą otworzyć Ci drzwi do prestiżowych uniwersytetów oraz programów dofinansowujących studia, które pomogą zrealizować marzenia o edukacji na najlepszych uczelniach. Dowiesz się, jak skutecznie aplikować i jakie programy warto wziąć pod uwagę, aby poszerzyć swoje horyzonty i zbudować ścieżkę kariery.

O Start-ED Packu

Aby ułatwić Ci znalezienie idealnej możliwości rozwojowej, stworzyliśmy coś wyjątkowego! Start-ED Pack to bezpłatna baza możliwości rozwojowych stworzona z myślą o młodych ludziach, w szczególności o uczniach i uczennicach. Zawiera ponad 500 różnych propozycji, które pomagają w rozwoju osobistym, zawodowym i społecznym. W jej skład wchodzi m.in.: testy osobowościowe, doradztwo zawodowe, szkolenia, kursy, a także informacje o wolontariatach, wymianach młodzieżowych, stypendiach, praktykach, stażach i hackathonach. Dodatkowo Start-ED Pack oferuje dostęp do grup rozwojowych, organizacji pozarządowych, inkubatorów oraz programów mentoringowych i stypendialnych w Polsce i za granicą.

Jest to narzędzie skierowane do młodych, ambitnych osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności i zdobywać cenne doświadczenia, niezależnie od tego, w jakiej dziedzinie działają. Start-ED Pack ma na celu ułatwienie dostępu do szerokiego wachlarza możliwości, które pomagają młodym ludziom w rozwoju ich kompetencji i sprawczości.

Start-ED Pack pobierzesz za darmo po wejściu na stronę:
<http://start-ed.edu.pl/nasze-dzialania/start-ed-pack>

Słowniczek

Barter – system wymiany towarów i usług, w którym nie używa się pieniędzy, lecz bezpośrednio wymienia się jedne dobra na inne. Na przykład jeśli ktoś ma nadmiar owoców, a potrzebuje narzędzi, może wymienić część swoich owoców na narzędzia z kimś, kto ma ich nadmiar. Tego typu transakcje opierają się na wzajemnych potrzebach stron, a wartość wymienianych rzeczy musi być uzgodniona pomiędzy nimi. Projekty społeczne z reguły dysponują ograniczonym budżetem i często prosząc o wsparcie (także materialne), ich organizatorzy oferują w zamian np. promocję – taka wymiana to barter.

Beneficjent – osoba lub organizacja, która otrzymuje korzyści z programu, projektu lub wsparcie finansowe (np. stypendium, grant). To odbiorca pomocy finansowej bądź rzeczowej.

Budżet projektu – plan finansowy, który określa, jak zostaną wydane środki na realizację konkretnego projektu. Zawiera wszystkie koszty związane z projektem, takie jak: wynagrodzenia, materiały, usługi, transport czy promocja.

Case study – analiza konkretnego przypadku, problemu lub sytuacji w celu pokazania sposobu podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów lub zastosowania teorii w praktyce. Jest to popularna forma nauczania w biznesie i edukacji.

Coach – osoba, która pomaga innym w rozwoju osobistym lub zawodowym, wspiera w osiąganiu celów, rozwiązywaniu problemów, poprawianiu wyników czy rozwoju umiejętności. Coach nie daje gotowych rozwiązań, ale raczej pomaga klientowi odkryć odpowiedzi, wskazując odpowiednie narzędzia i metody pracy. Istnieją różne rodzaje coachingu, np.: coaching kariery, life coaching, coaching biznesowy.

CV (Curriculum Vitae) – dokument, który przedstawia doświadczenie zawodowe, edukację, umiejętności i osiągnięcia osoby ubiegającej się o pracę, staż czy inne programy. CV jest podstawowym narzędziem w procesie rekrutacyjnym.

Doradztwo zawodowe – to proces, w którym doradca pomaga osobom w planowaniu kariery zawodowej. Doradztwo zawodowe obejmuje analizowanie umiejętności, predyspozycji, wartości i zainteresowań osoby, by wspierać ją w wyborze odpowiedniego zawodu, ścieżki kariery czy rozwijaniu umiejętności. Może także obejmować pomoc w przygotowaniu CV, listów motywacyjnych, strategii poszukiwania pracy.

Edukacja nieformalna – proces uczenia się, który odbywa się poza tradycyjnym systemem edukacyjnym (szkołami czy uczelniami). Może obejmować warsztaty, kursy online, programy społeczne, działalność wolontariacką czy inne formy zdobywania wiedzy i umiejętności.

Esej aplikacyjny – pisemna forma aplikacji, w której kandydat uzasadnia, dlaczego jest odpowiednią osobą do danego programu, stypendium, konkursu lub pracy. Często obejmuje osobiste refleksje oraz cele rozwoju.

Finalista – osoba, która dotarła do ostatniego etapu rywalizacji w konkursie lub programie, ale jeszcze nie wygrała. Finalista jest jednym z najlepszych uczestników, którzy zostali wybrani spośród wielu kandydatów.

Grant – forma finansowego wsparcia, która jest przyznawana na realizację konkretnego celu, projektu lub działalności. Granty są zwykle oferowane przez organizacje rządowe, fundacje, instytucje badawcze lub inne podmioty.

Hackathon – wydarzenie, które łączy osoby z różnych dziedzin, aby współpracowały nad rozwiązaniem konkretnego problemu lub stworzeniem innowacyjnego projektu w określonym czasie (np. 24-48 godzin). Często organizowane w dziedzinach technologicznych i IT.

Inkubator przedsiębiorczości – organizacja lub przestrzeń, która wspiera początkujących przedsiębiorców w rozwoju ich pomysłów i biznesów. Inkubatory oferują zasoby, mentoring, przestrzeń biurową i inne usługi, które pomagają w rozwoju startupów.

Kompetencje miękkie – to umiejętności społeczne i interpersonalne, które ułatwiają współpracę z innymi, efektywne komunikowanie się i rozwiązywanie problemów w zespole. Przykłady kompetencji miękkich to: umiejętność pracy w zespole, komunikatywność, asertywność, kreatywność, elastyczność, umiejętność zarządzania stresem czy rozwiązywania konfliktów. Te umiejętności są trudniejsze do zmierzenia, ale są niezwykle cenne w życiu zawodowym i prywatnym.

Kompetencje twarde – to umiejętności, które są łatwe do zmierzenia i zazwyczaj dotyczą konkretnej wiedzy lub umiejętności technicznych. Przykładem kompetencji twardych są: znajomość języków obcych, umiejętność obsługi określonych programów komputerowych, umiejętności matematyczne czy techniczne. Te umiejętności są często nabyte w wyniku nauki lub doświadczenia zawodowego.

Konkurs – zawody lub rywalizacja, w której uczestnicy rywalizują ze sobą o nagrody, wyróżnienia lub inne formy uznania. Konkursy mogą dotyczyć różnych dziedzin, takich jak: nauka, sztuka, literatura czy technologia.

Lider projektu – osoba odpowiedzialna za prowadzenie i zarządzanie projektem, koordynowanie zespołem, podejmowanie decyzji oraz dbanie o realizację celów w wyznaczonym czasie i budżecie.

List motywacyjny – dokument, który towarzyszy CV w procesie aplikacyjnym. Kandydat wyjaśnia w nim, dlaczego chce ubiegać się o daną pozycję, co motywuje go do rozwoju w tej dziedzinie i dlaczego jest odpowiednią osobą na to stanowisko.

Mentor – osoba, która wspiera rozwój innej osoby poprzez dzielenie się wiedzą, doświadczeniem i udzielanie rad. Mentor pomaga w rozwiązywaniu problemów zawodowych lub osobistych, często w długoterminowej relacji.

Networking – proces nawiązywania i utrzymywania kontaktów zawodowych, które mogą pomóc w rozwoju kariery lub realizacji celów zawodowych. Często odbywa się podczas wydarzeń branżowych, konferencji czy spotkań.

Opiekun naukowy – osoba odpowiedzialna za wsparcie i nadzór nad pracą badawczą lub naukową, zwykle dla studentów, doktorantów lub uczestników projektów badawczo-rozwojowych.

Portfolio – zbiór materiałów, które prezentują osiągnięcia, projekty, umiejętności i doświadczenie osoby w danej dziedzinie (np.: sztuka, projektowanie, fotografia, programowanie). Służy jako dowód jakości pracy i rozwoju.

Projekt społeczny – działanie, które ma na celu rozwiązanie konkretnego problemu społecznego lub poprawę jakości życia w danej społeczności. Projekty społeczne mogą dotyczyć różnych obszarów, takich jak: edukacja, zdrowie, integracja społeczna, zrównoważony rozwój czy pomoc dla osób w trudnej sytuacji życiowej. Celem projektów społecznych jest nie tylko rozwiązywanie problemów, ale także angażowanie i mobilizowanie społeczności do działania.

Planowanie – dlaczego jest tak ważne?

Arkadiusz Naruk

Ziomuś: Cześć, polecili mi Ciebie, bo mam się nauczyć podstaw skutecznego planowania. Pomożesz?

Ekspert: Hej, jasne! Czego potrzebujesz?

Ziomuś: Szczerze? Nie wiem. Nie jestem przekonany, dla mnie to bez sensu. Ale podobno się na tym znasz, więc może zmienisz moje zdanie i pokażesz mi, że to nie jest jakiś boomerski wymysł na siłę, tak, jak rzeczy, które wpychają nam w szkole.

Ekspert: He, he, to na szczęście Ci nie grozi. Skoro nie wierzysz w sens, zacznijmy od tego, dlaczego to jest takie ważne. Planowanie to podstawa w dużych projektach i zarządzaniu czasem, bo pozwala ocenić, ile naprawdę jesteś w stanie zrobić i kontrolować cały proces. Jak mawiają wojskowi stratedzy: „plan nie daje gwarancji wygranej bitwy, ale brak planu daje gwarancję porażki”.

Ziomuś: Ale to jest dodatkowe zadanie, wymagające energii i czasu. Nie można po prostu iść za flow i robić już konkretnych zadań z projektu? Po co siedzieć i gdybać co by tu wpisywać, skoro od razu można działać?

Ekspert: Żeby widzieć cały obraz. Wyobraź sobie układanie puzzli bez wzoru. Uda się?

Ziomuś: Przy małej liczbie elementów pewnie tak, ale większe układanki są trudne.

Ekspert: No właśnie. Plan to ten wzór, który pozwala Ci poukładać wszystko na swoim miejscu. Układanie puzzli bez wzoru jest możliwe, ale zajmie dużo więcej czasu i będzie kosztowało więcej nerwów.

Ziomuś: No w sumie...

Ekspert: Bez planu łatwo zapomnisz o kluczowych elementach projektu. To jak robienie zakupów bez listy – zawsze coś umknie i trzeba po to wracać. A nie mając podglądu całości, nie masz jak śledzić postępów. W grach masz paski HP, XP, a podczas instalacji widzisz, ile % zostało do końca. W projektach to zadanie spełnia rozpisany plan i śledzenie postępów. Teraz pomyśl, że robisz projekt, robisz, robisz... i dalej nie wiesz, w którym jego miejscu jesteś. Na pewno chcesz się pozbywać tych udogodnień i pracować na ślepo?

Ziomuś: No dobra, ale nawet jak mam plan, to i on jest pisany na ślepo, więc jak będzie dawał obraz całości? Dużo się może zmienić w trakcie.

Ekspert: Nawet przybliżony plan z dużym błędem może pokazać skalę projektu. W głowie wszystko wydaje się szybsze, łatwiejsze i krótsze. Łatwo można wpaść w założenia „a tam, pewnie dam radę to zrobić w 1-2 h”. Diabeł tkwi w szczegółach, bo po rozpisaniu zadań możesz zaskoczyć się tym, że nawet w uproszczeniu wyjdzie roboty na 8 h. I co wtedy?

Ziomuś: Serio? Kto tak ma?

Ekspert: Serio, serio. Pracując z klientami z dowolnych grup wiekowych i branż, zawsze gdy słyszę różne optymistyczne założenia, to uśmiecham się i proszę o zapisanie ich na papierze. Kończy się to tym, że uczestnicy robią wielkie oczy i mówią: „Rany, myślałem, że to zajmie mniej czasu!”.

Ziomuś: Hmm... W sumie... A co z tym, że nawet jak będę miał plan, to przecież nie da się utrzymać go w stu procentach?

Ekspert: Jasne, chodzi o zarys. Jeśli masz go zapisany, to można poprawiać z czasem. A im częściej planujesz, tym lepiej szacujesz czas na zadania. Nie da się zrobić idealnego planu, ponieważ wyskakują niespodziewane rzeczy. Dlatego zostawiam zapas czasu na nieplanowane awarie i problemy.

Ziomuś: OK, ale tak patrząc na to, to planuję z wiedzą na dziś i dopiero za miesiąc może się okazać, że pominąłem mnóstwo czynników. I wtedy cały plan jest do wywalenia...

Ekspert: Tak, trzeba realistycznie patrzeć, że może tak być. Za to statystycznie, im więcej planujesz i masz przemyślenia nad tym, na ile Twoje planowanie było sensowne, tym łatwiej potem będzie w kolejnych projektach. Choćby w ustaleniu, kiedy się one kończą i posiadaniu rezerwy, w której – jeżeli nie wyrobię się z projektem na czas – to następnego dnia nie zaczynam nowego, tylko mam jeszcze 3 dni przerwy. Wtedy właśnie mogą wpaść te rzeczy nieprzewidziane i mogę coś z nimi zrobić. Chodzi o to, żeby projekt był przyjazny, komfortowy i efektywny, a nie robiony pod presją, z naciskiem i niewygodą.

Ziomuś: No dobra, chyba mnie przekonałeś. To co mam teraz zrobić?

Ekspert: W kolejnym rozdziale nauczysz się, jak w łatwy sposób stworzyć plan i zacząć działać od razu.

Warto planować, bo planowanie:

1. daje pełny obraz projektu i pozwala śledzić postępy,
2. chroni przed chaosem i zapominaniem ważnych elementów,
3. pozwala na elastyczność i modyfikacje w razie potrzeby,
4. minimalizuje presję i pozwala uniknąć pracy w stresie,

Nie trzeba tonąć w rozpisywaniu – chodzi tylko o zarys działań. Z czasem skuteczność planowania będzie rosła. Planowanie ułatwia delegowanie zadań i szukanie pomocy.

Strategie planowania

Ziomuś: No dobra, słucham i nie przerywam. Pokaż mi konkrety i na przykładach.

Ekspert: Zaczniemy od ważnej myśli, żeby rozumieć potem kolejne techniki. Umysł, który jest naszym głównym narzędziem w planowaniu... nie myśli.

Ziomuś: Jak to? To co niby robi?

Ekspert: Przetwarza. Umysł nie myśli, tylko przetwarza. Ma to znaczenie... wszędzie. Spójrzmy na przykłady z różnych dziedzin – pierwszy: na lekcjach, warsztatach, wydarzeniach, gdzie prowadzący mówi: „Jeszcze przed PRZERWĄ chciałbym omówić...” i do umysłu słuchaczy trafiło magiczne słowo **PRZERWA**, które jest tak przetwarzane, że te osoby sięgają po telefon, myślą o pójściu do toalety czy jedzeniu lub piciu.

Ziomuś: Ach, czyli chociaż jeszcze przed przerwą coś miało być zrobione, to samo słowo „przerwa” jest takim triggerem, który powoduje, że prowadzący traci kontakt z ludźmi?

Ekspert: Tak jest. Następny przykład jest z komunikacji z jedną osobą: „Jesteś fajnym gościem, ALE w kółko się spóźniasz.”

Ziomuś: I co tutaj jest nie tak? Jak to jest „przetwarzane”?

Ekspert: Może to być tak odebrane, że komplement zostanie pominięty, bo słowo „ALE” w przetwarzaniu przez umysł spowoduje skasowanie pierwszej części zdania. Przez to odbiorca usłyszy tylko: „w kółko się spóźniasz”. Przyznasz, że raczej nie jest to przyjazny tekst, prawda? Autor chciał dać komplement, a wyszedł z tego pocisk.

Ziomuś: Aaaa, to w sumie tłumaczy, skąd się bierze masa konfliktów!

Ekspert: Tak właśnie. Lubię poznawać te reguły komunikacji, żeby niechący nie używać słów, które spowodują, że rozmowa skończy się kwasem.

Ziomuś: Rozumiem. A jak to całe przetwarzanie ma się do planowania?

Ekspert: No właśnie, umysł przetwarza zadania, które mamy zapisane, po to, żeby wydobyć nam pod to dane zadanie zasoby. Czyli jeżeli mam się uczyć do sprawdzianu, to chciałbym mieć tak, że kiedy do niego przysiadę, to nagle będę mieć łatwiejszy dostęp do pamięci z tego zakresu materiału, łatwiej będą mi przychodziły pomysły, przypomnę sobie, czego nie załapałem na lekcji i czego jeszcze potrzebuję gdzieś osobno się dowiedzieć z YouTube'a czy na korepetycjach. Niestety sformułowanie zadania jako „pouczyć się do sprawdzianu” powoduje, że umysł widzi to jako nieskończone i niemierzalne. Tzn. nie możemy sprawdzić, czy już to zadanie jest kompletne, bo zawsze mogę się douczyć +1 rzecz i nadal będzie to w ramach tego uczenia, więc też nie wiadomo, ile to zadanie potrwa. Mogę się pouczyć 10 minut i „pouczyłem się”. A mogę się uczyć do końca życia i też „się pouczyłem”.

Ziomuś: OK, czyli chodzi o to, że to, jak nazwę zadanie, to tak ono będzie przetwarzane przez umysł? I że trzeba wiedzieć, jak to dobrze zrobić?

Ekspert: Właśnie tak. Sztuka nazywania zadań to potężny lifehack, bo powoduje, że umysł będzie miał łatwiejszą robotę i będzie mógł nas w nim jak najbardziej wesprzeć. Jeżeli do umysłu trafia wielkie, niedookreślone, niejasne zadanie, które nie wiadomo ile będzie trwało, to umysł będzie nam generował opór, ucieczki, scrollowanie, skończy się utonięciem na Tik Toku, YouTube lub w grach, pojawi się syndrom „później, później, później” – i to będzie NASZA zasługa.

Ziomuś: Jak to „nasza”?

Ekspert: Bo źle nazwaliśmy zadanie i umysł zamiast nam dać motywację, przypomnieć to, co potrzeba i dać dostęp do wiedzy, wyłączy nas z realizacji czegoś zbyt dużego. Oczywiście punktem wyjścia do tego, żeby nauczyć się na sprawdzian albo zrealizować jakiś projekt grupowy, jest myśl, że „pouczę się na sprawdzian”. Ale to, co trafia na listę zadań, powinno już brzmieć inaczej.

Ziomuś: Czyli jeśli dobrze rozumiem, to to, co mam do zrobienia, może brzmieć dowolnie i jest tylko na start, bo potem trzeba się zastanowić, jak to nazwać? O to chodzi?

Ekspert: Tak. Przyjrzyjmy się szczegółom. Po pierwsze: uczenie się to nie jest zadanie, tylko projekt, czyli powiedzmy grupa zadań. Na przykład na naukę do sprawdzianu mogę sobie przydzielić kilka rzeczy zgodnie z tym, co już powiedzieliśmy, aby były to mniejsze ukończone zadania:

1. przeczytać podręcznik: strony 35-46,
 2. przeczytać podręcznik: strony 46-60,
 3. przeczytać podręcznik: strony 61-72,
 4. powtarzam 3 lekcje z zeszytu,
 5. powtarzam kolejne 3 lekcje z zeszytu,
 6. powtarzam kolejne 3 lekcje z zeszytu,
 7. robię sprawdzian od równoległej klasy,
 8. wypisuję błędy, które na nim zrobiłem,
- i sprawdzam w podręczniku, jak powinno być dobrze.

Teraz mogę sobie przypisać mniej więcej orientacyjny czas na każde z nich. W ten sposób nagle z tego wielkiego rozmytego słonia „pouczyć się”, który powoduje we mnie paraliż i „o Jezu, gdzie tu zacząć?!”, robią się atomowe, trywialne zadania, przed którymi umysł nie musi nas chronić.

Ziomuś: OK. I co dalej?

Ekspert: Możesz się upewnić, że zadania są właściwie nazwane, wprowadzając sobie nawyk przypisywania do nich „produktów”, czyli tego, co dokładnie będzie efektem pracy (jaki produkt). Jeżeli do umysłu, który nie myśli tylko przetwarza trafi np. zadanie „zrobić research”, to jest to zadanie nieskończone. Mogę robić, i robić, i robić... i cały czas będę w tym jednym zadaniu „zrobić research”.

Ziomuś: To jaki produkt ma mieć to „zrobić research”? Produktem nie może być research?

Ekspert: Móc, może – chodzi o to, żeby było coś skończonego. Co może być produktem researchu? Na przykład lista odpowiedzi na pytania, które postawisz sobie przed nim. Wtedy łatwo sprawdzić „produkt” zadania – jest ta lista albo nie ma, ewentualnie możesz podać procentowo, ile zrobiłeś. Co jeszcze może być owocem zadania? Cokolwiek: tabela, adresy e-mailowe, arkusz z numerami telefonów, lista linków, ściągnięte utwory muzyczne itp.

Ziomuś: Podoba mi się, rzeczywiście od razu mega zadanie robi się małe i konkretne. Pewnie to nie koniec...?

Ekspert: Dużo można mówić o produktywności. Jednak aby nie utonąć w tym temacie, weźmy jedną z najpopularniejszych metod formułowania zadań, która nazywa się SMART.

Ziomuś: W sensie, że mądra, inteligentna?

Ekspert: Tak, a ponadto jest to akronim, czyli każda litera coś oznacza, żeby ułatwić zapamiętanie. SMART to skrót od tego, że zadanie powinno być konkretne (**S**pecific), mierzalne (**M**easurable), osiągalne (**A**chievable), znaczące i spójne z głównym celem (**R**elevant) i określone w czasie (**T**ime-bound).

Ziomuś: Możesz podać przykład?

Ekspert: Jasne. Konkretne zadanie, tak jak mówiliśmy wcześniej, ma określony produkt. Jest mierzalne – ustalamy metody pomiaru albo inne wskaźniki postępu, żeby było widać, czy idziemy do przodu. Jeżeli do przeczytania jest 35 stron, to łatwo sprawdzić, ile procent mamy ukończone i jakie jest tempo realizacji. Jest osiągalne – odnosimy się do tego, czy zadanie jest rzeczywiście możliwe do zrobienia. Przeczytanie 3 lektur w jedną noc może nie być łatwe.

Ziomuś: U mnie to nawet z jedną jest problem.

Ekspert: Pewnie zależy to też od jej grubości. Tak czy inaczej warto mierzyć siły na zamiary i nie przesadzać z rozmiarem zadania. Przedostatnia litera to R jak relevant, czyli dbamy o to, żeby zadanie było dla nas znaczące (czyli że w ogóle chcemy je zrobić) i spójne z tym, do czego dążymy. Rozpisując sobie listę konkretnych pomniejszych zadań, można się zakręcić i zgubić sedno, czyli to, po co to w ogóle robimy.

Ziomuś: Nie rozumiem.

Ekspert: Jeżeli chcesz wykorzystać do projektu AI i się nią trochę wspomóc, a w trakcie zapisywania zadań zacznie Ci się na liście pojawiać „zrobić listę bezpłatnych narzędzi AI”, „obejrzeć tutoriale” i „poszukać grup na ten temat na FB”, to można będzie powiedzieć, że zgubiłeś ten główny cel, którym był PROJEKT, a nie studia na temat sztucznej inteligencji.

Ziomuś: OK, już wiem, o co chodzi. A to ostatnie, co to było?

Ekspert: Litera T. Określone w czasie, czyli, że ma jasny i jednoznaczny termin realizacji zadania, np. do końca najbliższej niedzieli – do 23:59.

Ziomuś: Ojej, po co tak dokładnie?

Ekspert: Bo umysł nie myśli, tylko przetwarza. Jak się nastawi na precyzyjny moment w postaci na przykład właśnie ustalonej godziny, to będzie mu łatwiej się zmobilizować w przeciwieństwie do sytuacji, gdzie byłoby to „do końca weekendu”, czyli teoretycznie poniedziałek rano też mógłby się jeszcze liczyć.

Ziomuś: Acha, logiczne. Więc ma być tak, że jest konkretnie i mierzalnie, czyli są te produkty, zadanie nie jest odklejone, czyli da się je osiągnąć i jest do celu, a do tego ma konkretny czas, tak?

Ekspert: Tak! Kolejny nawyk nazywam zasadą redukcji, która w skrócie mówi, że zanim przyjmiesz zadania do realizacji, to jeszcze dajesz sobie luz i zastanawiasz się, czy na pewno nie są za obszerne albo czy nie warto sobie dać na nie więcej czasu.

Ziomuś: A po co?

Ekspert: Planując, łatwo jest patrzeć optymistycznie, że wszystko się uda, nie będzie poślizgów, wypadków, chorób itp. I jeśli na przeczytanie książki dajesz sobie tydzień, to wg zasady redukcji może być sensowne zastanowić się, czy na pewno to jest do zrobienia? Może w tydzień to tylko wpisać sobie zadanie przeczytania połowy książki? Albo ćwiartki? Czyli wyszłoby, że na całą dasz sobie ostatecznie miesiąc.

Ziomuś: Co to da?

Ekspert: Gdy zadania są mniejsze i „proste, łatwe i przyjemne”, nawet trochę rozwleczone w czasie albo bardzo małe, to w razie czego nie wzrastają stres, presja albo nawet panika, że „nie zdążę, nie zdążę!”. Dlatego zachęcam, żeby czasami zdjąć nogę z gazu, wyluzować i zamiast szarżować na hurra, przepalać energię, zrobić mniej, ale na pewno.

Ziomuś: Rozumiem. Coś jeszcze?

Ekspert: Tak, bardzo ważnym krokiem, kiedy mamy już listę dobrze określonych i dopasowanych zadań, jest nadanie priorytetów. Metody są różne, ja lubię bardzo prostą: przypisanie ważności wg literek: A, B i C.

Ziomuś: I co one znaczą?

Ekspert: Zadania kategorii A to te krytyczne, najbardziej niezbędne, bez których projekt nie może być uznany za zrealizowany. B to zadania ważne, za które bierzemy się, gdy plan minimum (zadania A) jest zrealizowany albo wiemy, że możemy sobie na nie pozwolić.

Ziomuś: Po co w takim razie ta trzecia grupa, zadania C?

Ekspert: Zadania C to takie „nice to have” – też stanowią część projektu, a w razie nieprzewidzianych kryzysów ostatecznie można z nich zrezygnować. Żeby to wszystko miało sens, potrzeba w miarę równomiernego rozkładu tych zadań. Jeśli wyjdzie 20 zadań z priorytetem A, jedno z B i jedno z C, to praktycznie nie ma tutaj żadnych priorytetów i prawie wszystkie są do zrobienia.

Ziomuś: I co wtedy?

Ekspert: Możesz nadać hierarchię na przykład wg kolejności realizacji, czyli że zadania A to te, od których należy zacząć. W większości projektów na szczęście nie trzeba aż tak kombinować i w taki czy inny sposób można nadać priorytety. Wtedy, gdy masz listę zadań i przypisane do nich litery A, B i C, to dbasz o to, żeby danego dnia zaczynać od tych, które są krytyczne, a nie dodatkowe i mało ważne.

Ziomuś: Teraz rozumiem. Ma to sens.

Ekspert: Cieszę się. Mamy listę zadań, teraz realizacja. Metodą, którą do tego stosuję i bardzo lubię, jest Pomodoro, czyli odmierzanie czasu. Umysłowi, który nie myśli, tylko przetwarza, trudno jest skupić się na nie wiadomo jak długi okres („ojej, teraz będę siedział nad tym kilka godzin?!”). Dlatego rozbijamy pracę na takie zamknięte, krótsze odcinki, żeby pokazać umysłowi, ile dokładnie zostało do końca – na jeden raz dajemy sobie np. 45 minut wytężonej pracy (bez telefonu, social mediów, innych rozpraszaczy, żeby się rzeczywiście skupić). Co ważne, stosujemy licznik odliczający w dół, czyli minuty mijają od 45, 44, 43... 2, 1 i KONIEC.

Ziomuś: Hmm, jak to koniec?

Ekspert: Gdy czas dochodzi do zera, to natychmiast przerywamy pracę. Dzięki temu, kiedy mamy się zabrać za robotę, umysł nie boi się tego, że się zasiedzi, tylko od razu ma gwarancję, że nie będzie to dłużej niż 45 minut. Ten czas to tylko przykład, akurat dzięki szkole jesteśmy dobrze wytrenowani do skupienia na taki właśnie okres.

Ziomuś: A jak nie zdążę skończyć wszystkiego w te 45 minut?

Ekspert: Dzielisz zadanie na tak długie odcinki i tyle ich dajesz, ile potrzeba. W zależności od zadań i Twoich chęci mogą to być bloki pracy czasami po 20 minut, a jak się wkręcisz w dany projekt i masz ochotę, to może to być 90 albo i 120 minut. Więcej nie ma sensu, bo mocno spada skupienie i praca robi się mało wydajna.

Ziomuś: To co się dzieje pomiędzy? Przerwy, tak?

Ekspert: Oczywiście! Tu też warto nastawiać sobie czas, dopasowany do sytuacji, żeby nie musieć analizować, czy to już moment na powrót do zadań, czy jeszcze nie. Jeśli masz energię i pracujesz w blokach po 45 minut, to zacząłbym od 15-minutowych przerw. Gdy zadzwoni alarm na koniec pracy, nastawiasz timer na nowo na 15 minut. Dzięki temu zwalniasz umysł z zastanawiania się, kiedy wrócić z przerwy i kontynuować pracę, a to pozwala mu się lepiej odprężyć.

Ziomuś: Czyli 45 minut pracy i potem 15 minut przerwy, a potem znowu 45 minut pracy...?

Ekspert: To tylko przykład. Po powrocie ze szkoły, po całym dniu, na dużym zmęczeniu, dałbym sobie nawet 120 lub 180 minut totalnego luzu: granie, spanie, cokolwiek. Dopiero potem wstawiłbym różne bloki zadań.

Ziomuś: To po ile wtedy?

Ekspert: Gdy mam do zrobienia coś, czego nie cierpię, np. wystawianie faktur na koniec miesiąca, czyli administracyjne nudy, to daję sobie jakiś śmiesznie mały czas – zgodnie z zasadą redukcji: skoro 45 minut to za dużo, to może 20? A jeśli nadal mnie to przerasta, to może 10 minut? Dodatkowo czasem to podkreślam, żeby podnieść poprzeczkę i się ze sobą ścigać, tzn. na zadanie około 10-minutowe, daję sobie 7 minut i wtedy skupiam się na superszybkim tempie realizacji, a nie na tym, jak bardzo nie chcę tego zrobić.

Ziomuś: Heh. I co? Działa?

Ekspert: Nie zawsze, na szczęście w większości przypadków tak.

Ziomuś: Nieźle. To wszystko?

Ekspert: Tak. Hmmm, a w sumie może jeszcze jeden bonus. Może Ci się przydać.

Ziomuś: OK, co to za bonus?

Ekspert: Jeśli pomimo rozpisania zadań, tych wszystkich zasad i metod, zauważasz, że mijają dni, a zadanie cały czas wisi na liście, to mogą pojawić się różne pułapki myślowe i błędne wnioski. Jeśli na przykład ktoś Cię zainspiruje, wpiszesz sobie projekt (rozpisany na mniejsze zadania) nauczania się gry na gitarze, a mijają tygodnie i nic nie jest ruszone, to może to być ważny sygnał.

Ziomuś: Tak, że jestem leniwy i prokrastynuję.

Ekspert: Właśnie nie! Dla mnie lenistwo nie istnieje, a jest jedynie sygnałem. Co zrobić? Jeśli nie możesz się zabrać za zadanie, to siadasz, nastawiasz timer na np. 5 minut i analizujesz, co jest źródłem oporu, blokad czy niechęci – zadanie jest zbyt trudne i przytłacza? A może jest zbyt łatwe i nie warto go robić? A może jest niedookreślone albo nazwane niezgodnie ze SMART?

Ziomuś: A jeśli żadne z tych?

Ekspert: Ostatecznie może też być tak, że życie to zweryfikowało i tak naprawdę to NIE jest dla Ciebie ważne i nie chcesz tego robić. Czyli wspomniana gitara to był tylko zryw na chwilę, spodobało Ci się, ale nie na dłuższą metę.

Ziomuś: Co wtedy?

Ekspert: Możesz je od razu odpuścić albo schować do „lodówki”, czyli stwierdzić, że rezygnujesz, ale wrócić jeszcze do pomysłu po tygodniu, dwóch albo takim czasie, jaki uważasz za słuszny, i sprawdzić, jak się czujesz z daną decyzją. Zamiast odkładać przykładową gitarę miesiącami, możesz z niej zrezygnować, a po tygodniu zobaczyć, czy lepiej Ci było mieć to zadanie na liście, czy nie. Wtedy masz idealną sytuację: jeśli poczujesz, że jednak szkoda tej gitary, to przywracasz zadanie i masz dodatkową moc się za nie zabrać. A jeśli nie, to im szybciej usuniesz z listy i zdejmiesz z siebie presję, tym lepiej.

Ziomuś: Wow, szkoda, że dopiero teraz się tego dowiaduję.

Ekspert: I tak wielokrotnie szybciej niż większość ludzi. Żeby Ci było łatwiej to wdrożyć w życie, możesz wykorzystać poniższą checklistę, która punkt po punkcie pomoże Ci sprawdzić, czy rzeczywiście masz dobrze sformułowane cele, które Twój umysł będzie zachęcony realizować zamiast prokrastynować.

Ziomuś: Ooo, to dziękuję.

Ekspert: Powodzenia!

Karta pracy: checklista

Sprawdź, na ile masz dobrze określone zadanie:

- Czy jego sformułowanie zgadza się ze SMART, a zatem:
 - o S – czy jest konkretne?
 - o M – czy jest mierzalne? Można sprawdzić procent jego realizacji?
 - o A – czy jest osiągalne?
 - o R – czy jest znaczące i spójne z celem?
 - o T – czy jest przypisana data (godzina) zakończenia?
- Czy jest jasny PRODUKT tego zadania? (np. lista, dokument, tabela, link)
- Czy warto skorzystać z ZASADY REDUKCJI i zmniejszyć zakres zadania lub wydłużyć czas na jego realizację?
- Jaki priorytet ma to zadanie? (A/B/C)
- Jakie odcinki czasu zostaną przeznaczone na pracę nad tym zadaniem (wg metody Pomodoro)
- Jeśli nie możesz się za nie zabrać, to co jest źródłem oporu, blokad czy niechęci:
 - o zadanie zbyt trudne?
 - o zadanie zbyt łatwe?
 - o zadanie niedookreślone albo niezgodne ze SMART?
 - o zadanie, które tak naprawdę jednak nie jest ważne i nie chcesz go robić?

Dzięki takiemu sprawdzeniu rosną Twoje szanse na realizację zadań i projektów!

[illegible]This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Daily Planner

data:

05:00
06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

notatki

To-do lista

[illegible]

ROZDZIAŁ 3

Budowanie marki osobistej

Budowanie marki osobistej – personal branding canvas

Beata Mosór

Marka osobista dla nastolatka?

Marka osobista to sposób, w jaki inni Cię postrzegają – Twój unikalny wizerunek w sieci i w rzeczywistości. To nie tylko zdjęcie na profilu w mediach społecznościowych, ale przede wszystkim zestaw Twoich wartości, umiejętności, zainteresowań i Twojej osobowości. Pomaga Ci wyróżnić się na tle rówieśników, budować relacje i osiągać cele, niezależnie od tego, czy chcesz znaleźć pracę wakacyjną, zbudować karierę w przyszłości, czy po prostu podzielić się swoimi talentami i pasjami. W dzisiejszych czasach, pełnych możliwości i wyzwań, personal branding jest kluczowy dla sukcesu, nawet w młodym wieku.

Dlaczego to ważne w Twoim wieku?

W dzisiejszym konkurencyjnym świecie łatwo się zagubić. Silna marka osobista pomoże Ci zbudować rozpoznawalność i zainteresowanie Twoją osobą, zwłaszcza jeśli planujesz podjąć studia lub rozpocząć karierę. To ważne także przy nawiązywaniu kontaktów i budowaniu relacji. Dobrze zdefiniowana marka osobista pomaga również w nawiązywaniu kontaktów z innymi młodymi ludźmi, mentorami, potencjalnymi pracodawcami i organizacjami. Łatwiej jest nawiązać kontakt z osobą, której wizerunek jest jasny i spójny i wiadomo, czym się zajmuje. Niezależnie od tego, czy chcesz podbić scenę muzyczną, zbudować karierę programisty, podjąć działania w dziedzinie mody, designu czy aktywności społecznej, czy po prostu zostać influencerem, marka osobista jest kluczem do przełożenia talentu na konkretne działania. Pomaga w znalezieniu wsparcia i motywacji, a także docieraniu do odpowiednich ludzi. Kiedy wiesz, kim jesteś i co potrafisz, zyskujesz pewność siebie, co jest niezwykle ważne w życiu nastolatka, pełnego zmian i odkrywania siebie. Poznanie swojej wartości doda Ci siły i odwagi w podejmowaniu kolejnych wyzwań, a także sprawi że wyzwania, na których Ci zależy, łatwiej do Ciebie trafią.

Pytania do przemyślenia:

- ☐ Co Cię wyróżnia na tle innych nastolatków? Jaka jest Twoja unikalna historia?
- ☐ Jakie są Twoje najważniejsze wartości i pasje? Co Cię naprawdę porusza?
- ☐ Co chcesz osiągnąć w przyszłości? Jakie są Twoje marzenia i cele? Gdzie widzisz się za 5 czy 10 lat?
- ☐ Jak możesz wykorzystać swoje talenty, by pomóc innym? Jak możesz zrobić coś wyjątkowego?

Twój personal branding canvas – budowanie silnej marki

Krok po kroku – wypełnianie canvasa:

1. Dlaczego (Why)

Jakie są Twoje wartości, zainteresowania, pasje? Co Cię wyróżnia? To Twoje „dlaczego”. Jakie umiejętności chcesz rozwijać (np. kreatywność, pomocność, zaangażowanie społeczne)? Bądź autentyczny.

2. Jak (How)

Jak chcesz zaprezentować swoją markę osobistą? Twój styl, ubiór, zachowanie – jak chcesz, by inni Cię widzieli? Jak chcesz się komunikować online i offline? To Twoje „jak”. (np. czy jesteś znany/znana z kreatywnych projektów, pasji do gier, czy może umiejętności organizacyjnych?). Pomyśl o swoim stylu komunikacji, o wizualnym przekazie.

3. Co (What)

Jakie masz osiągnięcia i doświadczenia? Jakie są Twoje umiejętności? (np. zwycięstwa w konkursach, doświadczenie wolontariackie, umiejętności programowania). To Twoje „co”. Jakie są Twoje cele? Zbierz dowody na swoje osiągnięcia. Co już zrobiłeś/aś?

4. Jak to przedstawić (Pitch i One-liner)

Jak krótko i zwięźle opisać swoją markę osobistą (w kilku zdaniach)? To Twoja wizytówka, musisz ją skutecznie przekazać. Pomyśl o 2-3 słowach kluczowych, które najlepiej opisują Twój wizerunek.

Praktyczne działania

Kiedy już przemyślisz kluczowe elementy Twojej marki osobistej, pora na stworzenie listy działań – planu, jak budować markę osobistą. Najważniejsze kroki to przełożenie swojej marki osobistej na materiały wizualne (logo, zdjęcia etc.), ale też konsekwencja w komunikowaniu tego, co robisz, światu.

Jak zacząć?

1. Stwórz profesjonalny profil na platformach społecznościowych. Pomyśl o LinkedIn, Instagramie, Tik Toku – zdecyduj, gdzie Twoja marka ma największą szansę na odniesienie sukcesu i w których kanałach znajdziesz osoby, do których chcesz dotrzeć. Zwróć uwagę na jakość zdjęć i opisy.

2. Stwórz swoją stronę WWW lub bloga, a także portfolio swoich prac. Grafiki, projekty, zdjęcia, prace – pokaż, jak wygląda Twoja praca, a nawet hobby. To może być profil na Instagramie albo blog na Wordpress, możesz też stworzyć profil na Bento lub Polywork. Wykorzystaj proste narzędzia do tworzenia swojej strony, takie jak np.: Canva.com, yep.so, Designmodo lub Wix.com, które pozwolą Ci szybko przełożyć swoją wizję na obecność w sieci.

3. Bądź aktywny/aktywna w społecznościach online i offline. Angażuj się w dyskusje, bierz udział w wydarzeniach, pokazuj swoje zainteresowania. Zgłaszaj się na konferencje jako prezydent lub uczestnik paneli dyskusyjnych. Jeśli chcesz o czymś opowiedzieć, to napisz o tym blog post i podziel się z organizatorami konferencji lub wydarzeń, których uczestnicy mogliby być zainteresowani tym tematem.

4. Ustal jasny cel na najbliższe lata. Gdzie widzisz się w przyszłości?

Poznaj przykłady nastolatków i osób z różnych dziedzin budujących markę osobistą:

Mata –muzyk, kompozytor muzyki hip-hopowej, swoją pierwszą płytę wydał jako 20-latek.

Hania Rani –muzyczka, kompozytorka, pianistka, wokalistka, Laureatka Paszportu „Polityki” 2023, wielokrotnie nagrodzona Fryderykami.

Wojciech Zaremba –współzałożyciel OpenAI (ChatGPT),wcześniej researcher i naukowiec w Google Brain oraz Facebook AI Research.

Aga Pałka –25 under 25 Forbes, ex-Google, founderka startupów technologicznych z obszaru mody i branży medialnej.

Pytania do przemyślenia:

- ☐ Jakie gwiazdy są dla Ciebie inspirujące?
- ☐ Czego możesz nauczyć się z ich sukcesu?
- ☐ Jak możesz wykorzystać te pomysły, by zbudować własną markę osobistą?
- ☐ Jakie są ich mocne strony?
- ☐ Jak je wykorzystują?

Podsumowanie

Budowanie marki osobistej w młodości jest fascynującą i dynamiczną podróżą do samorozwoju. Pamiętaj, aby być autentycznym, i pokaż światu, kim naprawdę jesteś.

Personal Branding Canvas

FUTURE Vision (Your Aspirations)	ROADMAP To-Do List (Next Steps)

Personal Branding Canvas

WHY Substantive Differentiator (Your Core Expertise)	HOW Visual Differentiator (Your Unique Style)	PITCH Bio (Your Story)
WHAT Facts, Evidence (Proof of Your Expertise)	2-3 WORDS PITCH One-liner (Your Concise Statement)	

ROZDZIAŁ 4

Jak mówić?

Przygotowanie pod przemawianie

Zacznij Gadać

Umiejętność wystąpień publicznych przyda Ci się w wielu sytuacjach i warto ją opanować. W tym rozdziale przeprowadzimy Cię przez cały proces tego „straszego” doświadczenia i pokażemy, że ten diabeł nie jest wcale tak straszny, jak go malują. Na końcu przygotowaliśmy miejsca, gdzie możesz rozwijać swoje umiejętności!

Jak mówić?

Naszą ulubioną metodą w tworzeniu jakichkolwiek wypowiedzi jest storytelling. Ta straszna nazwa kryje w sobie po prostu sztukę opowiadania historii. Jeśli przedstawisz dany temat, opowiadając ciekawą historię, odbiorcy będą o wiele uważniej Cię słuchać, a także zapamiętają o wiele więcej szczegółów z Twojego wystąpienia.

Krok po kroku:

1. Najpierw zastanów się, o czym chcesz mówić.

Pomyśl, jakie jest główne przesłanie Twojego wystąpienia. Czy Twoim celem jest rozbawienie słuchaczy, a może zainspirowanie ich, czy może chcesz ich czegoś konkretnego nauczyć? Jeśli określisz swój cel, łatwiej będzie Ci stworzyć fascynującą narrację. Pomyśl, do kogo będziesz mówić. Zapytaj organizatorów o dane statystyczne, na przykład o wiek słuchaczy. Trzymaj się tematu przewodniego, bo to właśnie po niego przyszli Twoi odbiorcy. Oceń stopień formalności wydarzenia, na którym występujesz, abyś wiedział, jakim posługiwać się językiem, jak się ubrać i zachowywać na scenie. Jak zaplanować wypowiedź i skąd wziąć pomysł? Zdaniem Chrisa Andersona, lidera TED, każdy mówca powinien dążyć do zasiania idei w umysłach słuchaczy. Pomysł powinien być przydatny lub motywujący. Twoje wystąpienie nie może dotyczyć wyłącznie Ciebie albo Twojej firmy. Znajdź taki temat, który kogoś zainspiruje lub poprawi czyjeś życie. Skup się na jednej idei, która jest Twoim zdaniem najważniejsza. Niech będzie ona motywem przewodnim Twojego wystąpienia. Jeśli będziesz próbował przekazać zbyt wiele pomysłów, Twój przekaz może nie być klarowny. Na przykład stanfordzka mowa Steve’a Jobsa działa, bo zawiera jedną konkretną i mocną ideę, która brzmi: „rób to, co kochasz”. Doskonale spina ona całość. W swojej wypowiedzi zaplanuj od 3 do 5 punktów (argumentów, historii, korzyści). Steve Jobs w swojej wcześniej wspomnianej wypowiedzi podzielił mowę na 3 etapy życiowe. Ułóż je chronologicznie bądź tematycznie. Najbardziej wartościowe zagadnienia umieść na początku prezentacji i przypomnij je publiczności na końcu, aby je zapamiętali.

2. Wybierz historię.

A konkretniej – wybierz taką opowieść, która przede wszystkim będzie związana z tematem Twojej prezentacji. Kolejną ważną cechą, której powinieneś szukać w Twoich historiach, jest zdolność poruszania emocji słuchaczy. Do tego celu bardzo dobrze nadają się osobiste anegdoty. Opowiedz o swojej porażce czy też sukcesie. Możesz również nawiązać do opowieści z literatury bądź historii. Budując historię wokół rzeczy, o której mówisz, pozwól odbiorcom się z nią utożsamić. Aby to osiągnąć, zastanów się, co może ich łączyć z twoją opowieścią.

3. Narracja

Wprowadź słuchaczy w swoją historię. Zaprezentuj im kontekst, postacie, konflikt. Buduj napięcie, prowadząc do kulminacyjnego momentu, i ostatecznie zaprezentuj rozwiązanie lub wnioski, które są spójne z przesłaniem Twojej prezentacji. Spraw, żeby historia była tak bogata w szczegóły, aby odbiorcy mieli wrażenie, że sami jej doświadczają. Pozwól, aby narracja ich tak pochłonęła, by wysłuchali Cię do końca zaciekawieni tym, jak Twoja opowieść się skończy. Ciekawą metodą jest zastosowanie teorii „góry lodowej”, czyli wyraźne opowiedzenie tylko niewielkiej części historii i pozostawienie reszty interpretacji dla publiczności. Możesz też obrać taktykę zwaną „tajemnicą”. Przez większą część narracji nie ujawniaj słuchaczom wyniku swojej opowieści. Ludzie lubią nieoczekiwane zakończenia, więc jak najdłuższe utrzymanie w tajemnicy zakończenia historii jest dla Ciebie bardzo korzystne.

4. Emocje

To właśnie o nie tu chodzi! Wykorzystaj emocje odbiorców, opisując sceny, używając obrazowego języka i przede wszystkim budując napięcie. W storytellingu chodzi właśnie o wywołanie emocji. Dlaczego? Poruszenie słuchacza wzmacnia więź między Tobą a odbiorcą. Dzięki temu przekaz zapadnie mu w pamięć.

5. Personalizuj historię, o której mówisz.

Dlaczego zapamiętujemy historię bohaterów z filmów lub książek? Przecież nikt nie kazał nam uczyć się bajek na pamięć, a mimo to je pamiętamy! Chodzi o (zgadnij)... emocje! Pamiętamy te historie właśnie dlatego, że to ludzie! I to opowieści o nich, a nie same wydarzenia, porywają nasze emocje. Skup się na postaciach, których historię zdecydowałeś się przedstawić w Twojej opowieści. Wprowadź elementy osobiste do swojej historii, aby słuchacze mogli odczuć jeszcze większą empatię. Opowiedz widzom ciekawe i nieznane historie o świecie znanych im osób (czyli świecie Twoich postaci). Zapewnij widzom postacie, którym będą kibicować, oraz ich wrogów. Będą pochłonięci twoją historią tak długo, aż bohater zwycięży, a złoczyńcy zostaną ukarani. Twój dobry i zły bohaterowie nie muszą być ludźmi: bohaterem opowieści może być Twój produkt, a złoczyńcą – problem, który za jego pomocą można rozwiązać.

6. Środki stylistyczne

Pamiętasz nudne interpretacje wiersza na języku polskim? Polonista kazał Ci szukać czegoś zwanego środkami stylistycznymi w utworze. Są to: metafory (czyli przenośnie), porównania, pytania retoryczne (czyli takie, na które nie wymagasz udzielenia odpowiedzi przez odbiorcę – mają go jedynie skłonić do refleksji, zastanowienia się). Wskazówka co do porównań: odwołuj się do tego, co twój odbiorca zna. Szukaj punktów wspólnych między tobą a słuchaczem. Jeśli będziesz tłumaczyć osobie pasjonującej się fotografią, jak tworzy się wystąpienia, porównaj mówienie do fotografowania, a mowę do kadru chwytającego najważniejsze informacje. Dla każdego fotografa takie przedstawienie tematu będzie osobiste, bliskie. Istnieje też większe prawdopodobieństwo, że używając takich porównań, Twój odbiorca lepiej zrozumie, co masz na myśli właśnie ze względu na jego bezpośredni związek z tym, do czego nawiązujesz. Nie bój się bawić słowem! Możesz troszkę puścić wodze fantazji i zburzyć znane audiencji obrazy. Możesz zdeformować dobrze znane przysłowie, powiedzenie czy zwrot i nadać mu nowe znaczenie. Andrzej Poniedziałki powiedział: “Pieniądze szczęścia nie dają”. Do kwoty 15 złotych. Takie przekształcenia będą użyteczne jako mantry, przesłanki czy też przyciągacze uwagi. Przeniosą one Twoje wystąpienie na wyższy poziom. Nie bój się być kreatywny! Śmiało stosuj środki stylistyczne w swoim storytellingu. Wplataj także dialogi pomiędzy bohaterami. Urozmaiconej wypowiedzi lepiej się słucha!

7. Napięcie

Mimo że było to już kilkakrotnie wspomniane, budowanie napięcia zasługuje na wyróżnienie. To właściwie istota storytellingu. Utrzymuj uwagę słuchaczy, prowadź do kulminacyjnego momentu. Wplataj elementy nieoczekiwane: zwroty akcji, rzeczy nieoczywiste. Niech Twoja opowieść obróci się w sposób, jaki zaskoczy słuchacza. Opowiedz na przykład o tworzeniu projektu, który był skazany na sukces, a przy którym poniosłeś porażkę. Następnie przedstaw pozytywne skutki tej pozornej klęski. Takie nieoczekiwane zwroty akcji sprawiają, że ludzie uważniej słuchają Twoich słów. Niech zakończenie twojej opowieści umożliwi odbiorcom zrozumienie Twojego przesłania. Przez całą historię prowadź słuchaczy w zamierzonym kierunku. Pomyśl też, w którym momencie Twojej opowieści główny bohater przezwycięży przeciwności losu. Możesz rozpocząć swoją historię od trudnego momentu i pozwolić postaci odzyskać to, co utraciła, lub też zacząć od wspaniałego momentu, pozwolić postaci wszystko stracić i potem to odbudować. Niezależnie od scenariusza, który wybierzesz, Twoja publiczność będzie zainspirowana tak ukazaną walką z nieszczęściem, ciekawa tego, czy Twój bohater ostatecznie zwycięży.

8. Pokaż swoje emocje.

Pokaż odbiorcom Twoje zaangażowanie. Mają uwierzyć w Twoją historię oraz jej przesłanie. Storytelling nie ogranicza się tylko do techniki, jest to cała sztuka przekazywania swojego doświadczenia.

Trening

Skoro już wiesz, o czym będziesz mówić, pora na wyćwiczenie swojej przemowy. Przede wszystkim przećwicz wielokrotnie swoją prezentację: pod prysznicem, jadąc samochodem, myjąc naczynia czy też na spacerze. Powtarzaj, powtarzaj i jeszcze raz powtarzaj. Nie ucz się jej jednak na pamięć – będzie to brzmiało sztucznie. Staraj się mówić naturalnie. Przygotuj sobie ogólny plan wystąpienia. Wybierz najważniejsze punkty, z których stworzysz mapę swojej wypowiedzi. W trakcie treningu wyobrażaj sobie to, o czym mówisz. Dzięki temu szybciej zapamiętasz to, co zamierzasz przekazać, a co sprawi, że twój występ będzie wyglądał jeszcze bardziej naturalnie. Zidentyfikuj momenty przemówienia, które są dla Ciebie najtrudniejsze. Jeśli w określonym fragmencie „gubisz się”, zbuduj w myślach „mosty skojarzeń”. Jeśli masz problem z zapamiętaniem określonej partii wystąpienia, nie ucz się jej na pamięć. Zamiast tego zmodyfikuj jej treść lub po prostu wspomnij o tym elemencie w innej części prezentacji. Kluczem do sukcesu jest naturalność! Nie zapomnij sprawdzić w trakcie przygotowań, ile czasu zajmuje Ci wygłoszenie prezentacji. Bardzo często okazuje się, że wystąpienie jest dłuższe niż autor początkowo zakładał. Może to powodować dyskomfort i niepotrzebne opóźnienia dla organizatorów. Po tak obszernym treningu możesz być spokojny, że jesteś doskonale przygotowany. A poczucie pewności na scenie jest pożądane – a dobra znajomość tematu wzmacnia to poczucie. Dlatego, chcąc uniknąć niepotrzebnego stresu, zawsze staraj się możliwie najlepiej przygotować do wystąpienia.

Czynniki wewnętrzne

W nauce wystąpień publicznych nie chodzi tylko o słowa. Może wydawać się to niemożliwe – przecież w mówieniu chodzi tylko o przekazanie jakiegoś komunikatu. Jednak w przypadku przemówień bardzo ważna, a niekiedy nawet ważniejsza dla odbiorcy jest komunikacja niewerbalna. Oznacza to Twoją mowę ciała, gestykulację, mimikę twarzy. To właśnie te czynniki decydują o skuteczności przekazu słownego. Bez zastosowania właściwych, dostosowanych do odbiorców, sytuacji czy tematu wystąpienia środków efektywność Twojej prezentacji nie będzie wysoka. Wystarczy zastosowanie kilku cennych zasad i technik.

Sylwetka i stopy

Pamiętaj, aby zachować wyprostowaną postawę, rozluźnione ramiona, nogi i ręce. Twoim celem jest stworzenie naturalnej pewności siebie. W trakcie wystąpień nieformalnych (czyli tych nieoficjalnych, swobodnych) możesz swobodnie przemieszczać się po scenie czy też chodzić pomiędzy słuchaczami. Natomiast w przypadku spotkań o oficjalnym charakterze nie należy chodzić i zbyt dużo się przemieszczać. Twoje stopy powinny być ustawione tak, aby zmieściły się na kartce A4. Stój pewnie na nogach, nie przebiegaj nimi, nie bujaj się ani nie kiwaj. Przyczyna tego „zakazu” jest prosta – to po prostu rozprasza słuchaczy, a przecież Twoim celem jest utrzymanie ich skupienia.

Głowa i kontakt wzrokowy

Chętniej słuchałbyś osoby, która jest miła i uśmiechnięta, czy ponurej i znudzonej własnymi słowami? Właśnie dlatego każdą wypowiedź najlepiej zacząć od uśmiechu. O wiele przyjemniej słucha się osoby, która sprawia wrażenie sympatycznej. Mimo wszystko należy pamiętać o dostosowaniu rozpiętości swojego uśmiechu do audytorium! Utrzymanie kontaktu wzrokowego to kolejna rzecz, która może stać się kluczem do odnoszenia sukcesów w mówieniu i komunikacji. Staraj się wodzić wzrokiem po całej publiczności. Inną bardzo dobrą metodą jest znalezienie kilku przyjaznych bądź znajomych twarzy w tłumie, aby dodać sobie otuchy. Należy też pamiętać o dostosowaniu wyrazu twarzy do wypowiadanych słów. Czego powinieneś unikać? Miny pokerzysty, noszenia ciemnych okularów – publiczność chce zobaczyć Twoje emocje oraz fascynację tematem, o którym mówisz. Pamiętaj także, aby nie wbijać wzroku w sufit ani w ziemię. To bardzo osłabia odbiór prezentacji.

Ręce i gestykulacja

Gestykulacja, tak samo jak twoja mimika, powinna być spójna z wypowiadanymi słowami. Kiedy coś wyliczasz w swojej wypowiedzi, pokaż to wyliczanie na palcach. Mówiąc o odległości, pokazuj, że coś jest bliżej lub dalej, a w temacie lokalizacji wskazuj, czy rzecz, o której mówisz, znajduje się przed czy za tobą (bądź publicznością), wyżej lub niżej. Twoje ręce powinny obrazować to, o czym mówisz. Nie należy zapominać o tym, że zbyt intensywna gestykulacja nie jest mile widziana. Niedopuszczalne jest także trzymanie rąk złączonych przed sobą. Ręce powinny operować na wysokości klatki piersiowej. Kolejna wskazówka odnosi się do sytuacji, w której trzymasz w ręce kartkę z konspektem wypowiedzi. Staraj się opuszczać ją wtedy, gdy z niej nie korzystasz – nie trzymaj jej sztywno przed sobą przez całe wystąpienie.

Głos i tempo wypowiedzi

W trakcie mówienia zalecana jest modulacja głosu. Co to znaczy? Jest to zmiana tonu głosu. Jeśli wprowadzisz różnorodność do swojej wypowiedzi, słuchacze będą chętniej Cię słuchać. Ludzie lubią słuchać niskiego, radiowego głosu, bo jest on przyjemny w odbiorze. Zatem możesz starać się mówić niższym głosem. Używanie zbyt wysokiego tonu może nie spotkać się z aprobatą – kojarzy się on z rozkazami, których nikt nie lubi słuchać. Specjaliści sugerują, aby tempo wypowiedzi wynosiło 120-150 słów na minutę. W celu oszacowania długości swojego wystąpienia, objętości tekstu, który potrzebujesz wygłosić, aby zmieścić się w danym czasie, czy z czystej ciekawości, możesz korzystać z kalkulatorów czasu mowy dostępnych w Internecie. Mimo wyliczeń, aby urozmaicić swoją wypowiedź, zmieniaj tempo wypowiadanych słów w trakcie prezentacji.

Wygląd

W tym przypadku sprawa jest prosta – dostosuj swój wygląd do okazji, pamiętając o estetycznym ubiorze i fryzurze. Wymienione elementy mowy niewerbalnej są proste do opanowania. Musisz tylko ćwiczyć i sprawić, aby stały się dla Ciebie nawykami. Gdy tylko dotrzesz do perfekcji w ich używaniu, skutki będą niesamowite!

Stres

Dla wielu osób pierwszym skojarzeniem związanym z wizją wystąpienia przed szerokim gronem odbiorców jest właśnie stres. Jak sobie z nim poradzić? Na początek odrobina teorii! Stephen R. Covey wprowadził 2 terminy: „krąg zainteresowań” oraz „krąg wpływu”. To pierwsze określenie to rzeczy, które nas martwią bądź złością, a na które nie mamy wpływu. W kręgu zainteresowań nie warto spędzać niepotrzebnie czasu. Oddziałuje on na nasze życie, ale nie mamy na niego nawet najmniejszego wpływu. Znajdują się w nim na przykład: działania wojenne, polityka czy pogoda. Jeżeli nie możemy zmienić sytuacji, warto sobie ją odpuścić i nie tracić energii na coś, czego i tak nie zmienimy. Powinniśmy natomiast skupić się na kręgu wpływu, czyli na sprawach, na które rzeczywiście mamy wpływ. W kontekście przemówień również powinniśmy skupić się na naszym kręgu wpływu. Nie wpłyniemy na zepsuty mikrofon czy rzutnik, ale możemy się na takie ewentualności przygotować. I zdecydowanie mamy wpływ na tak oczywiste rzeczy jak zapamiętanie treści naszego wystąpienia bądź też ćwiczenie postawy. Poza przygotowaniem i nastawieniem warto w momencie stresu przypomnieć sobie o oddechu. Kilka głębokich wdechów nosem i powolne wypuszczenie powietrza ustami pomogą opanować paraliżujący stres przed ważnym wydarzeniem, czy to wystąpieniem publicznym, czy rozmową o pracę.

Efektywne ćwiczenie na relaksację: napij mięśnie całego ciała na 10 sekund. Po upływie tego czasu całkowicie się rozluźnij, strząśnij z siebie to napięcie. Dzięki temu ćwiczeniu pozbędziesz się napięć w organizmie i opanujesz stres. Jeśli temat ćwiczeń relaksacyjnych Cię zainteresował, sprawdź również trening autogenny Schultza czy trening relaksacyjny Jacobsona! Wrzuć te hasła w wyszukiwarkę, a znajdziesz mnóstwo innych inspiracji tych treningów!

Gdzie się uczyć?

„Mun-y”, czyli model ONZ (ang. Model United Nations), są symulacją obrad Zgromadzenia Ogólnego Organizacji Narodów Zjednoczonych lub innych ciał, w których reprezentowane są państwa członkowskie. Konkurs ten polega na wcieleniu się przez młodych ludzi, głównie studentów lub licealistów, w rolę delegatów państw członkowskich ONZ i reprezentowaniu stanowiska przydzielonego lub wylosowanego kraju. Inną formą konkursów, w których poprawisz swoje umiejętności oratorskie, są debaty. Debata oksfordzka jest bardzo sformalizowanym rodzajem dyskusji, w której dwie drużyny toczą uporządkowany spór wokół prawdziwości postawionej w debacie tezy, wobec której zajmują ustalone wcześniej w wyniku losowania stanowisko. Koła są organizowane

niemal w każdej szkole średniej oraz organizowane są liczne turnieje takie jak Mistrzostwa Polski, Szkoła Debaty. Z kolei debaty parlamentarne to styl debat sportowych, uprawiany głównie w uniwersyteckich klubach debat, w którym można zostać nawet mistrzem świata w debatowaniu podczas corocznych mistrzostw World University Debate Championship. W tym konkursie oceniana jest wyłącznie wartość merytoryczna, styl wypowiedzi jest dowolny. Debatują 4 drużyny składające się z 2 mówców lub mówczyń: 2 drużyny rządu oraz 2 drużyny opozycji, zwane drużynami: Otwierającego rządu, Otwierającej opozycji, Zamykającego rządu i Zamykającej opozycji. Uczestnicy debaty poznają temat, przeciwników oraz pozycję, na której debatuja, dopiero na 15 minut przed debatą. Wypowiedzi trwają 7 minut. Debatanci zadają sobie nawzajem pytania i uzyskują informacje. Udział w debacie parlamentarnej jest cennym doświadczeniem w nauce przemawiania publicznego! W kilku miastach funkcjonują uniwersyteckie kluby debat. Znajdują się one na przykład w: Białymstoku, Warszawie, Lublinie, Rzeszowie, Poznaniu i Krakowie. Jeżeli w Twojej okolicy nie ma klubu debat parlamentarnych, nie przejmuj się, większość debatujących debatuje zarówno w formacie oksfordzkim, jak i parlamentarnym. Możesz też wziąć udział w turnieju. Każdego roku koła przygotowują 1 lub 2 otwarte turnieje debat. Wystarczy śledzić ich social media! Inną możliwością, dostępną w nawet i mniejszych miastach, jest dołączenie do szkolnych lub okolicznych kół teatralnych. Ponadto możesz poszukać szkoleń i warsztatów, zarówno online, jak i stacjonarnych. Część z nich jest darmowa! Możesz także trenować swoje przemówienia w domu. W Internecie znajdziesz mnóstwo ciekawych materiałów lub wystąpień, a także gotowych kursów. Trenuj przed lustrem lub kamerą. Wygłaszaj swoje przemówienia do przyjaciół lub rodziny – obserwuj reakcje, pytaj o feedback. Po takim przygotowaniu możesz śmiało wejść na scenę i mówić!

PLANOWANIE PRZEMÓWIENIA

Zad.1

Uzupełnij tabelę, określając kluczowe elementy swojego przyszłego przemówienia.

Element	Twoja odpowiedź
Temat wystąpienia	
Główne przesłanie	
Grupa docelowa (wiek, zainteresowania)	
Cel wystąpienia (np. informowanie, inspirowanie, rozbawianie)	
Kluczowe argumenty (3-5)	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
Przykłady i historie, które możesz wykorzystać	

Zad.2 Tworzenie struktury

Przygotuj plan przemówienia w formie schematu

Wstęp - jak zaczniesz swoją wypowiedź, aby przyciągnąć uwagę?

Rozwinięcie - jakie argumenty i historię przytoczysz?

Zakończenie - jak podsumujesz swoje wystąpienie?



Storytelling - Sztuka Opowiadania Historii



Zad. 1

Przeanalizuj poniższy fragment i odpowiedz na pytania

"Kiedy zaczynałem swoją karierę, popełniłem poważny błąd, który prawie zakończył moją pracę w branży. Ale to właśnie ta sytuacja nauczyła mnie, jak radzić sobie z kryzysami. Dzięki temu dzisiaj wiem, jak ważne jest przygotowanie i elastyczność"

Pytanie 1

Jakie emocje wywołuje ta historia?

Pytanie 2

Jakie wnioski można z niej wyciągnąć?

Pytanie 3

Jakie elementy narracji zostały tu zastosowane (np. konflikt, punkt kulminacyjny)



MOWA CIAŁA I KONTAKT Z PUBLICZNOŚCIĄ

PRAWDA CZY FAŁSZ

Prawda

Fałsz

Należy unikać kontaktu wzrokowego z publicznością, aby nie czuć się skrępowanym

Gestykulacja powinna być naturalna i wspierać wypowiedź

Uśmiech i otwarta postawa pomagają nawiązać kontakt z widownią

Mowa ciała nie ma znaczenia w odbiorze przemówienia

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

**Opisz na czym polegają dane techniki
relaksacyjne**

Trening Jacobsona

Kontrola oddechu

Wizualizacja

Rozciąganie i napięcie mięśni



CHECK LISTA



PRAWDZIWEGO PRZEMAWIACZA



OKREŚL SWÓJ CEL



POZNAJ SWOJĄ PUBLICZNOŚĆ ? ȳ ȳ ȳ ?



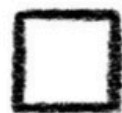
WYZNACZ TEMAT PRZEMÓWIENIA



WSPIERAJ SIĘ NOTATKAMI



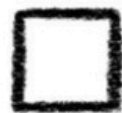
ROZPOCZNIJ ĆWICZENIA



NAGRAJ SWOJE PRZEMÓWIENIE



RÓB POWTÓRKI



POPRACUJ NAD UMIEJĘTNOŚCIAMI
WIZUALNYMI I WERBALNYMI

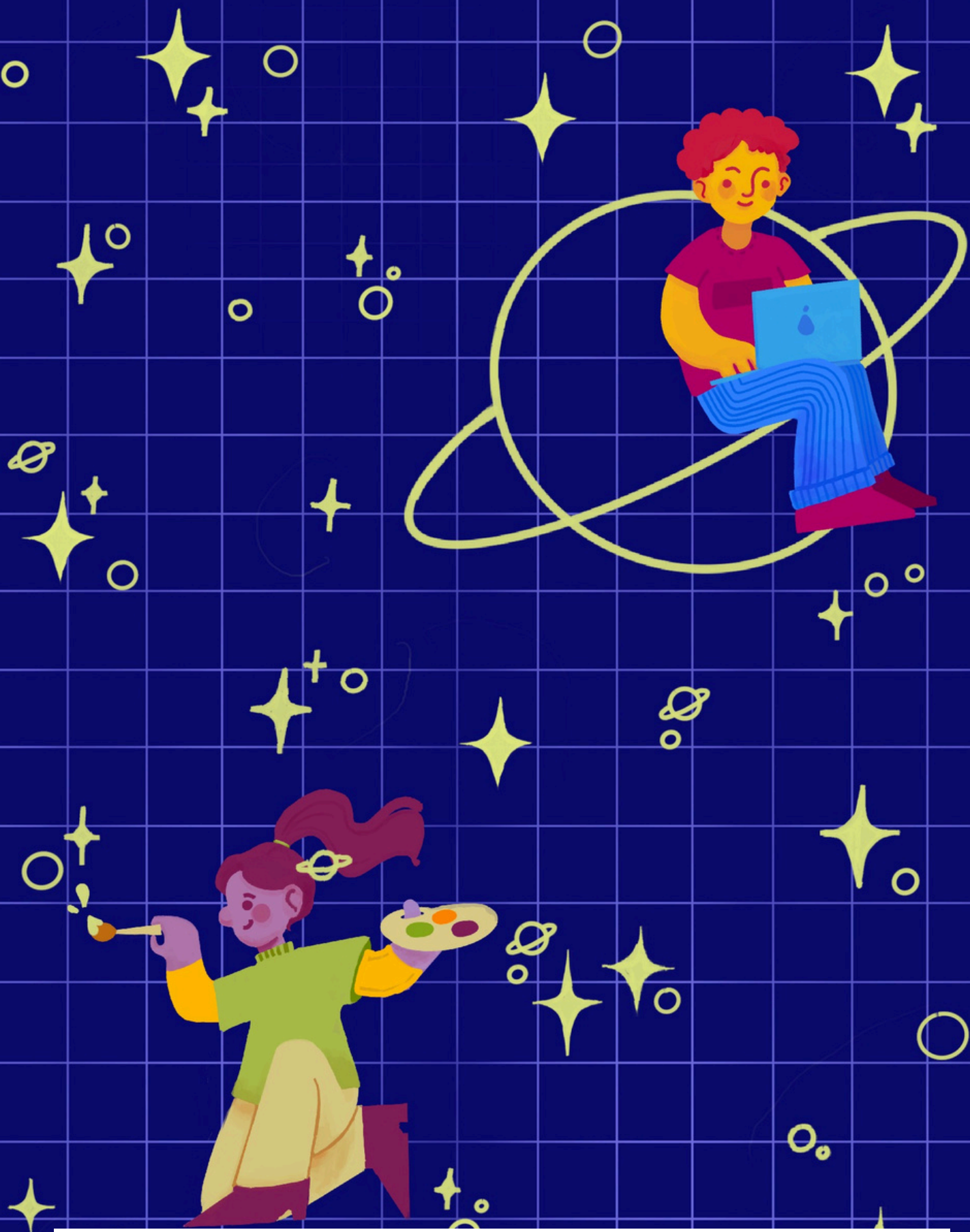


PRZYGOTUJ SIĘ NA PYTANIA



STWÓRZ SCENARIUSZ
NA CZARNĄ GODZINĘ





ISBN 978-83-968731-2-5



9 788396 873125



Piszę dla dzieci

