

Społeczeństwo

Pozytywne skutki pandemii. Co zostanie z nami na zawsze

Psychologia

Zdrowie psychiczne, a trend digital therapeutics.

Gospodarka

Rynek pracy 2021 – nowe wyzwania, covidowy bagaż

Kultura

Kultura w sieci. Sektor kreatywny w dobie pandemii

KIERUNKI ZMIAN

NR 2/2021 (13)

ISSN 2083-9847

Kwartalnik bezpłatny

CZEGO NAUCZYŁA NAS PANDEMIA?

Wyzwanie - reakcja - kreatywność - solidarność - świadomość - udoskonalenie



W tym numerze:

Str.

<i>Czego nauczyła nas pandemia.</i> / Antoni Sobolewski	3
<i>Altruści czy egoiści? Kim okazaliśmy się być w sytuacji zagrożenia.</i>	4
<i>Pozytywne skutki pandemii. Co zostanie z nami na zawsze</i>	6
<i>Rola śmiechu w życiu człowieka. Dusza karmi się tym z czego się raduje</i> / Anna Bochenek	10
<i>Śmieć się terapeutycznie. Jak się nie ośmieszyć zachęcając do śmiechu różne środowiska</i> / Katarzyna Czereszewska, Justyna Młynarczyk, Katarzyna Szczęśna	14
<i>Zdrowie psychiczne, a trend digital therapeutics.</i> / Startup cyfrowa terapia	19
<i>Polska on-line. Codziennosc w chmurze, nowe możliwości. Propozycje technologiczne polskich firm branży IT</i> / Piotr Jaworski	22
<i>Digitalizacja, webinary i telewizja w internecie. Skuteczna komunikacja mimo ograniczeń.</i> / Piotr Jaworski	25
<i>Jak robić to lepiej. Cyfrowy Kazachstan. Surowce, stepy i IT</i> / na podstawie Raportu Sektorowego Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu S.A. Warszawa	28
<i>Szkola. To nie jest powrót do przerwanej lekcji. Sytuacja po fali pandemii</i>	30
<i>Rynek pracy 2021 – nowe wyzwania, covidowy bagaż</i>	32
<i>Efektywność w PUP. Skutki zamrażania i odmrażania.</i>	36
<i>Zdalny pracownik. Home office – nowa rzeczywistość pracy</i>	39
<i>Wartość kontaktów interpersonalnych w firmie</i> / rozmowa z Katarzyną Jowską	42
<i>Biuro domowe i jego zasady. Komfortowe miejsce do pracy zdalnej</i>	45
<i>Czym jest crowdfunding? 2 miliardy od Polaków gratis jak działa finansowanie społecznościowe</i>	48
<i>Robimy ten projekt! Patronite – jedyny w Polsce model crowdfundingu subskrypcyjnego dla twórców.</i>	50
<i>Jak pandemia wpłynęła na decyzje zakupowe w branży fashion?</i> / Magdalena Christofi	54
<i>Społeczna odpowiedzialność mody</i> / Magdalena Christofi	56
<i>Fenomen Vinted. Aplikacja, która łączy modę, vintage, second hand, circular economy i środowisko</i>	57
<i>Uwaga, śmieciarka jedzie. Inicjatywa ratowania rzeczy dla jednych niepotrzebnych, dla innych cennych.</i>	60
<i>Działka moje hobby. Odpoczynek w cieniu jabłoni.</i> / Sylwia Turkiewicz	62
<i>Zielono jest lepiej. Zielone trendy. Roślinność w domu, w biurze, w przestrzeni publicznej.</i> / rozmowa z Anną Kubiak	63
<i>W Polsce, z rodziną i kamperem, inaczej - czyli jak pandemia zmieniła nasze nawyki turystyczne</i>	67
<i>Kultura w sieci. Sektor kreatywny w dobie pandemii</i> / Anna Ołów - Wachowicz	72

Redaktor naczelny:



Antoni Sobolewski
antoni.sobolewski@crsg.pl

Redaktor prowadzący numeru:



Anna Ołów - Wachowicz
ania.o.wachowicz@crsg.pl

Zespół redakcyjny:



Romana Krzewicka



Jarema Piekutowski



Konrad Wielgoszewski



Krzysztof Siewiera



Aleksandra Bogusławska

Druk:

ZAPOL Sobczyk Sp. Jawna
al. Piastów 42, 71-050 Szczecin
www.zapol.com.pl

Wydawca:

Centrum Rozwoju Społeczno-Gospodarczego Przedsiębiorstwo Społeczne sp. z o.o.
ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 33d, 71-111 Szczecin
www.crsg.pl, sekretariat@crsg.pl, tel.: + 48 508 623 296

Druk sfinansowano ze środków pozyskanych w ramach 1%, działalności gospodarczej CRSG PS oraz środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030

Partnerstwo realizujące projekt: think tank „Wyzwania dla rozwoju obszarów wiejskich” – Centrum Rozwoju Społeczno-Gospodarczego Przedsiębiorstwo Społeczne sp. z o. o. oraz Fundacja Pasja



Czego nauczyła nas pandemia

Wyzwanie - reakcja - kreatywność - solidarność - świadomość - doskonalenie



Antoni Sobolewski

Stan zagrożenia wyzwolił szereg reakcji i procesów. Pandemia koronawirusa wpłynęła niemal na każdą dziedzinę naszego życia. „Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana” (Heraklit z Efezu), uświadomiliśmy to sobie nader wyraźnie.

Antoni Sobolewski – szef zespołu Centrum Rozwoju Społeczno-Gospodarczego i wiceprezes Stowarzyszenia Czas Przestrzeń Tożsamość. Poszukiwacz nowych rozwiązań. Innowator społeczny i badacz w zakresie procesów zarządzania zmianą społeczną i gospodarczą.

Nawet te nieprzewidziane czy niepożądane zmiany mogą mieć pozytywne konsekwencje. Pandemia jest doskonałym przykładem na to, że ludzie potrafią dostosować się nawet do ekstremalnych sytuacji, a potrzeba działania i presja czasu skutkują maksymalną solidarnością i ilością dobrych pomysłów. Skutki pandemii – czy zostaną z nami na zawsze? Złe, czy dobre?

W trakcie pandemii COVID-19 okazało się, że jesteśmy altruistami. Blisko 60% Polaków zaangażowało się w pomoc osobom potrzebującym wsparcia. Przekazywaliśmy środki materialne, w tym finansowe, a prawie 41% z nas aktywnie wzięło udział w akcjach pomocowych, ofiarując swój czas i umiejętności innym. Ponad połowa badanych uświadomiła sobie, że tylko wzajemnie sobie pomagając, możemy przeżyć, a także łatwiej żyć.

Eksperti przewidują, że wiele zmian, takich jak praca zdalna, przeniesienie części działalności do przestrzeni

online, czy automatyzacja procesów, zostanie z nami na zawsze. Codziennosc w chmurze, dostępność kultury, obcowanie on-line ze sztuką, cyfryzacja przybliżająca dotychczas wykluczonych, masowe szczepienia – nasza rzeczywistość została wzbogacona zmianami wymuszonymi presją czasu i wydarzeń.

Dzięki zdobytym podczas pandemii doświadczeniom i umiejętnościom szybkiego dopasowania działań do nowych, niespodziewanych wyzwań, firmy będą odporniejsze również na ewentualne kryzysy w przyszłości.

Zmieniliśmy nawyki żywieniowe i robimy świadome zakupy. Mając na uwadze skutki lockdownu dla gospodarki uświadomiamy sobie potrzebę mobilizacji, oszczędzania, redukcji CO₂.

Kryzys wywołany przez pandemię to przełomowy moment dla UE. Jego konsekwencją może być zacieśnienie integracji połączone z poważną transformacją systemu gospodarczego, zmiana dotychczasowego modelu integracji, będąca konsekwencją nasilenia sporów wewnętrznych. Doświadczenie współpracy może spowodować wzmocnienie więzi między członkami UE i NATO, i dać im impuls do dalszej integracji w dziedzinie polityki bezpieczeństwa i obronnej.

Altruści czy egoiści?

Kim okazaliśmy się być w sytuacji zagrożenia.



Anna Ołów - Wachowicz

Anna Ołów - Wachowicz
- polonistka z wykształcenia,
PR-owiec z zawodu, szczecinianka
z wyboru. Pracowała w redakcjach
Gazety Wyborczej, Głosu
Szczecińskiego oraz Prestiżu
Magazynu Szczecińskiego.

Altruści w przewadze

W trakcie pandemii COVID-19 blisko 60% Polaków zaangażowało się w pomoc osobom potrzebującym wsparcia. Badanie Orange Polska pokazuje, że najczęściej przekazywaliśmy środki materialne, w tym finansowe, a prawie 41% z nas aktywnie wzięło udział w akcjach pomocowych, ofiarując swój czas i umiejętności innym, na przykład szyjąc maseczki, robiąc zakupy i gotując posiłki seniorom.

Ponad połowa badanych uświadomiła sobie, że tylko wzajemnie sobie pomagając, możemy łatwiej żyć. Podczas epidemii uświadomiliśmy sobie, jak ważne jest nie tylko własne zdrowie (tak deklaruje 59% respondentów), ale także wspieranie innych osób, zarówno przyjaciół i rodziny (56,7%), znajomych (50,3%), jak również zupełnie obcych osób (46,2%).

Warto zwrócić uwagę, że aż 56,3% z nas pod wpływem doświadczeń związanych z epidemią zdało sobie sprawę, jak cenne jest pomaganie i jak dzięki wzajemnemu wsparciu można łatwiej radzić sobie w trudnych czasach. Źródło <https://biuroprasowe.orange.pl>

Dbanie o siebie jest podyktowane stresem, podczas którego czujemy lęk przed nieznanym. Co ciekawe, troska o innych jest również związana ze stresem. Potrafi się on bowiem objawiać tzw. reakcją wspierania i zaprzyjaźniania (ang. Tend And Befriend Response), po raz pierwszy opisaną w latach 2000 przez Shelley E. Taylor, badaczkę z Uniwersytetu Kalifornijskiego.

- Badacze zakładają, że pierwotnie ta reakcja ukształtowała się, by skutecznie

chronić potomstwo (wspieranie) oraz szukać wsparcia w grupie (zaprzyjaźnianie). Gdy jej doświadczamy w stresujących okolicznościach, możemy obserwować u siebie gesty współczucia i troski o innych (np. przyłączenie się do zbiórki dla potrzebujących, wsparcie sąsiadów w zrobieniu zakupów), ale również potrzebę kontaktu z innymi ludźmi. Od rozpoczęcia kwarantanny niejedna osoba mogła być zaskoczona swoją większą potrzebą i częstotliwością kontaktów z innymi ludźmi. Część z nas być może odświeżyła dawne, a nawet nawiązała nowe relacje. - wyjaśnia psycholog zdrowia Mateusz Banaszekiewicz, wykładowca na wydziale psychologii Uniwersytetu SWPS, głównie w obszarze radzenia sobie ze stresem oraz zmiany zachowań zdrowotnych. Popularyzuje tę wiedzę podczas szkoleń oraz na swojej stronie internetowej i w mediach społecznościowych.

Sąsiedzka pomoc

W początkowym okresie pandemii można było obserwować znaczną aktywizację w ramach małych, często lokalnych społeczności np. spółdzielni mieszkaniowych, które często oferowały pomoc najstarszym mieszkańcom. Ale nie tylko im.

Do większych miast przyjeżdża wielu studentów i mieszkańców z mniejszych ośrodków. Pandemia okazała się szansą na przedstawienie się lokalnej społeczności ludziom, którzy są w mieście przejazdem, czy np. wynajmują mieszkania. Dotyczy to także imigrantów. Obecna sytuacja stała się okazją, żebyśmy mogli docenić grupy, które dotychczas postrzegane były jako pasywne ofiary. Teraz stały się kimś, kto nam

pomaga: cudzoziemcy mieszkający w Polsce, osoby o innym wyznaniu i kolorze skóry nagle stali się tymi lekarzami, pielęgniarkami i wolontariuszami, którzy nam pomagają.

Szerokie okazało się wsparcie dla osób posiadających zwierzęta. Na Facebooku powstawały grupy, gdzie można wspomóc osoby na kwarantannie, niemogące wychodzić z domów lub zakupić pożywienia dla swojego pupila.

Solidarność ze służbą zdrowia

Wiele szpitali znalazło się w trudnej sytuacji: brakowało środków czystości czy środków ochrony, takich jak maseczki, rękawiczki lub gogle ochronne. Powstawały liczne internetowe zbiórki pieniędzy, które umożliwiały zakup najpotrzebniejszych rzeczy dla lekarzy. Rozwijała się również oddolna inicjatywa obywatelska wspierająca personel medyczny: posiłki, kawa i ciasto od restauracji, kawiarni, a nawet osób zupełnie prywatnych.

Powszechna była akcja szycia maseczek dla szpitali, hospicjów i miejsc, gdzie przebywają starsi ludzie, a także dla fundacji zajmujących się wychodzeniem ludzi z bezdomności - Polskie krawcowe.

"I help you app" to aplikacja, dzięki której można szukać ludzi potrzebujących i zgłosić się do pomocy. Apka używa także mapy i funkcji lokalizacji, dzięki czemu można wyszukiwać potrzebujących oraz wolontariuszy znajdujących się w najbliższym otoczeniu.

Wspieranie się nawzajem

Nie każdy mógł poświęcić znaczną część swojego czasu, by pomagać innym jako wolontariusz. Duch solidarności przejawiał się w innych drobnych i większych gestach: wspieranie lokalnej gastronomii i małych zakładów pracy czy sklepów w swojej dzielnicy, noszenie maseczki, dezynfekowanie rąk, przestrzeganie zasad dystansu społecznego, unikanie dużych zgromadzeń, ale też dbanie o swoje własne

zdrowie i odporność, by nie zarazić innych, a także chwila uwagi i rozmowy z sąsiadem, zwłaszcza jeśli jest starszą, samotną osobą.

EGOIZMY

Piętnowanie

Żyjemy w czasach potężnego wzmożenia moralnego. Poszukujemy sprawiedliwości i dobra w najrozmaitszych dziedzinach, a przy okazji zrywamy tradycyjne kotwice życia społecznego. Dotyczy to kwestii polityki, religii, relacji międzyludzkich i wielu innych. To sprawiedliwe, ale zarazem bardzo niszczące dla społecznego zaufania, którego mamy coraz mniej. Dzięki internetowi jak nigdy w historii dyskutujemy, manifestujemy poglądy, ale debata w cyberprzestrzeni często podgrzewa emocje, rzadko zaś prowadzi do konstruktywnych wniosków.

Nieufność

Konrad Maj i Krystyna Skarżyńskaw raporcie dla Fundacji Batorego zauważyli, że występuje dodatnia korelacja nieufności z przestrzeganiem zasad izolacji. Zwykle nieufność nie sprzyja prospołecznym zachowaniom, jednak w pandemii mogła wzmocnić przekonanie, że nikt mnie ani moich bliskich nie uchroni, jeśli sam o siebie nie zadbam. Nikt mi nie pomoże, żadna władza, instytucje, szpitale na pewno nie wydadzą, bo nawet bez pandemii ledwo dawały radę. Mamy mocny instynkt takiego reagowania. Socjologowie od lat narzekają, że ten niski poziom zaufania społecznego to jest nasza główna blokada rozwojowa. Jednak mógł on sprzyjać zachowaniom, które w tej specyficznej sytuacji były bardziej pożądane, czyli wzmocnił odruch dystansowania społecznego.

Niestety, w dłuższej perspektywie niski poziom zaufania utrudnia przestrzeganie konkretnych zaleceń i obostrzeń. Skarżyńska i Maj piszą: „Kryzys zdrowotny dotknął o wiele silniej społeczeństwa, w których panuje niski poziom zaufania uogólnionego i duża nieufność wobec instytucji publicznych”. Tam, gdzie obywatele nie

ufają instytucjom i nisko oceniają jakość rządzenia, trudniej im się dostosować do reguł, które ten system produkuje i narzuca.

Egoizm strukturalny

Michał Zabdyr-Jamróż (1984) - doktor nauk politycznych, adiunkt w Instytucie Zdrowia Publicznego UJ CM. Współpracownik Europejskiego Obserwatorium Systemów i Polityk Zdrowotnych w Brukseli. Gościnnie wykładowca Uniwersytetu Kopenhaskiego powiedział:

„Egoizm strukturalny. To zjawisko, które udokumentowałem w badaniach na temat przyczyn strajków pielęgniarek i w mojej ostatniej książce o deliberacji w polityce zdrowotnej. W wielkich reformach z 1999 roku tak urządziliśmy sobie system zdrowotny, że jego zasady czynią zachowania egoistyczne najbardziej racjonalnymi. To niejako przymusza do cwaniactwa, wydzierania sobie zasobów i ukrywania informacji. To prowokuje też antagonistyczne mechanizmy rozwiązywania sporów. Bo system zakłada, że relacje między podmiotami będą oparte na zasadzie rywalizacji. Wszyscy mają walczyć o swoje, a koordynację w służbie zdrowia wymusi „rynek wewnętrzny”. Od tamtego czasu próbujemy tę podstawę systemu korygować przez nabudowywanie różnych instytucji, ale nastawienie

wszystkich uczestników systemu i zasady naczelną są dyktowane tym egoistycznym, antagonistycznym trybem domyślnym. To są te wszystkie sytuacje, kiedy dyspozytorka błaga szpital, żeby przyjął pacjenta z covidem, a oni mówią, że nie mają miejsc, chociaż dwa ostatnie jeszcze mają? I karetka dwanaście godzin krąży między Siedlcami, Warszawą i Garwolinem.”.

Stwardnienie

Zbyt sztywno zafiksowaliśmy się na pandemii. W szpitalach przekształconych na covidowe ustały inne świadczenia, a nawet szkolenia specjalistyczne lekarzy. W nadmiarowych zgonach na milion mieszkańców Polska ma pierwsze lub drugie miejsce w Europie. Te liczby wskazują, że nie udało się ochronić ludzi. Część tych zgonów nadmiarowych (szacuje się, że 30 proc.) nie jest rezultatem samego koronawirusa, około 20 tysięcy dodatkowych ofiar nie spowodował COVID, tylko być może brak przepustowości systemu w kwestii innych problemów zdrowotnych: ważne operacje odłożone na „po pandemii”, pominięte badania profilaktyczne.

Pozytywne skutki pandemii. Co zostanie z nami na zawsze

Anna Ołów - Wachowicz

Czy traumę po trudnych czasach pandemii da się przekuć w korzyść? Jak najbardziej. Pandemia nas czegoś nauczyła i są to zwyczaje, które pozostaną z nami na dłużej. Pierwszym pozytywnym aspektem

pandemii COVID-19 jest to, że zaczęliśmy doceniać obecność drugiej osoby. Bliskość przyjaciół, znajomych, rodziny pozwoliły nam przetrwać. Niektórzy pozostali w domach z najbliższymi, inni byli od

bliskich odseparowani. W obu przypadkach pozwoliło nam to znacznie zadbać o rodzinne więzi.

Rozwój osobisty

Więcej czasu dla rodziny, na bycie razem, na wspólne hobby, na zabawę z dziećmi. Więcej czasu dla siebie, na swoje ulubione zajęcia, na czytanie, może na fotografowanie, pamiętnik, zaległe filmy, pielęgnację ogrodu.

Częściej też do siebie telefonujemy, rozmawiamy z rodziną za pomocą różnych komunikatorów. Wzrosło zainteresowanie sztuką, muzyką, czytelnictwo.

Obostrzenia chronią szerzej

Obostrzenia związane z pandemią COVID-19, takie jak częste mycie rąk i dystans społeczny, a także używanie maseczek, mogą mieć wpływ na sezonowe przenoszenie się grypy oraz innych wirusów. Reżim sanitarny sprzyja ograniczeniu rozprzestrzeniania się nie tylko COVID-19. Utrzymywanie jego zasad stało się nawykiem. Nauczyliśmy się, jak istotne jest częste mycie rąk, dezynfekowanie powierzchni i zachowanie dystansu społecznego, a także noszenie osłon ust i nosa w nieznanym skupiskach w sezonie infekcji. Dzięki zwiększonej higienie i dystansowi społecznemu zmniejszyła się liczba palaczy, zatruc pokarmowych oraz przypadków chorób zakaźnych. Naukowcy z Japonii zaobserwowali pozytywny skutek takiego sanitarnego reżimu. Według nich obecna pandemia może mieć wpływ na sezonowe infekcje spowodowane np. wirusem grypy. W tym roku możemy spodziewać się ogólnie niższych wskaźników zachorowań.

Bezpieczeństwo

Aktualnie kreuje się nowa rzeczywistość i trendy w sektorze handlu. O tym, czy pójdziemy do sklepu i czy będziemy do niego chętnie wracać w dużej mierze decyduje dziś poczucie, że jest w nim zachowany odpowiedni poziom higieny. Aż trzy czwarte

Polaków wciąż obawia się o bezpieczeństwo swoich bliskich – wynika z raportu Deloitte.

W celu zapewnienia bezpieczeństwa, w sklepach stacjonarnych, zostały wprowadzone odpowiednie przepisy. Przy kasach stanęły plastikowe przesłony, a na podłogach linie wskazujące prawidłową odległość pomiędzy klientami. Sklepy coraz częściej wprowadzają również nowoczesne rozwiązania, np. do dezynfekcji wózków sklepowych, czy związane z odbiorem zamówienia dokonanego online – wskazuje Marcin Zieliński, Head of Sales w Terytorium Sp. z o. o., jeden z twórców streamPRO+. Możemy spodziewać się, że wiele placówek będzie musiało na nowo przeanalizować swoje strategie i wprowadzić innowacyjne rozwiązania dopasowane do aktualnych oczekiwań klientów oraz podążające za ich digitalizacją – dodaje.

Mniej wypadków!

Większa liczba pieszych oraz osób korzystających z rowerów, hulajnóg i transportu publicznego – efektem pandemii COVID-19 jest zmiana sposobu życia i metod przemieszczania się w dużych miastach. Mniejsza liczba poruszających się po drogach samochodów skutkuje spadkiem liczby wypadków drogowych.

Postęp

Nastąpił ogromny rozkwit działań w sieci. Wielu z nas, zwłaszcza ci troszkę starsi, z konieczności nauczyli się korzystać z internetu - zamawiać w sklepach internetowych, robić przelewy, zdalnie załatwiać sprawy urzędowe, uczestniczyć w spotkaniach, szkoleniach i konferencjach online. To też na pewno przyda się po pandemii.

Praca zdalna

- Pandemia pokazała pracodawcom, że można funkcjonować w 100% zdalnie i możliwe jest przejście na taki tryb praktycznie z dnia na dzień. Udało się to nawet z pozoru skostniałym instytucjom. -

mówi Natalia Bogdan, prezes agencji pracy Jobhouse. - COVID znacznie przyspieszył rozwój e-commerce i powiązanych z nim sektorów – nowych technologii, marketingu online i logistyki, zmieniając mocno zwyczaje zakupowe Polaków. Także sytuacja na rynku pracy pozwoliła zweryfikować, czy deklarowane przez pracodawców wartości były prawdziwe, czy tylko pozorne. Pracownicy z kolei, dzięki obecnej sytuacji, bardziej doceniają swoją pracę i myślę, że będą bardziej lojalni wobec pracodawców, niż miało to miejsce podczas tzw. rynku pracownika. Koronawirus zacieśnił także nasze relacje, przestawił priorytety, pozwolił zrozumieć, co w życiu jest naprawdę ważne i docenić zwykłą codzienność – spacer w lesie, spotkanie z przyjaciółmi czy zakupy w tradycyjnym sklepie.

Motywacja do zmian

Sytuacja związana z koronawirusem stała się ważnym impulsem zmiany zawodowej dla wielu osób. Gotowość do przekwalifikowania się dotyczy zarówno zatrudnionych, jak i bezrobotnych. Eksperti HR podkreślają, że pandemia może być także impulsem do pozytywnej zmiany zawodowej.

Właściciele biznesów, niezależnie od branży, musieli dopasować swoje działania do wyjątkowo trudnej sytuacji. Ci z nich, którzy podeszli do zmian z otwartością, zdołali nie tylko przetrwać najtrudniejszy okres, ale także wprowadzić do firmy innowacje, które pozytywnie wpłyną na jej działalność również w przyszłości.

Wielu przedsiębiorców podjęło działania, na które do tej pory brakowało czasu lub motywacji. Wprowadzili zmiany w kanałach komunikacji, dostosowali produkty, szukali nowych grup odbiorców, czy skupili się na atmosferze, z jaką kojarzona jest firma.

Kontakt

Przed wszystkim zaczęliśmy spotykać się wirtualnie z klientami. Spotkania zdalne przy użyciu platform, pozwalających na

uczestnictwo w czasie rzeczywistym bez wychodzenia z domu, np. na platformie zoom, czy teams. To świetne narzędzie, które z pewnością pozostanie na stałe. Pozwala nam na ciągły i bliski kontakt z klientami, którzy rozsiani są po całym świecie.

Nawet sytuację kryzysową można wykorzystać więc do rozwoju biznesu, a chwilowe zawieszenie w działalności potraktować jako okazję do reorganizacji, planowania czy edukacji. Doświadczenia przedsiębiorców pokazują, że nie warto się poddawać i biernie oczekiwać na zmianę sytuacji.

Innowacje i alternatywy

Branża eventowa najbardziej odczuła skutki pandemii, jej przedstawiciele musieli szukać nowych, innowacyjnych rozwiązań. Ci, którym się to udało przetrwali najtrudniejszy czas.

Bartosz Paprocki, menedżer ds. rozwoju biznesu w Twenty4seven, firmie, która dostarcza systemy dla czołowych firm na rynku telewizyjnym i produkcyjnym przyznaje, że kryzys wywołany koronawirusem wymusił na branży zmiany, które w krajach zachodnich już dawno zostały wprowadzone.

– Pandemia zweryfikowała realne potrzeby sprzętu koniecznego do realizacji wydarzeń czy innych produkcji, a także zasobów ludzkich niezbędnych do obsługi takich działań. W sposób konkretny wpłynęła na optymalizację procesów i znaczny rozwój automatyzacji. Kiedy na zachodzie od dawna się to działo, w Polsce wciąż te zmiany przebiegały w sposób bardzo wolny i stopniowy. – mówi Bartosz Paprocki, menedżer ds. rozwoju biznesu w firmie Twenty4seven.

Ten kryzys skłonił do refleksji wiele firm, wskazał zarówno pola do poprawy w obszarze oferty, jak i wewnętrznych procesów, które wymagały udoskonalenia i poukładania.

Mniej marnujemy

Dzięki temu, że planujemy posiłki i zakupy marnujemy mniej jedzenia. Jest to pozytywna wiadomość patrząc na statystyki, w których nie wypadamy najlepiej. W Polsce rocznie marnuje się około 9 mln ton żywności, która trafia do kosza. Statystycznie jedna osoba wyrzuca 235 kg jedzenia – wynika z danych BIG InfoMonitor. Pozbywając się produktów spożywczych, marnujemy także surowce potrzebne do ich wyprodukowania. To z kolei przyczynia się do ocieplenia klimatu. Nowe nawyki dają szansę na odwrócenie tego trendu.

Zmianę nawyków żywieniowych w czasie lockdownu zadeklarowało ponad 40 proc. badanych. Prawie połowa przyznała, że jadła zdrowiej, natomiast 60 proc. respondentów wskazywało też na częstsze gotowanie w domu od podstaw – wynika z raportu "Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020". Co istotne, chcemy zachować zdrowe nawyki także po epidemii.

Świadome zakupy

Podobnie jest w przypadku zakupów. Zanim odwiedzimy sklep starannie planujemy to co chcemy kupić, aby spędzić w nim jak najmniej czasu. Z listą zakupów, sporządzoną w domu, idziemy do wybranego sklepu i kupujemy tylko to, co potrzebne. Jak pokazuje raport firmy Deloitte: The Global State of Consumer Tracker powoli kończy się okres gromadzenia zapasów, który mogliśmy obserwować jeszcze na początku pandemii. Aktualnie jedynie 38 proc. respondentów kupuje więcej niż potrzebuje. Jest to wynik o 6 pp. mniejszy niż w połowie czerwca.

A co z opakowaniami po zakupach on-line?

Szybki rozwój sprzedaży detalicznej w internecie stwarza nowe oczekiwania co do opakowań. Nie tylko odnośnie promocji marki, ochrony produktów i zwiększenia efektywności procesu dystrybucji. Z drugiej strony mamy bowiem odbiorców, którzy,

chcą mieć pewność, że opakowania po zamawianych produktach nie zostawią po sobie miazdzącego śladu w środowisku.

Proste, wygodne i szybkie do złożenia rozwiązania opakowaniowe dla branży e-commerce, handlu detalicznego online, obsługi posprzedażowej i centrów dystrybucji są najatrakcyjniejsze. Opakowania dla e-commerce muszą skutecznie chronić produkty przed zniszczeniem i kradzieżą, aby zapewnić optymalne wrażenie klienta, wzmacniać wizerunek marki, unikać zwrotów produktów.

Pandemia sprzyjała szybkiemu dostosowywaniu się do wyzwań sprzedaży on-line. Innowacyjne opakowanie dla e-commerce – bezpieczne i pro-ekologiczne rozwiązanie dla logistyki kontraktowej.

Łatwy recykling, minimum materiału, mniejsza emisja CO₂

Na Zachodniopomorskim Uniwersytecie Technologicznym grupa naukowców, którą tworzą same kobiety, pracuje nad stworzeniem bioplastiku. Plastik z roślin, a dokładnie z kukurydzy, ma naturalnie rozkładać się w ciągu roku. Do jego produkcji używane są surowce powstałe przede wszystkim z kukurydzy. Mają ona zastąpić obecnie stosowany plastik.

- Okazuje się, że można otrzymać surowiec z biomasy roślinnej, który nie tylko będzie porównywalny do tego standardowego z surowców petrochemicznych, ale wręcz będzie lepszy, bo okazuje się, że butelka na bazie naszego kwasu ma lepsze parametry barierowe — powiedziała dr hab. inż. Sandra Paszkiewicz, kierownik projektu.

Między innymi lepiej magazynuje dwutlenek węgla i parę wodną, co jest bardzo istotne na przykład w butelkach z napojami gazowanymi. W przyszłości z bioplastiku będzie można produkować opakowania i butelki, także nakrętki i etykiety, co znacznie ułatwi ich przetwarzanie. Badania

finansowane są z programu Sonata Narodowego Centrum Nauki.

Pan Prof. Artur Bartkowiak, kierownik Centrum Bioimmobilizacji i Innowacyjnych Materiałów Opakowaniowych, który wraz z zespołem realizuje projekt międzynarodowy FreshInPac koordynowany po stronie krajowej przez stowarzyszenie NATUREEF (www.natureef.pl). W ramach badań pracownicy CBiIMO opracowują opakowania pozwalające na przedłużenie świeżości nietrwałych produktów, owoców i warzyw. Dzięki pracy z naturalnymi materiałami pochodzenia roślinnego tworzą opakowania biodegradowalne, bezpieczne dla zdrowia i środowiska.

Zmieni się świat?

Kryzys wywołany przez pandemię COVID-19 to przełomowy moment dla UE. Jego konsekwencją może być zacieśnienie integracji połączone z poważną

transformacją systemu gospodarczego. Albo zmiana dotychczasowego modelu integracji, będąca konsekwencją nasilenia sporów wewnętrznych.

Doświadczenie współpracy w czasie pandemii może spowodować wzmocnienie więzi między członkami UE i NATO, i dać im impuls do dalszej integracji w dziedzinie polityki bezpieczeństwa i obronnej.

W efekcie pandemii uwaga rządów i społeczeństw może zacząć koncentrować się na niewojskowych wymiarach bezpieczeństwa kosztem jego aspektów militarnych. Będzie to miało bezpośrednie przełożenie na kształt narodowej polityki obronnej, w tym inwestycje w zdolności wojskowe, oraz na treść międzynarodowej polityki bezpieczeństwa (wg. raportu Polskiego Instytutu Spraw Międzynarodowych, pt. Konsekwencje pandemii dla stosunków międzynarodowych, lipiec 2020).

Rola śmiechu w życiu człowieka. Dusza karmi się tym z czego się raduje



Anna Bochenek

„Dusza karmi się tym z czego się raduje.”

(Augustyn)

Stara mądrość głosi, że „śmiech to zdrowie”. I nie jest to już tylko utarty slogan, ale jedna z wielu metod wykorzystywanych na świecie przez psychologów, psychoterapeutów i innych specjalistów do działań zwalczających różne dolegliwości. W Polsce terapia śmiechem nie jest jeszcze tak powszechna w kręgach medycznych, jak na świecie, ale coraz częściej zauważana jest jako środek zapobiegawczy i towarzyszący leczeniu. Coraz więcej badań potwierdza

teorię, że może on mieć wartość terapeutyczną.

Opis zagadnienia

Śmiech najprościej zdefiniować jako konsekwencję, a właściwie fizjologiczną reakcję na dobry humor. Pierwszy etap to powstanie w mózgu impulsu nerwowego, który dociera do przepony i stąd drgania rozchodzą się na całe nasze ciało.

Nie trudno sobie wyobrazić, że już od dawna intuicyjnie wyczuwano pozytywną rolę dobrego humoru w utrzymaniu lub przywracaniu zdrowia. Siłę śmiechu poznali lekarze starożytnej Grecji, a także medycyna ludowa Indian. Na przełomie XIII i XIV wieku

francuski lekarz de Mondeville polecał śmiech w procesie zdrowienia w zwalczaniu bólu pooperacyjnego. Dopiero jednak w drugiej połowie XX wieku rozpoczęto badania naukowe dotyczące śmiechu, jako metody terapeutycznej i stworzono termin „gelotologia”, czyli nauka o śmiechu. W latach 70. XX wieku rozpoczęły się badania psychoneuroimmunologiczne. Lee S. Berk badał patofizjologię humoru i stworzył pojęcie „eustressu” jako pozytywnego i korzystnego dla organizmu stanu emocjonalnego. Wiliam F. Fry jr (1924–2014) opisał jako pierwszy wiele zjawisk somatycznych towarzyszących śmiechowi, a w 1964 roku utworzył pierwszy Instytut Gelotologii. W latach 60. dr Hunter Campbell Adams, nazywany także Patchem Adamsem, badał lecznicze zastosowanie humoru. Zauważył, że chorym dzieciom w powrocie do zdrowia najbardziej przeszkadza smutek panujący w szpitalu, smutek rodziców i lekarzy. W białym fartuchu, z przyczepionym nosem clowna zaczął rozśmieszać dzieci – pacjentów amerykańskich szpitali i szybko zaobserwował poprawę ich kondycji psychicznej. Od tego czasu mnóstwo organizacji na całym świecie stosuje terapię śmiechem.¹

Od tej pory humor i śmiech stały się zjawiskami poważnie potraktowanymi przez naukę. Powstało prestiżowe Międzynarodowe Towarzystwo Badań Humor (International Society of Humor Research) założone w 1980 roku, organizowane są kongresy naukowe na ten temat, a także ukazuje się czasopismo „International Journal of Humor Studies”. W Polsce, oprócz kilku wydawnictw i kilku konferencji naukowych, prowadzony jest projekt „Humour Research Project”.²

Jak podaje Waleed A. Salameh - jeden z kalifornijskich psychologów- widoczne są trzy zasadnicze pozytywne aspekty stosowania śmiechu w psychoterapii:

- aspekt emocjonalny- polega na rozładowaniu zahamowań, reaktywowaniu wypartych uczuć,

- aspekt kognytywny- to pobudzenie kreatywności, wspieranie procesu podejmowania decyzji, wspomaganie wyzwalania się ze sztywnych wzorców, zachowań i perspektyw widzenia świata na rzecz większej otwartości i elastyczności;
- aspekt komunikatywny- to rozluźnienie atmosfery spotkań, pobudzenie aktywności uczestników, redukcja przekonania pacjenta o wyższości terapeuty oraz wprowadzenie przyjemnej atmosfery pracy.³

Wyzwania i korzyści

Gelotolodzy uważają, że nie są potrzebne żadne konkretne czynniki wywołujące śmiech. Kwestia ta jest mocno indywidualna, a największą skuteczność będą miały te bodźce, które najbardziej śmieszają daną osobę. Pomysłów na rozbawienie jest więc mnóstwo i korzyści zdrowotne płynące ze śmiechu są trudne do pominięcia - 1 minuta śmiechu pozwala osiągnąć efekt równy 45 minutom relaksacji, a 10 minut - 2 godzinom odprężenia.⁴

Śmiech niesie ze sobą wiele korzyści na różnych płaszczyznach:

- Oddychanie – większość z nas oddycha nieprawidłowo, wdychając niewielką ilość powietrza tylko górną częścią płuc. W głębi płuc zalegają toksyny. Śmiech, wprawiając w ruch klatkę piersiową, wymusza dwa razy dłuższy wdech niż wydech. Do płuc trafia wtedy 1,5 litra powietrza zamiast 0,5 litra. Organizm otrzymuje więcej tlenu, co poprawia pracę wszystkich narządów.
- Układ krążenia – podczas śmiechu szybciej bije nam serce, a tym samym szybciej płynie krew. Dzięki temu w ciągu minuty krew dociera nawet 6 razy (normalnie 1-2) do wszystkich komórek ciała, a wraz z nią tlen i substancje odżywcze. Zyskuje na tym również mózg – dotleniony zaczyna lepiej pracować, poprawia się pamięć i koncentracja.

Anna Bochenek - psycholog, pedagog, socjoterapeuta, psychoterapia poznawcza i behawioralna dzieci i młodzieży.

1 Kaszubska A.: Gelotologia, czyli śmiechoterapia w <https://www.poradnia.pl/gelotologia-czyli-smiechoterapia.htm> ?fbclid=IwAR2g5XvYPhgkxSm3eZu9UTyjEvmxOu2-ZyZGJMbHVmTDioCOL_IwINR4w

2 Kucharz E. J.: Humor i śmiech jako metody terapeutyczne w Forum Reumatologiczne 2019, tom 5, nr 2, 74–80

3 Grzybowski P.P.: Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa. Kraków. 2012, s. 50-51

4 Desgagnes P.: Śmiech to zdrowie. Terapia śmiechem. Warszawa. 2008, s. 46

- Skóra i mięśnie twarzy – podczas śmiechu pracuje około kilkanaście mięśni twarzy. Ruch doskonale je masuje, napina i ujędrnia, a skóra uelastycznia się i dotlenia.
- Mięśnie ciała – śmiech jest również doskonałą gimnastyką, gdyż podczas jego trwania pracują również mięśnie całego ciała, np. nóg i brzucha (stwierdzenie, że „brzuch boli ze śmiechu” wynika właśnie z działania mięśni).
- Zwiększa odporność – śmiech zwiększa też liczbę fagocytów (komórki zaangażowane w reakcje odpornościowe, tzw. komórki żerne), które wchłaniają i zazwyczaj trawią wirusy, bakterie i wszelkie inne niebezpieczne elementy obce, np. zapobiegają namnażaniu komórek nowotworowych.
- Łagodzenie bólu i poprawienie nastroju – podczas śmiechu w organizmie zwiększa się wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia), które nie tylko wprowadzają nas w dobry nastrój, ale również uśmierzają ból. Z doświadczeń wynika, że po 10 minutach intensywnego śmiechu ból przez 2 godziny jest znacznie łagodniejszy albo też ustępuje całkowicie.
- Trawienie i przemiana materii – drgająca podczas śmiechu przepona masuje żołądek, przyspiesza ruch robaczkowy jelit, poprawia pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego. Wtedy też szybciej spalamy kalorie i zapasy tłuszczu (1 minuta śmiechu spala około 12 kcal.), co sprzyja szczupłej sylwetce.
- Aspekty międzyludzkie – osoby z poczuciem humoru mają lepsze relacje z innymi ludźmi, są bardziej komunikatywne i akceptowane przez otoczenie. Osoby wesołe są bardziej śmiałe i rzadziej (o ile w ogóle) doświadczają lęków związanych z poznawaniem nowych ludzi. Uśmiech sprzyja również rozwiązywaniu konfliktów zarówno partnerskich, jak i zawodowych, redukcji stresu i ograniczeniu napięć emocjonalnych.⁵

Zatem nie pozostaje nam nic innego jak korzystać z dobrodziejstw śmiechu.

Rekomendacje

Podstawowym zadaniem śmiechoterapii jest poprawa jakości życia, ale może być wykorzystywana też do innych celów. Stosowana wśród różnych grup społecznych- w szpitalach (głównie dzieci), domach opieki (seniorzy i chorzy dorośli), na warsztatach dla bezrobotnych, na warsztatach terapii zajęciowej (niepełnosprawni) lub domach dziecka, czy w innych instytucjach oświatowych (szkoły, przedszkola)- wspomaga działania medyczne oraz opiekuńczo-wychowawcze. Przez ćwiczenia śmiechoterapii pacjenci i wychowankowie mogą nie tylko lepiej się zintegrować, ale także polepszyć swoje samopoczucie (niezwykle zasłużeni są tu doktorzy klauni, pracujący z pacjentami szpitali dziecięcych, dzięki którym chorym łatwiej przejść przez długotrwałe i trudny proces leczenia czy animatorzy z Klanzy organizujący działania animacyjne dla grup dzieci, młodzieży i dorosłych z zakresu wyrównywania szans, profilaktyki społecznej czy socjoterapii, gdzie poprzez zabawę i radość z niej płynącą realizują cele terapeutyczne). Psychoterapeutyczny aspekt śmiechoterapii wykorzystywany jest w pracy z osobami chorymi fizycznie i mającymi problemy w relacjach społecznych. Dzięki zajęciom osoby te mogą uzyskać wsparcie, dowartościować się, motywować do dalszej pracy nad sobą oraz otworzyć się na kontakty z innymi ludźmi i przetrenować nowe sytuacje oraz swoje zachowania. Ze względu na to, że śmiech jest świetnym paliwem dla organizmu, zwiększającym kreatywność i dobre samopoczucie sesje śmiechoterapii lub jogi śmiechu (Hasya Yoga) wykorzystuje się przy medytacji i relaksacji. W Polsce od 2012 roku są takie sesje prowadzone przez Piotra Bielskiego (pierwszy Polak, który ukończył kurs jogi śmiechu w Indiach). Joga śmiechu to nic innego jak zestaw prostych ćwiczeń, z których każde kończy się śmiechem. Dlatego też takie spotkania mają również walor towarzyski i rozrywkowy,

5 Terapia śmiechem, czyli jak śmiech wpływa na zdrowie. <https://www.zdrowiedoskonale.pl/terapia-smiechem/> z dnia 20 sierpnia 2018

6 Wojtaszak K.: Śmiech, komizm, śmiechoterapia. s. 41 - 42 https://www.repozytorium.uni.wroc.pl/Content/78885/PDF/02_Katarzyna_Wojtaszak.pdf

7 Śmiechoterapia dla seniorów. Rozmowa z humorologiem Marią Kmitą. GazetaSenior.pl <https://www.gazetasenior.pl/smiechoterapia-dla-seniorow-rozmowa-z-humorologiem-maria-kmita-z-dnia-7-lipca-2020>

bo wspólne śmianie się zacieśnia więzi i buduje nowe kontakty. Korzyści płynące ze śmiechu odkrył także świat biznesu, wykorzystujący śmiechoterapię podczas szkoleń z pracownikami. Z jednej strony takie spotkania mają pomóc odreagować stres, z drugiej wzmocnić integrację zespołu, a co za tym idzie identyfikację zatrudnionych ze swoją firmą i w konsekwencji wzmocnić wydajność pracowników. Udowodniono, że poczucie dobrostanu bardzo pozytywnie wpływa na wszelkie wymagane u pracownika cechy- twórczość, jasność myślenia, poprawę umiejętności negocjacji, motywację oraz lepsze rozwiązywanie problemów i większą odpowiedzialność w reakcjach interpersonalnych.⁶

W Indiach i innych krajach, a nawet już w Polsce (jeden z nich funkcjonuje przy Centrum Onkologii w Warszawie) organizowane są Kluby Śmiechu, gdzie członkowie codziennie rano spotykają się przed pracą w parkach i wspólnie się śmieją.

W Polsce od 2008 roku humorolog dr Maria Kmita prowadzi warsztaty ze śmiechoterapii dla studentów medycyny oraz dla seniorów. Wprowadziła też pozytywną grę o chorobach dedykowaną studentom kierunków medycznych, która wykorzystuje strategię śmiechoterapii, pod nazwą „Najgorzej”. Gra posługuje się pojęciami wyjętymi z medycyny i przeprowadza swoisty sabotaż tradycyjnego myślenia o chorobach w celu przełamania tabu i ćwiczenia czarnego humoru w praktyce. Każdy gracz w wyznaczonym czasie (odmierzonym przez nakręcaną sztuczną szczękę) musi jak najlepiej uzasadnić odpowiedź na pytanie „Co jest lepsze?” (np. leczyć teściową z tasiemcem i łuszczycą czy przyjaciela z rzeźączką?). Dodatkowym elementem rozrywki są karty z Humoroidami – zadaniami mającymi na celu rozbawienie graczy.⁷

Ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, jak śmiech jest ważny dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Terapia śmiechem to darmowa profilaktyka zdrowotna. Nie ma lepszego sposobu na rozpoczęcia dnia niż poranny

śmiech przy kawie czy herbacie. Istnieje wtedy duża szansa, że poczucie szczęścia i radości będzie nam towarzyszyło przez całą dzień. Fundujemy sobie śmiechoterapię sami, zawsze i wszędzie. Śmiejmy się na zdrowie!

Literatura:

- Desgagnes P.: *Śmiech to zdrowie. Terapia śmiechem*. Warszawa. 2008
- Grzybowski P.P.: *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*. Kraków 2012
- Kucharz E. J.: *Humor i śmiech jako metody terapeutyczne w Forum Reumatologiczne* 2019, tom 5, nr 2
- Liebertz Ch.: *Terapia śmiechem. Całkiem poważna książka o śmiechu*. Kielce. 2011

Źródła internetowe:

- Kaszubska A.: *Gelotologia, czyli śmiechoterapia*. w https://www.poradnia.pl/gelotologia-czyli-smiechoterapia.html?fbclid=IwAR2g5XvYPhgkxSm3eZuI9UTyjEvmx0u2-ZyZGJMbHVmTDioCOL_lwINR4w
- Śmiechoterapia dla seniorów*. Rozmowa z humorologiem Marią Kmitą. GazetaSenior.pl <https://www.gazetasenior.pl/smiechoterapia-dla-seniorow-rozmowa-z-humorologiem-maria-kmita-z-dnia-7-lipca-2020>
- Terapia śmiechem, czyli jak śmiech wpływa na zdrowie*. <https://www.zdrowiedoskonale.pl/terapia-smiechem/> z dnia 20 sierpnia 2018
- Wojtaszak K.: *Śmiech, komizm, śmiechoterapia*. https://www.repozytorium.uni.wroc.pl/Content/78885/PDF/02_Katarzyna_Wojtaszak.pdf

Śmieję się terapeutycznie

Jak się nie ośmieszyć zachęcając do śmiechu różne środowiska



Katarzyna Czereszewska

Katarzyna Czereszewska, Justyna Młynarczyk,
Katarzyna Szczęсна

Czy Polacy potrafią się z siebie śmiać? Kilka zebranych refleksji.

Prof. Jacek Kurczewski, socjolog, polityk
Potrafią, ale przez łzy. Śmiech Polaków, jeśli się śmieją z siebie samych, wynika z poczucia, że są gorsi od innych, więc pozostaje im już tylko zaśmiać się gorzko, aby się pocieszyć.



Justyna Młynarczyk

Prof. Leon Kieres, prawnik, dyrektor
Instytutu Pamięci Narodowej
Moim zdaniem, niezbyt często z dystansem potrafimy spojrzeć na siebie i po prostu się uśmiechnąć. Jesteśmy narodem bardzo poważnym. Dzieje się tak po części dlatego, że historia nas nie rozpieszczała, na pewno też wpływ na nasze postawy ma duch romantyzmu, w którym wzrastamy. Zauważam, że ostatnio uśmiechamy się do siebie coraz częściej, jest więc szansa, że częściej będziemy się z siebie śmiać, co powinno poprawić nasze samopoczucie. Dotyczy to również i mnie osobiście – ciągle pracuję nad tym, by nauczyć się śmiać z siebie.



Katarzyna Szczęсна

Zuzanna Celmer, psycholog, psychoterapeutka
To nie jest jednoznaczne, bo generalnie mamy dużo poczucia humoru, ale brakuje nam dystansu do samych siebie. Kruszymy kopie tam, gdzie należałoby się uśmiechnąć i potraktować sprawę żartobliwie.

Leszek Mazan, dziennikarz, satyryk
Autoironia jest u nas absolutnie nieobecna. Z czego śmieją się Polacy?

dr Weronika Ślęzak - Tazbir, dyrektor
Międzynarodowego Festiwalu Uśmiechu
na Uniwersytecie Śląskim
Najbardziej dominują kawały o blondynach i teściowych. Często kawały o tematyce życia codziennego z cyklu 'Przychodzi baba

do lekarza...' dominują podczas rodzinnych imprez. Niestety nie umiemy śmiać się z siebie, co bardzo utrudnia nam życie, bo nawet gdy na ustach mamy uśmiech, to w głębi duszy czujemy się pokrzywdzeni.

Amerykani mawiają: „Świat jest sceną, więc, proszę, uśmiechaj się”, Niemcy: "Dzień bez uśmiechu jest dniem straconym", a Polacy: „Śmieje się jak głupi do sera". Dlaczego?

- Naszą wyobraźnią od wieków rządzą widma facetów po przejściach, rozczarowanych i podejrzliwych, płaczących i złamanych, zdradzonych o świcie albo i pod wieczór - których mentalnymi dziedzicami są dziś odziani w garnitury, sutanny i dresy ponuracy, przez zaciśnięte szczęki komunikujący nam, jak ma być.

Kultury, które są nisko na skali unikania niepewności, mają słabo rozwinięte sieci bezpieczeństwa - mogą nimi być systemy emerytalne, sądownictwo, opieka zdrowotna itp. - a przez to systemy społeczne powstałe w tych kulturach często są niestabilne. W rezultacie ludzie tam żyjący traktują przyszłość jako nieprzewidywalną i niemożliwą do kontrolowania. W takich realiach uśmiechanie się bez ważnego powodu jest traktowane jak dowód braku inteligencji, uśmiech jest bowiem postrzegany jako oznaka pewności siebie i przekonania, że wszystko wokół gra. Jako że uśmiechanie się jest oznaką zaufania i pewności siebie, w świecie niepewności ludzie uśmiechający się mogą być uznani za odmieńców. Praprzodkowie praludzi „uśmiechali się” ze strachu i desperacji, potem po to, by okazać sobie uległość lub uznanie i brak agresji.

Na tym gruncie wytworzył się nasz uśmiech - radosny i bezinteresowny.

Ludzie, którzy rezygnują z takiego uśmiechu, rezygnują z ważnej części człowieczeństwa już na poziomie gatunkowym. Ktoś, kto uśmiecha się tylko jako szef czy podwładny, wskrzesza w sobie szympansa. Śmiech był więc sygnałem uległości, próbą zyskania przychylności albo ukrytą manifestacją agresji. Wysokie Obcasy, Robert Siewiorek, 8 sierpnia 2020

Ludzie najbardziej boją się ośmieszenia - Jeśli traktujesz siebie śmiertelnie poważnie, każda drobna uwaga czy coś do niej podobnego będzie przez ciebie postrzegane jako atak. A to na dłuższą metę może okazać się bardzo męczące i osłabiające.

Kiedy umiesz śmiać się z siebie, pokazujesz, że jesteś człowiekiem i dajesz sobie prawo do popełnienia błędu. Błędu, który następnie masz prawo poprawić. Ktoś, kto śmieje się z siebie, ma z reguły więcej energii i łatwiej zyskuje sympatię innych.

Śmianie się z samego siebie wytrąca broń z ręki wszystkich tych, którzy chcą nam dokuczyć czyli wykorzystaj metodę „rozbrajanie hejtera”.

Jeśli znasz swoją wartość, niewiele jest w stanie sprawić, że zaczniesz w sobie wątpić. Bo prawdziwa umiejętność śmiania się z siebie i patrzenia na siebie z dystansem bazuje właśnie na poczuciu własnej wartości

Spostrzeżenia

1. „Nic na siłę” - nie można wymagać od ludzi żeby się śmiali, stawiając to sobie jako zadanie. Należy podążać za „beneficjentem uśmiechu” tak jak w dobrej relacji i komunikacji
2. Każdy ma inne poczucie humoru, należy dopasować komunikat do poziomu intelektualnego, wieku i potrzeb odbiorcy. Wspólnoty mniejsze, znające się łatwiej wspólnie się śmieją, mają mniej obaw (doświadczenia z eventów, które fundacja prowadzi w mniejszych

miejsowościach versus duże miasta, gdzie ludzie są bardziej zdystansowani, reagują nieufnie czy obornie).

3. Jako ludzie, Polacy, mamy silne poczucie obrony swego wizerunku, ogrywamy rolę - stąd lęk przed ośmieszeniem
4. Ale aby kogoś rozśmieszyć trzeba się ośmieszyć czyli wyjść z konwencji. My, w Fundacji uczymy się tego, a wiedza nt. tego jak uśmiech pomaga leczyć czy poprawia jakość życia pomaga nam odłożyć na bok strach przed ośmieszeniem. Mamy po prostu poczucie misji!
5. Istotnym zagadnieniem jest to jaką my mamy świadomość na temat swojego poczucia humoru, czy je rozwijamy? Czy dajemy sobie prawo do tego, że nie uda nam się wywołać śmiechu innych?
6. Podejście do rozśmieszania innych z empatią - dostrzeżenie, że życie osoby, która boi się śmiać jest uboższe (choć takie podejście jest trochę aroganckie) Faktycznie taka osoba ma problem bo zmagają się ze strachem by porzucić swoje obrony.
7. Śmiech i wywoływanie go na twarzach innych należy postrzegać w dwóch płaszczyznach: osoby, która ten śmiech wywołuje i beneficjenta tych działań. W obydwu przypadkach warto rozprawić się ze swoimi przekonaniem i blokadami oraz schematami.
8. I by kogoś rozśmieszyć i się bawić, śmiać, trzeba pozbyć się własnego, czasem zbyt wielkiego ego i pozwolić sobie na wyjście ze schematu
9. Dla nas śmiech to bardzo poważna sprawa. Kolorowy strój, nasek, gagi to tylko powierzchnia. My wiemy, że pod tym kryje się głęboki zamysł żeby ten śmiech stał się ścieżką do lepszego zdrowia, terapii i do pozytywnej przemiany w drugim człowieku.
10. Jak można poradzić sobie z osobą, która nie chce się roześmiać? Jaki jest wytrych? Zaangażować taką osobę w działania, wciągnąć ją w animacje, w aktywność. Kiedy osoba, która jawi się jako najbardziej niedostępna zacznie się śmiać - modeluje resztę. Np. dziecko w szpitalu patrzy na

reakcję rodzica. Większy „luz” i dystans do siebie mają w szpitalach ojcowie. Mamy są w świecie swych emocji, obaw związanych z chorobą dziecka.

WYZWANIA/KORZYŚCI/REKOMENDACJE

1. Wyzwanie:

Rozpoznanie, na co Polacy są gotowi, jeśli chodzi o sferę uśmiechu.

Jak bardzo potrafią się otworzyć, w jakich sytuacjach?

Rekomendacje: zaczynamy od małych społeczności, gdzie ludzie sobie ufają (grupa sąsiedzka, osiedlowa itp.)

Przykład: nasza akcja „Podziel się uśmiechem”

Dopasowanie swojego poziomu energii do poziomu otwartości i gotowości beneficjenta, szanowanie jego granic, podążanie „za”, nie forsowanie na siłę. Trudną grupą są np. nastolatki – trzeba zrobić z nich pomocników, wciągając do działania. Metoda „Tolka Banana”.

Korzyść:

- Dowiemy się, jakich sposobów można używać, jak dostosować treści, aby powoli przekonywać Polaków, że uśmiechanie się jest dobre. Nie czyni nikomu krzywdy i nie ośmiesza.
- Francuski neurolog Henri Rubinstein twierdzi, że: „(...) śmiech jest stymulacją ośrodków przyjemności i na tym opiera się jego funkcja witalna. Śmiejemy się, by było nam przyjemnie zarówno w sytuacjach przyjemnych, jak i w sytuacjach nieprzyjemnych, aby mimo wszystko swą przyjemność zachować.” W związku z tym można zarzykować tezę, że charakter, częstotliwość doświadczania przyjemności ze śmiechu przyczyniają się do podwyższenia jakości życia, dobrego samopoczucia i zdrowia człowieka.

WNIOSEK: NALEŻY DOSKONALIĆ SWOJE POCZUCIE HUMORU, PONIEWAŻ TO DZIAŁA
Ciekawostka : dwa lata przed olimpiadą

w Pekinie, powściągliwi Chińczycy odkryli, że uśmiech może im bardzo pomóc i zapoczątkowano kampanię „Uśmiechnij się, Pekinie”. Wolontariusze dostawali bransoletki z napisem „Uśmiech to w Pekinie najlepsza wizytówka”, a hostessy próbowały szczerzyć się w uśmiechu do ceremonii nagradzania sportowców. Było to wbrew ich naturze, więc trenowały trzymając w zębach poziomo pałeczkę. (Przez stulecia uważano, że uśmiech pokazujący zęby jest gorszący i nieprzyzwoity, zwłaszcza u kobiet).

2. Wyzwanie:

Zmiana stereotypów i przekonań

Rekomendacje: Kampania społeczna - uświadomienie, że uśmiech to poważna sprawa, a poczucie własnej wartości daje luz w kontaktach międzyludzkich. Wykorzystanie influencerów do propagowania zachowań prouśmiechowych (przykład dla młodych ludzi) Wypracowanie standardu, że warto się uśmiechać, „korona z głowy nie spadnie”

Korzyść : Integracja lokalna (warto zaczynać od małych grup), integracja międzypokoleniowa (wszyscy mogą śmiać, poczucie humoru nie ma wieku)

3. Wyzwanie:

Zrozumieć, że jeśli ktoś się nie uśmiechnie, lub nie zareaguje na nasze próby rozśmieszenia go – nie jest to naszą porażką. Nie znaczy to, że właśnie się ośmiesziliśmy.

Rekomendacje: Ludzie, którzy chcą rozśmieszać innych powinni być do tego przygotowani. Niektórzy mają taki dar w sobie, inni potrzebują wzmocnienia, przede wszystkim poczucia własnej wartości.

Trzeba także wiedzieć, kiedy odpuścić i pozostawić „widza” z sytuacją do przemyślenia...

Korzyści: Osoby niosące radość nie wypalą się, nie stracą energii. Śmiech a terapia „Psychoterapeuci wiedzą, - pisze S. Garczyński - że pacjenci z poczuciem

humoru, a zwłaszcza ci, którzy potrafią śmiać się ze swoich reakcji, odzyskują równowagę psychiczną dużo łatwiej od beznadziejnie poważnych i sztywnych. Śmiech łagodzi lęki. To samo dotyczy urazów wspólnych, wielu osobom zbiorowe wybuchy śmiechu często rozładują napięcie. Garczyński S.: Śmiechu naszego powszedniego. Watra, Warszawa 1981.

O pozytywnej roli śmiechu w psychoterapii przekonani byli m.in. klasyki psychologii tacy jak Alfred Adler, Erik Erikson, Viktor Frankl, Zygmunt Freud i inni. Waleed A. Salameh wymienia następujące aspekty zastosowania śmiechu i humoru w praktyce psychoterapeutycznej:

- aspekt emocjonalny - rozładowywanie zahamowań, reaktywowanie wypartych uczuć, ułatwianie spontanicznej wymiany emocji podczas spotkań terapeutycznych
- aspekt kognitywny - pobudzanie kreatywności, wspieranie procesu podejmowania decyzji, wspomaganie wyzwalać się ze sztywnych wzorców zachowań i perspektyw widzenia świata, na rzecz większej otwartości i elastyczności
- aspekt komunikatywny - rozluźnianie atmosfery spotkań, pobudzanie aktywności uczestników, redukcja przekonania pacjenta o wyższości terapeuty oraz wprowadzanie przyjemnej atmosfery pracy

REKOMENDACJE:

1. Stworzenie w Polsce idei Klubów śmiechu

KLUBY ŚMIECHU W połowie lat dziewięćdziesiątych XX wieku w Indiach zaczęły powstawać tzw. kluby śmiechu, których członkowie biorą udział w grupowych sesjach terapii śmiechem. Ich pomysłodawcą był lekarz Madan Kataria i jego żona Madhuri Kataria znani jako twórcy tzw. jogi śmiechu. Ich działalność rozpoczęła się od organizowania spotkań w parkach Bombaju, których uczestnicy opowiadali sobie wesołe historie i dowcipy. Gdy zabrakło opowieści, Kataria wpadł

na pomysł, by spotkania uzupełnić ćwiczeniami jogi. Współcześnie miłośnicy tej formy aktywności codziennie rano przed pracą spotykają się w miejscach publicznych i wspólnie się śmieją, wykonując ćwiczenia oddechowe i rozciągające oraz zabawy, mające ich pobudzić do śmiechu. Celem ćwiczeń jest obniżenie poziomu stresu i poprawa jakości życia. Na świecie istnieje obecnie kilka tysięcy klubów tego rodzaju - zwłaszcza w Azji, Ameryce Północnej i Europie Zachodniej. Kataria nie traktuje śmiechu jako lekarstwa, lecz uważa, że może on mieć działanie zapobiegawcze i terapeutyczne w sytuacjach stresowych - przy czym nie jest istotne co go wywołało. Ważna jest wola śmiania się oraz wywiedziona z jogi zasada „śmiechu z nas i w nas samych” określana przez M. Katarie jako wewnętrzny śmiech. Chodzi tu o sprowokowanie, czy wymuszenie sztucznego śmiechu, który następnie mózg uznaje za prawdziwy i w rezultacie uczestnicy ćwiczeń śmieją się bez komicznego bodźca.

W 1998 roku M. Kataria zaproponował ustanowienie Światowego Dnia Śmiechu, który obchodzony jest w ostatnią niedzielę maja. Nasza akcja „Podziel się uśmiechem”, „Pociąg do uśmiechu”, „Festiwal uśmiechu”. Spotkania w miejscach publicznych, aby się śmiać wspólnie, co obniża nasz poziom krytycyzmu, pomaga zrzucić maski i obrony, ale też rozwija mięsień poczucia humoru. Kilka minut wspólnego śmiechu o wyznaczonej porze jest przesłaniem w świat radosnej idei. Kluby śmiechu powstają w instytucjach publicznych, których pracownicy wykonują obowiązki wiążące się z dużym napięciem psychicznym i traumatycznymi przeżyciami - np. na posterunkach policji, czy w remizach strażackich.

Doktorzy Clowni w szpitalach - nie okazjnie, a na stałe, jak np. w Hiszpanii. Doktor Clown jest na oddziale codziennie. Towarzyszy dzieciom przygotowywanym na operacje, odprowadza je na blok, towarzyszy przy wybudzaniu - ubierając cały proces w magiczną historię. Śmiech z kimś - zwłaszcza lekarza z pacjentem,

może prowadzić do stworzenia sieci solidarności, przyjaźni i zaufania. Niestety jednak, jak zauważa H. Rubinstein: „Śmiechu nie przepisuje się na receptę, lecz lekarz powinien potrafić także rozśmieszać i uśmieszać się do chorych, pomagać im odnaleźć optymistyczny stosunek do życia, zachęcać ich do śmiechu. Dlatego też istotne jest, aby pracownicy placówek opiekuńczych i medycznych w swej praktyce uciekali się do śmiechu z pacjentami i podopiecznymi.

Należy też odróżnić śmiech uzyskany dzięki metodycznemu działaniu terapeutu adresowanemu do konkretnej osoby w konkretnej sytuacji, od wywoływanego np. przez Doktora Clowna uśmieszu. Obydwa jednak poprawiają jakość życia w środowisku. Śmiech, a raczej inicjowana przez doktora klauna wspólnota śmiechu, przyczynia się do poprawy relacji i ułatwia wzajemny dialog prowadzący do wzajemnego zrozumienia.

Pamiętajmy, że są sytuacje, gdy śmiech może szkodzić. (wykorzystanie śmiechu wśród chorych) Istnieje wiele schorzeń i uwarunkowanych fizjologią organizmu sytuacji, w których zwłaszcza gwałtowny, intensywny i długotrwały śmiech może prowadzić do przykrych, wręcz niebezpiecznych następstw - nie tylko w postaci bólu, ale nawet zagrożenia życia wskutek zakłócenia czynności organizmu. Podobnego zdania jest Robert Burton - autor jednego z pierwszych podręczników psychiatrii. Jego zdaniem w leczeniu śmiechem nie można posuwać się za daleko - zwłaszcza w przypadku form organizowanych w instytucjach, w których podopieczni przebywają niekiedy wbrew woli, takich jak szpitale, domy opieki itp. Również w przypadku np., depresji gdy śmiech może być maską dla prawdziwego cierpienia psychicznego.

Śmiecholog, animator śmiechu, inicjator radości czyli osoby publiczne „promujące” śmiech, kampanie społeczne czy aranżowanie eventów ze śmiechem w roli głównej.

Poza tym np.: organizacja konferencji, warsztatów nt. roli śmiechu w medycynie,

terapii, życiu publicznym. Wprowadzenie do programu studiów humanistycznych, medycznych zajęć z roli śmiechu (przykładem jest Uniwersytet we Wrocławiu, gdzie takie zajęcia prowadzi dr Maria Kmita). Warsztaty o „Śmiechu w medycynie” dla studentów, personelu medycznego. Kampania z ideą „wrzuć na luz - uśmiechnij się!” propagująca uśmiech i serdeczność. Zaangażowanie w nią influencerów, organizowanie happeningów i akcji w przestrzeni publicznej zachęcającej do uśmieszenia się i zarażania uśmieszem.

Za prekursorów terapii śmiechem uważa się szamanów. Oni to w sposób naturalny i intuicyjny wykorzystywali i nadal wykorzystują śmiech, jako czynnik obniżający poziom bólu, wspomagający chorych.

W niektórych indiańskich społeczeństwach śmiech jest elementem filozofii życia, która pomaga mierzyć się z niekiedy bardzo trudnymi okolicznościami. I TO WARTO ZAIMPLEMENTOWAĆ W NASZYM SPOŁECZEŃSTWIE. Arkady Fiedler relacjonując spotkanie z amazońskimi Indianami zwraca uwagę właśnie na tę kwestię: „(...) Czamowie prawie nie znają chorób i są bezustannie w dobrym humorze. To ich uderzające znamię: często się śmieją, często są weseli i co najciekawsze, śmieją się nawet wtedy, gdy przydarzy im się jakieś nieszczęście”.

Christopher Reeve, znany aktor, który w 1995 roku został całkowicie sparaliżowany, w bestsellerowej książce „Wszystko jest możliwe” prezentując korzyści ze śmiechu pisze: „Kiedy wszystko przybiera naprawdę zły obrót trzeba spróbować się śmiać. Wykorzystujemy poczucie humoru, żeby zlikwidować napięcie i poradzić sobie z wieloma sprawami w życiu, które są niepojęte lub nawet absurdalne. Żart może zamaskować zazdrość, uprzedzenia i nietolerancję. Potrafi zbliżyć ludzi dzięki wspólnemu punktowi odniesienia (...). Posługiwanie się żartem jest także jednym z najlepszych, jeśli nie najlepszym sposobem na ukierunkowanie złości.”

INNE Pomysły: W 2002 roku Corinne Cosseron założyła we Francji pierwszą w świecie Międzynarodową Szkołę Śmiechu i Szczęścia (franc. École Internationale du Rire et Bonheur). Współpracujący ze szkołą trenerzy przeprowadzają sesje zbiorowego śmiechu zarówno w placówkach medycznych i opiekuńczych, jak i w przestrzeni publicznej. Od 2003 roku międzynarodowa kapituła działająca pod patronatem Szkoły Śmiechu i Szczęścia przyznaje Złoty Uśmiesz (franc. Rire d'Or) - nagrodę dla osoby lub instytucji, która szczególnie przyczyniła się do propagowania śmiechu jako źródła wysokiej jakości życia.

Podobne rozwiązania pojawiają się również w sferze biznesu. Niektórzy menedżerowie (np. w Indiach i Japonii) celem umożliwienia podwładnym i sobie odreagowania stresu, nie tylko zakładają kluby śmiechu, ale również otwierają w siedzibach firm sale,

w których można uczestniczyć w sesjach zbiorowego śmiechu. Zastosowanie tych technik pomaga w tworzeniu poczucia wspólnoty ich uczestników i ułatwia pracę zespołową. Dzięki temu pracownicy przyjemniej spędzają czas w firmie i chcą w niej dłużej przebywać.

Możliwości wykorzystania śmiechu w przestrzeni publicznej jest oczywiście o wiele więcej. Istotne jest, by zdawać sobie sprawę z korzystnego wpływu śmiechu na samopoczucie i korzystać zeń w miarę możliwości i chęci - najlepiej świadomie i z premedytacją.

W oparciu o „Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012. PRZEMYSŁAW PAWEŁ GRZYBOWSKI

Zdrowie psychiczne, a trend digital therapeutics

Startup cyfrowa terapia

Pandemia wirusa COVID-19 nieustannie wpływa na wiele dziedzin naszego życia, a wymagany w walce z nią dystans społeczny i izolacja odbijają się negatywnie na zdrowiu psychicznym. Sytuację pogarszają dodatkowo problemy z dostępem do psychoterapii – również w czasie bez obostrzeń.

Czas oczekiwania na wizytę u terapeuty świadczącego usługi w ramach NFZ jest bardzo długi, a na prywatną terapię nie każdy może sobie pozwolić. I tym wyzwaniom ma sprostać digital therapeutics, szybko rozwijający się trend cyfrowej terapii uzależnień i zaburzeń psychicznych. Polacy mają na to patent: startupy z terapiami on-line.

Zamknięte szkoły, zdalna praca, napięcie i wyczerpanie zwiększają niepokój i stres związany z niwelowaniem skutków SARS-CoV2. Dobrostan psychiczny obywateli UE został wystawiony na próbę

w bezprecedensowy sposób. Nawet po zakończeniu pandemii, konsekwencje tej walki dla zdrowia psychicznego będą przez długi czas rezonować w naszych społeczeństwach.

Zgromadzone dane empiryczne, zebrane metodą ankietową okresie od marca do kwietnia 2020 roku, przez specjalistów Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego pokazują, że:

- u wielu osób występują nasilone objawy psychopatologii w czasie pandemii COVID-19,
- u ankietowanych osób, najczęściej wskazywanym stresorem jest aktualna epidemia koronawirusa, a 75% osób określa ją jako wydarzenie stresujące,
- 66,3% respondentów zadeklarowało, że pracuje zdalnie, w związku z tym sygnalizuje, że zbyt duża lub zbyt mała ilość godzin pracy jest źródłem zdenerwowania,
- 70% badanych wskazuje, że presja czasu związana z terminowością

wykonywania zawodowych obowiązków, jest przyczyną stresu.

- 51% osób badanych zgłosiło objawy wskazujące na załamanie funkcjonowania i wykonywania codziennych obowiązków,
- 38% respondentów stwierdza, że odczuwa objawy depresyjne,
- 62% uczestników badania relacjonuje nasilone objawy lęku uogólnionego,
- 37% wykazuje objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD),
- 71% ankietowanych nadmiernie się zamartwia, rozmyśla, ma problemy z koncentracją i snem, przy czym u 13% z nich podejrzewa się wystąpienie zaburzeń adaptacyjnych.

Konieczne jest więc stawienie czoła nowym wyzwaniom. Dziś co piąty Polak zmagają się w swoim życiu przynajmniej z jednym z zaburzeń psychicznych. Eksperti alarmują, że 3 mln naszych rodaków pije alkohol w sposób ryzykowny bądź szkodliwy, a 9,5 mln pali nałogowo papierosy, z kolei 1,5 mln doświadczyło depresji. Zwiększa się również liczba uzależnionych od internetu, zakupów, telefonu, ale również od pracy. Połączenia wideo z psychologiem czy terapeutą w dowolnym miejscu i czasie to teraz w praktyce jedyna forma wsparcia.

Cyfrowa terapia to technologie, które zostały poddane rygorowi badań klinicznych. To zasadnicza różnica – cyfrowe terapie wymagają zatwierdzenia przez organy regulacyjne, a to oznacza, że ich działanie musi być zweryfikowane i potwierdzone. Muszą one również spełniać rygorystyczne normy dotyczące ochrony danych pacjentów.

W walce z depresją, zaburzeniami odżywiania i wypaleniem zawodowym

Polski startup Avigon to zupełnie nowa droga dla wsparcia zdrowia psychicznego, która w czasie pandemii koronawirusa zyskuje na znaczeniu. Małgorzata Głowacka-Pędras i Justyna Ryczko, współzałożycielki platformy, podkreślają, że technologie, podobnie jak w innych dziedzinach, umożliwiły dynamiczny rozwój

branży psychoterapeutycznej wkraczając nie tylko w obszar monitorowania wyników, ale i sposób prowadzenia terapii.

Przedstawicielki startupu wskazują, że funkcjonowanie we współczesnym świecie wymaga od ludzi dużo więcej umiejętności społecznych niż w poprzednich stuleciach. – Już wcześniej nieustające pasmo bodźców i komunikatów bombardowało nas praktycznie przez całą dobę. A w czasie pandemii nasz system nerwowy i mózg nie nadążają za wymaganiami, jakie narzuciła dzisiejsza rzeczywistość. Fizyczna izolacja utrudnia normalne funkcjonowanie. Wyjście z tego zakłętego kręgu może umożliwić skorzystanie z usług specjalisty: psychologa, psychiatry, trenera czy coacha – przekonują założycielki startupu Avigon. – To forma niesienia wsparcia specjalistów za pośrednictwem połączenia wideo. Na wzrost popularności wideoterapii z pewnością ma wpływ nowy styl życia i nowy rodzaj konsumenta, jaki on przynosi. Nowe pokolenia przyzwyczajone są do interakcji społecznych z użyciem technologii, to dla nich nie rewolucja, ale standard – tłumaczy Justyna Ryczko, współtwórczyni platformy.

Avigon.pl jest nakierowany na pomoc w walce z depresją, zaburzeniami odżywiania czy wypaleniem zawodowym. Platforma powstała także z myślą wspierania i uzupełniania tradycyjnych form terapii i konsultacji. Umożliwia odbycie konsultacji online z możliwością zachowania pełnej anonimowości. Nnie trzeba się rejestrować, wystarczy płatność metodą BLIK. Wszystkie połączenia wideo są szyfrowane i tym samym w pełni bezpieczne.

Osoby zainteresowane skorzystaniem ze wsparcia wybranego specjalisty wchodzą na stronę i wpisują w wyszukiwarce swój problem. Pojawi się lista ekspertów, którzy zajmują się wybranymi przez osobę zainteresowaną zagadnieniami.

Cyfrowa terapia uzależnień

W trakcie pandemii brak spotkań grup walczących z problemem hazardu czy

alkoholizmu to dla chorych wyzwanie. Pomocną dłoń wyciąga Helping Hand, warszawski startup, który opracował innowacyjną platformę do cyfrowej terapii uzależnień. W sytuacji, gdy pandemia koronawirusa uniemożliwiła grupowe spotkania terapeutyczne, taka cyfrowa forma wsparcia staje się jedyną deską ratunku. Narzędzie, w oparciu o zaawansowane dane i sztuczną inteligencję, analizuje zachowania użytkowników oraz motywuje ich do utrzymania zdrowych nawyków. – Docierają do nas sygnały, że w związku z pandemią odwoływane są mityngi AA. To poważny problem dla osób walczących z nałogiem, bo nagle zostają sami, bez żadnego wsparcia. Nie wszyscy jeszcze zdają sobie sprawę, że istnieją rozwiązania cyfrowe – zauważa Marcin Brysiak, pomysłodawca Helping Hand.

Platforma Helping Hand adresowana jest nie tylko do uzależnionych. Narzędzie wspiera również pracę profesjonalistów – terapeutów, psychologów czy psychiatrów. To z wielu punktów widzenia przełomowe rozwiązanie. Terapia cyfrowa wzbudza coraz większe zainteresowanie. Korzyści oferowane w trakcie terapii online doceniają nie tylko osoby uzależnione, ale również podmioty świadczące usługi zdrowotne oraz ubezpieczyciele i pracujący bezpośrednio z pacjentami. Bezpieczna, często anonimowa komunikacja z terapeutą, dostępność 24 h i wreszcie znacznie niższe koszty w stosunku do stacjonarnej terapii to tylko część plusów.

Platforma korzysta z opcji czatu i forum, a także wideokonsultacji. Co ważne, umożliwia użytkownikowi dowolną zmianę terapeuty, jednak nowy profesjonalista zawsze otrzymuje dostęp do całej historii leczenia i aktywności użytkownika w aplikacji.

E- opieka psychiatryczna

Polacy opracowali aplikację do opieki psychiatrycznej. Algorytmy i platforma telemedyczna pozwolą na spersonalizowaną terapię. Calmsie to platforma telemedyczna: wspierana przez sztuczną inteligencję aplikacja mobilna i czatbot usprawnią diagnostykę oraz leczenie w obrębie

psychiatrii. Dzięki rozwiązaniu stworzonemu przez ten polski start-up natychmiastowy dostęp do leczenia uzyskają m.in. pacjenci wykluczeni komunikacyjnie. Rozwiązanie proponowane przez Polaków początkowo będzie przeznaczone na rodzimy rynek, ale docelowo ma być stosowane na całym świecie.

– Klienci mogą korzystać ze specjalnej aplikacji, która w synchronizacji z ich telefonami, smartwatchami czy innymi urządzeniami pomaga im śledzić swój styl życia i w pewien sposób zidentyfikować te czynniki, które mogą wpływać na ich samopoczucie, na ich zdrowie psychiczne, zarówno negatywnie, jak i pozytywnie. Jest również bardzo duża wartość dodana dla lekarzy, którzy są w kontakcie z pacjentami, ponieważ gdy lekarz szczegółowo pozna styl życia pacjenta, dużo łatwiej mu spersonalizować terapię – mówi Marcin Waryszak, dyrektor operacyjny Calmsie.

Aplikacja mobilna jest uzupełnieniem platformy telemedycznej, dzięki której pacjenci mogą w szybki sposób uzyskać u swojego psychiatry teleporadę, niezależnie od tego, gdzie znajdują się w danej chwili.

Avigon, Helping Hand, Calmsie i podobne platformy mogą sprawić, że osoby dotknięte stygmatyzacją, zwłaszcza młodzi ludzie, będą informować lekarzy o swoim zdrowiu, wykorzystując do tego smartfona lub inne urządzenia mobilne. Dzięki rozwiązaniom digital therapeutics długie kolejki pod gabinetem oraz ogromny stres związany z przyznaniem się do uzależnienia nie muszą już być problemem na drodze do rozpoczęcia terapii.

Według raportu Organizacji Narodów Zjednoczonych jeszcze przed wybuchem pandemii COVID-19 sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym była dramatyczna. W tej chwili jako społeczeństwo skupiamy się na problemach zbiorowych, a problemy indywidualne mogą dopiero przynieść efekty za rok, dwa czy trzy, gdy się okaże, że po końcu pandemii ludzie wciąż nie potrafią sobie poradzić. Wsparcie tak ogólnodostępnym narzędziem jak cyfrowa terapia może się okazać bezcenne.

Polska on-line. Codzienność w chmurze, nowe możliwości. Propozycje technologiczne polskich firm branży IT

Piotr Jaworski

Globalne zmagania z pandemią, walka z czasem nad opracowaniem szczepionki i skutecznych leków, a także wkraczanie w recesję gospodarczą dzieją się równolegle z przyspieszeniem technologicznym, które ukształtuje świat po epidemii.

Ograniczenia spowodowały, że trzeba było zerwać ze starymi przyzwyczajeniami. Tylko dzięki IT, nowym technologiom, przebywając w izolacji społecznej można zobaczyć się z rodziną, robić zakupy, porozmawiać z lekarzem, zamówić leki, poćwiczyć, a nawet wstępnie ocenić ryzyko zarażenia koronawirusem.

Wiele osób zaczęło pracować z domu, tak samo wydajnie jak dotąd w biurze, komunikując się ze współpracownikami za pomocą Skype, Zoom czy Teams. Branża IT, reagując szybko nowymi technologiami w komunikacji on-line, umożliwiła nam w miarę normalne funkcjonowanie. Rozwiązania technologiczne, które wspierają nas teraz w wielu dziedzinach mogą zostać z nami na stałe. Szerokie wykorzystanie e - usług w związku z kryzysem może w przyszłości doprowadzić do radykalnej zmiany modelu opieki zdrowotnej, pracy, edukacji i wielu innych dziedzin.

Pandemia koronawirusa wymogła na społeczeństwie wyjście ze strefy komfortu i pokazała nowe rozwiązania. Wymusiła używanie ich również przez dotychczas opornych. Pandemia nadal trwa, nowości utrwala się i pozwalają przekonać nieprzekonanych. Adaptacja nowych technologii przyspieszyła w ten sposób o kilka lat. Oczywiście lepiej byłoby, aby taka lekcja nigdy nie miała miejsca, jednak stała się faktem i zmieni punkt widzenia pokoleń.

COVID-19 zmienił oczekiwania dotyczące modelu pracy, ale przejście na pracę zdalną nie stanowiło dla firm IT większego problemu. To ta branża miała narzędzia i infrastrukturę, które pozwoliły płynnie przetransferować pracowników do domu. Umożliwiło to błyskawiczne dostosowanie się do pandemicznej sytuacji i szybką odpowiedź technologiczną, wspierającą nową rzeczywistość przeniesionych w strefę on-line kontaktów, usług i komunikacji. Świat nie zatrzymał się, chociaż zwolnił.

Dodatkowy popyt wygenerowany w kanale e-commerce, możliwość pracy i nauki zdalnej oraz liczne projekty z zakresu automatyzacji wytwarzania oprogramowania, a także np. rozwiązania okołochmurowe spowodowały, że branża IT nie tylko nie została dotknięta przez pandemię tak jak inne obszary gospodarki, ale i wykonała potężny skok: wewnętrznie - korzystając na popycie, ale i zewnętrznie: generując w latach 2020 i 2021 ogromne ilości rozwiązań zaspokajających potrzeby zmodyfikowanego rynku.

Dobłą kondycję również polskiej branży IT pomimo kryzysu w gospodarce (związanego z COVID-19) odzwierciedla Barometr ITX, czyli cykliczne badanie portalu Just Join IT.

Ponad 56 proc. polskich firm z sektora IT odnotowało wzrost przychodów.

E-zdrowie

Zamknięto drzwi do przychodni i gabinetów lekarskich, odwołano tysiące zabiegów i operacji. Z pomocą przyszły telekonsultacje. W wielu przypadkach w zupełności wystarczyły, aby postawić diagnozę i wystawić receptę. Leki zaczęto częściej zamawiać przez Internet lub rezerwować w pobliskiej aptece.

Osoby chore sięgnęły po aplikacje wstępnie oceniające stan zdrowia (triage). Wiele osób dowiedziało się, że takie rozwiązania istnieją i założyło konta w aplikacjach do wizyt telemedycznych czy aptek online, dając się do nich przekonać na własnej skórze. Być może opcja telekonsultacji zaspokoi popyt na drobne konsultacje, czy rozmowy informacyjne, przedłożenie wyników, pozyskanie recept lub porad z lekarzem czasami wystarczy spotkać się online.

Obecna sytuacja uświadomiła nam, że inwestycja w ochronę zdrowia i naukę oraz technologie to inwestycja w rozwój gospodarczy. To czas, kiedy masowo testujemy nowe technologie. Polskie firmy zaproponowały szereg rozwiązań, które wspomagają tradycyjną medycynę:

- Scanway - Wspiera walkę z koronawirusem i chorobami zakaźnymi dzięki nowoczesnym systemom do zdalnego pomiaru temperatury ciała człowieka.
- Virtual Plan - System ekspercki analizujący stan zdrowia poddawanej badaniu osoby poprzez bezdotykowy pomiar temperatury ciała oraz identyfikację innych symptomów świadczących o potencjalnej infekcji dróg oddechowych.
- Clean Solutions - Unikalna technologia, która pozwala na bezpieczną sterylizację pomieszczeń wraz ze znajdującym się w nich sprzętem i aparaturą bez konieczności ich wyłączenia.
- InnerWeb® BreathBox - to przenośny, zasilany powietrzem lub tlenem respirator przeznaczony do szybkiej produkcji w trybie pracy zdalnej, opartej o technologię BLE
- TeleNeuroforma Platforma - umożliwiająca świadczenie zdalnych usług rehabilitacyjnych udostępniając pacjentom interaktywne ćwiczenia dopasowane
- MirafoProdukcja - maseczek ochronnych nie medycznych, materiału pod maseczki oraz kombinezony. Park maszynowy oraz doświadczony personel umożliwiają produkcję odzieży ochronnej.

- StethoMe® - To pierwszy system wykrywający nieprawidłowości w układzie oddechowym. Opiera się na algorytmach sztucznej inteligencji StethoMe® AI, które współpracują z bezprzewodowym stetoskopem StethoMe®.
- KAWA.SKA Sp. z o. o. - Narzędzia pozwalające sprostać wymaganiom jakie stawia nowoczesna medycyna spersonalizowana podczas kryzysu.
- IC SolutionsSystem IC Pen – system digitalizacji dokumentacji medycznej – rozwiązanie sprawdzone, wygodne i intuicyjne zarówno dla pacjenta, jak i personelu.

Rozwiązania biurowo-konferencyjne

Przed atakiem koronawirusa praca zdalna była dość niechętnie postrzegana przez polskich pracodawców i traktowana jako przywilej. Sytuacja związana z pandemią COVID-19 zmieniła to podejście. Firmy, które nie stosowały do tej pory takich rozwiązań dokonują skoku w cyfrową transformację między innymi poprzez popularne narzędzia do zdalnej pracy zespołowej, jak, udostępniane z chmury obliczeniowej w modelu Software as a Service (SaaS), Microsoft Teams czy Google Hangouts. Konieczność pracy zdalnej i przystosowania się do nowych warunków, na zawsze zmieni sposób pracy wielu biur. Pojawiło się pytanie: komunikacja to jedno, ale jak radzić sobie w trybie zdalnym w przypadku organizacji pracy działów takich jak na przykład: kadry, płace, zamówienia publiczne czy kancelaria?

Dziś firmy stawiają na wprowadzanie cyfrowych rozwiązań, które okazały się niezbędne przy zarządzaniu rozproszonym zespołem. Pojawiające się rozwiązania pokazały zupełnie nowe podejście do pracy, nierzadko bardziej skuteczne i w pełni funkcjonalne. Pandemia koronawirusa sprawiła również, że musieliśmy nauczyć się komunikacji w większych grupach. Popularność zyskały różnego rodzaju platformy konferencyjne. Powstały ciekawe rozwiązania biurowo-konferencyjne:

- Seeit – Produkt przeznaczony do wsparcia komunikacji internetowej. Pozwala wdrożyć możliwości jakie dają komunikatory internetowe na nowe dziedziny życia z zachowaniem dystansu społecznego.
- Specfile – To najprostszy sposób na zabezpieczenie dokumentów przed niepożądanym dostępem, bezpieczną wymianę plików, wysyłkę Elektronicznych Listów Poleconych, a także tworzenie automatycznych kopii zapasowych.
- Kadromierz – To zintegrowany moduł rejestracji czasu pracy, który monitoruje czas obecności pracownika, dzięki czemu można błyskawicznie wygenerować ewidencje przepracowanych godzin i inne raporty w oparciu o czas pracy.
- COMARCH EZD – To nowoczesny system realizujący wszystkie funkcjonalności związane z obsługą spraw i przetwarzaniem dokumentacji w Urzędzie. Stanowi on element Platformy Comarch e-Urząd, która całościowo odpowiada za obsługę procesów realizowanych przez administrację publiczną.
- Platforma Comarch e-Urząd – COMARCH e-Urząd ma na celu zapewnienie wysokiego poziomu innowacyjności udostępnianych e-Usług, które stają się dostępne 24/7, również na urządzeniach mobilnych oraz z możliwością realizacji płatności online.
- Waywer Sp. z o.o. – Wideo wiadomość Hypercare to spersonalizowany komunikat wysłany do kandydata za pośrednictwem SMS'a.
- Build IT Up sp. z o.o. – Wspiera pracę ludzi, poprzez automatyzację żmudnych i czasochłonnnych czynności w rozwiązaniach biurowych.

E-learning

Każdy kryzys ma to do siebie, że działa negatywnie na niektóre sektory gospodarki, podczas gdy popyt na inne znacząco rośnie. E-learning to jeden z najbardziej

oczywistych sektorów, które zyskały w dobie pandemii, odnotowując znaczny wzrost zainteresowania. Koronawirus zwiększa potencjał e-learningu – wiele osób na całym świecie uczy się obecnie na odległość. Edukacja staje się coraz bardziej cyfrowa, multimedialna i globalna.

Z raportu: „Kompetencje cyfrowe i nauczanie zdalne w Unii Europejskiej” przygotowanego przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości wynika, że wiele rozwiązań wypracowanych w tym czasie zostanie w edukacji na dłużej. Jak zauważają eksperci PARP, niesie to ze sobą wiele możliwości, ale też wyzwań.

Poniższe firmy zaproponowały narzędzia umożliwiające e-learning:

- MedIT Solutions – Wspiera kształcenie zawodowe lekarzy, pielęgniarek i ratowników medycznych poprzez wiarygodne symulacje medyczne, wspomagane sztuczną inteligencją.
- Grow Uperion – Jest prostą platformą motywacyjną opartą na mechanizmie grywalizacji, która pozytywnie dopinguje uczniów do wykonywania codziennych obowiązków związanych ze zdalną nauką.
- Tutorial Online – Podnosi wydajność procesów i efektywność pracowników oraz skutecznie wspiera zarządzanie pracą zdalną.
- VR-LEARNING – Platforma do zdalnych szkoleń grupowych – dzięki VR-Learning spotykamy się i pracujemy w grupie w wirtualnych salach szkoleniowych i konferencyjnych z innymi pracownikami, trenerem z dowolnej lokalizacji.
- Edulink – Nauczanie zdalne nigdy nie było tak wygodne – pisząc na kartce, długopis cyfrowy automatycznie tworzy wersję cyfrową, którą na żywo oglądają studenci lub uczniowie.
- Inne

Ponieważ obecny kryzys spowodowany przez COVID-19 jest wielopłaszczyznowy, niesie za sobą wiele problemów, z których czasem nie zdajemy sobie jeszcze sprawy. Propozycje technologiczne polskich

firm są również bardzo zróżnicowane, co zwiększa możliwości rozwiązywania rosnących problemów. Oto technologie firm, które pomagają w rozwiązywaniu innych problemów, nie dających wpisać się jednoznacznie w żadną z poprzednich kategorii, ale wspierającą wiele z nich:

- SafeComm – Komunikator dla biznesu umożliwiający konsultantom firmy bezpieczną komunikację z klientami z dowolnego miejsca na ziemi. Aplikacja posiada możliwość bookowania i opłacania płatnych konsultacji w aplikacji, rozliczenie czasu pracy konsultantów, obsługa zamówień czy analiza zadowolenia klienta.
- Lokalna Tarcza – Specjalne vouchery na usługi, które zostaną zrealizowane w późniejszym czasie.

- DPSOprogramowanie – pomaga firmom wprowadzać na rynek nowe, innowacyjne produkty związane z walką z Covid-19 m.in. dozowniki płynu do dezynfekcji, komory i śluzki dezynfekcyjne, respiratory, maszyny do produkcji maseczek oraz szybki wydruk części na drukarce 3D.
- Tripsomnia – Udostępnia firmom z branży turystycznej oprogramowanie do zarządzania zamówieniami, współpracą agencyjną oraz do tworzenia voucherów, które cieszą się dużą popularnością w czasie kryzysu spowodowanego epidemią Covid-19.
- Przydatny dron – Rozprowadzanie substancji do odkażania terenu za pomocą drona.

Digitalizacja, webinary i telewizja w internecie. Skuteczna komunikacja mimo ograniczeń.

Piotr Jaworski

Kiedy okazało się, że nowa rzeczywistość pozostanie z nami na dłużej niezbędne stało się prowadzenie skutecznej komunikacji pomimo wielu ograniczeń i obostrzeń. Lekcje on-line, teleporady, eventy, e-urząd, spotkania służbowe i prywatne on-line, telewizja internetowa – pozwoliły nam komunikować się mimo izolacji. To cenna lekcja. Eksperci zwracają uwagę, że sytuacja ta jedynie przyspieszyła postępującą digitalizację.

Uświadamiamy sobie, że digitalizacja jest nieunikniona. Pandemia i lockdown zmusiły nas do szukania zupełnie nowych rozwiązań i przejścia do sfery wirtualnej. Największą

trudnością był brak przygotowania zarówno firm, jak i klientów do nowej rzeczywistości.

Początkowo wszyscy przewidywali, że trudności i obostrzenia potrwają do wakacji, dlatego nikt nie myślał o poważnym przedstawieniu się z eventami do świata wirtualnego. Brak przewidywalności i ogólnoświatowy optymizm, jaki nadszedł po letnim rozluźnieniu obostrzeń poskutkowało tym, że firmy wzięły prognozy za pewnik. Wówczas zrobili niewiele, by przygotować się na jesienną powtórkę z wiosennej rozrywki.

Eventy z wiosny zostały, po prostu, przełożone na jesień, ale bez zabezpieczenia się na ewentualność kolejnych wzmożonych reżimów sanitarnych i zakazu zgromadzeń. Wszystko wróci do normy, niepotrzebne plany »B«. Potem, w sposób nierzadko chaotyczny, firmy próbowały przenosić naprędce zaplanowane stacjonarne

wydarzenia do internetu. To po prostu nie miało prawa się udać.

Przez kilka miesięcy można było obserwować walkę o jakość technologiczną, która często przegrywała z niskimi budżetami (bo dobra technologia kosztuje). Jednak, rozwiązania się znalazły.

Webinaria

Webinar to nowoczesny format szkoleniowy (rodzaj e-learningu) wykorzystujący transmisję audio-wideo w czasie rzeczywistym. Technologia typu streaming umożliwia przesyłanie takich danych jak fonacja, wizja i tekst na żywo, dzięki czemu uczestnik otrzymuje pełnowartościowe szkolenie: słyszysz lektora prowadzącego szkolenie na żywo, widzisz lektora prowadzącego szkolenie na żywo, całą prezentację widzisz u siebie na ekranie.

Nazewnictwo - inne nazwy webinarów: webcast, szkolenie online, seminarium internetowe, transmisja online, spotkanie online, konferencja internetowa.

Webinaria są narzędziem do przekazania wiedzy bądź informacji, tyle, że ta komunikacja odbywa się tutaj zawsze w jedną tylko stronę: niemożliwe jest budowanie zaangażowania uczestników.

Podobnie uważa Andrzej Targosz, który zwraca uwagę, że sytuację tę najlepiej pokazuje kondycja firm eventowych: „Na palcach można policzyć te, które zrozumiały, że przeniesienie do online’u eventów z offline’u jest po prostu niemożliwe w ujęciu jeden do jeden. Branżę eventową i same eventy online należy obecnie nie tylko zdefiniować na nowo. Istotne jest tu zrozumienie specyfiki wydarzeń online”. Targosz wyjaśnia, że planując internetowe wydarzenie, należy zmienić myślenie o jego przebiegu czy sposobie, w jaki dociera do uczestników. „Kiedyś na zakupy chodziliśmy na bazar czy do galerii. Teraz, w pandemii, kupujemy zdecydowanie częściej online. Efekt jest taki sam – mamy w ręku nową parę butów czy nowy mikser. Jednak nasza

droga zakupowa i doświadczenia z nimi związane są zupełnie inne” – dodaje specjalista. „Korporacje oczekują, że agencje eventowe dostarczą im w online takich samych eventów, jakie do tej pory dostarczały im stacjonarnie. Agencje zaś, bazując na swoich doświadczeniach i kompetencjach, próbują się w tej nowej rzeczywistości odnaleźć. Działania typu webinaria były tzw. quick fix dziury, która nagle powstała po eventach stacjonarnych. I o ile są świetnym narzędziem, by przekazać komuś porcję wiedzy na zadany temat, nie zbudują zaangażowania i nie zaprojektują emocji, które dostarczają eventy w pełnym tego słowa znaczeniu. Dopóki firmy i marki nie nauczą się, jak to robić i nie zaczną wykorzystywać do tworzenia eventów online specjalnych narzędzi, ja będę podtrzymywał swoją opinię – nie, nie udało się” – podsumowuje CEO Eventory.

Przeniesienie spotkań do internetu to konieczność, ale również motywacja wynikająca z tej zmiany. Dzięki kreatywności branży wydarzeń klienci mogą spotykać się i być razem pomimo fizycznego oddalenia.

Telewizja internetowa

Telewizja dostępna przez internet staje się coraz popularniejsza. Możemy bowiem oglądać ją nie tylko siedząc w domu, przed ekranem, ale w zasadzie w dowolnej chwili i miejscu, jeśli tylko mamy połączenie z internetem. To olbrzymia wygoda i duże możliwości - bez trudu sprawdzamy co jest aktualnie dostępne, zmieniając program w dowolnej chwili. Możemy od razu poczytać na temat danego programu czy transmisji. Tv internetowa to na pewno przyszłość. Wiele osób decyduje się nawet zamienić tradycyjny odbiornik i opłaty właśnie na dostęp do programów w sieci.

Telewizja internetowa jest więc odmianą telewizji, występującą poza tradycyjnymi kanałami dystrybucji, czyli telewizją naziemną, satelitarną i kablową. To mechanizmy dostępne w internecie umożliwiają jej odbiór - i to również w czasie rzeczywistym. Dostawa programów

odbywa się w technologii strumieniowej, czyli w sposób nieprzerywany. W tej chwili z podobnego rozwiązania można korzystać na wszystkich sprzętach elektronicznych, które umożliwiają dostęp do internetu - a więc nie tylko na komputerze.

W celu odbioru programów potrzebne jest odpowiednie oprogramowanie, najczęściej darmowe. Oczywiście, należy mieć dostęp do internetu - i to tego dobrego, który pozwoli na szybki przesył danych. Chodzi tu o łącze szerokopasmowe, na przykład Wi-Fi, 3G, WIMAX czy DSL.

Obecnie telewizję internetową dzieli się na taką, która:

- działa jedynie w Internecie,
- jest telewizją tradycyjną, jednak udostępnia swój program również w przestrzeni internetowej,
- jest telewizją tradycyjną, jednak na żądanie użytkownika udostępnia swoje programy telewizyjne w Internecie,
- jest telewizją tradycyjną, która niektóre swoje programy przygotowuje specjalnie do udostępniania w Internecie (i nie są one dostępne w tradycyjny sposób).

Gdzie znaleźć taką telewizję internetową? Wystarczy wpisać odpowiednie hasło w wyszukiwarce, żeby pojawiło się mnóstwo stron, kierujących do oglądania wybranych kanałów online, np. twojatv.net. To bardzo duża wygoda w sytuacji, gdy ktoś nie dysponuje danym kanałem telewizyjnym w swoim zwykłym odbiorniku, a zależy mu żeby coś konkretnego obejrzeć - na przykład transmisję meczu. Wiele kanałów jest zablokowanych lub niedostępnych w zwykłym źródle, więc tym więcej osób interesuje się możliwością ich obserwowania online: Polsat, TVN, TVP1, TVP2 czy TV4, ale i mniej popularne, a cenne programy, jak BBC, AXN, Eleven Sports 1, Motowizja czy na przykład Nickelodeon.

Digitalizacja

Digitalizacja (cyfryzacja) w szerokim rozumieniu stanowi całość procesów

prowadzących do przetwarzania materiałów analogowych (pochodzących z obiektów świata rzeczywistego) na formę cyfrową metodą skanowania lub fotografowania oraz dalszej obróbki komputerowej otrzymanych obrazów do postaci, która umożliwia ich udostępnianie. Co to oznacza? Szybki, powszechny i dostępny przesył wszystkiego co jest możliwe do przesłania, z każdego miejsca i w dowolnym momencie. Informacja zostaje przekazana sprawniej. Digitalizacja wpływa na: styl pracy, dostęp do informacji, możliwość zdalnego wykonywania zadań, wprowadzenie istotnych zmian do dokumentów, łatwiejsze księgowanie, kontrolowanie danych, szybkie udostępnianie informacji osobom z zewnątrz, tworzenie nowych miejsc pracy, przechowanie danych zebranych na przełomie wielu lat, skracanie czasu tworzenia i przesyłania danych, bezpieczeństwo informacji.

Digitalizacja w obecnym świecie powinna być priorytetem przedsiębiorstw, ponieważ pomaga firmom i organizacjom przekształcać ich działania i procesy wykonywane dotychczas ręcznie (fizyczne dokumenty, szafka na pliki, obsługa poczty etc.) w systemy wspierane przez technologię.

Świadomość, jakie możliwości stwarza świat wirtualny, rośnie, ale nadal 80 proc. klientów podchodzi do tego zagadnienia bardzo zachowawczo, zaś same agencje mając teraz takie ograniczenia finansowe, nie są w stanie samodzielnie inwestować w rozwój technologiczny. Banki wstrzymały kredyty dla branży, zaś potencjalni inwestorzy boją się jeszcze zaryzykować.

Warto jednak, bez zbędnej zwłoki, w społecznie odpowiedzialny sposób – docierać do otoczenia, oferować narzędzia umożliwiające komunikację dwukierunkową.

Jak robić to lepiej. Cyfrowy Kazachstan Surowce, stepy i IT

na podstawie Raportu Sektorowego Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu S.A. Warszawa

Kazachstan wkroczył na ścieżkę konsekwentnego wdrażania technologii cyfrowych w różnych dziedzinach gospodarki. Sztandarowym programem rządowym jest cyfryzacja administracji państwowej (tzw. elektroniczny rząd), który w istotny sposób usprawnił procedowanie spraw urzędowych dla firm i społeczeństwa.

Obecnie sektor IT i ICT w Kazachstanie jest dynamicznie rozwijającą się sferą aktywności, zarówno ze względu na trendy globalne, powszechne zapotrzebowanie na technologie IT, jak i wsparcie rządu.

Zesłańcy, Borath i Bajkonur – mity o Kazachstanie

Kazachstan wielu Polakom kojarzy się z hasłami: zesłańcy, katorga, step, czasem jeszcze poligon atomowy i kosmodrom Bajkonur. Oraz filmowy Borath Sagdijev, ekscentryczny bohater przedstawiający kulturowe zacofanie i mentalny absurd Kazachstanu. Tymczasem dziś Kazachstan to kraj, który na nowo chce zbudować swoją tożsamość.

To dziewiąte co do wielkości państwo na świecie, położone w Azji Centralnej, graniczące z Chinami, Kirgistanem, Rosją, Turkmenistanem i Uzbekistanem. W tym liczącym ok. 18,5 mln mieszkańców kraju obowiązują dwa języki urzędowe – kazachski i rosyjski. Szacuje się, że Kazachowie stanowią ok. 63 proc. obywateli, blisko 24 proc. to Rosjanie (za: cia.gov). Polonia liczy tu ponad 100 tys. obywateli.

Teren Kazachstanu jest bogaty w złoża różnych surowców – przede wszystkim ropy naftowej i gazu ziemnego, ale także węgla, żelaza, miedzi, cynku, uranu, ołowiu czy złota.

Około 55 proc. obszaru tego liczącego 2,7 mln kilometrów kwadratowych kraju zajmują stepy i tereny półpustynne, tylko 15 proc. ziemie uprawne, a jedynie 5 proc. to lasy.

Kazachstan to kraj uważany za bogaty, szybko rozwijający się. Jego świadomość podnosi się równie szybko i obecnie Kazachowie są społeczeństwem, które zastanawiają się, jak uniezależnić gospodarkę od surowców mineralnych. Zaczęto tu uświadamiać sobie, że pozostawianie gospodarki na łaskę surowców skończy się katastrofą. Remedium ma być program kompleksowej modernizacji kraju i otwierający perspektywy dla firm z zagranicy.

Młode społeczeństwo

Szansą na wrzucenie wyższego biegu jest młode społeczeństwo. Według danych zgromadzonych w bazie Central Intelligence Agency, średnia wieku Kazacha wynosi 30 lat (dla porównania - w Polsce jest to 40 lat). Aż 40 proc. społeczeństwa stanowią osoby w wieku do 24. roku życia. Kolejne 42 proc. populacji mieści się w przedziale 25-54 lata. Aktywna młoda populacja. Obecna struktura demograficzna świadczy o tym, że jeszcze wiele może się tu wydarzyć.

Złoża ropy i innych surowców mineralnych przynoszące niebotyczne zyski z ich sprzedaży, sprawiły, że ten kraj stał się na wybudowanie luksusowej stolicy kompletnie od nowa. Do współpracy przy jej wznoszeniu zaproszono światowe sławy architektury – mogły one zrealizować swoje projekty na Lewym Brzegu rzeki Iszym stanowiącej administracyjną granicę między „nowym miastem” a starszą dzielnicą pełną

posowieckich budynków, położoną na Prawym Brzegu. W strategię marki miasta była zaangażowana grupa wdrażająca szczecińską strategię marki miasta Floatig Garden 2050.

Ekлекtyczne efekty biją po oczach i nie wszystkim przypadły do gustu. I choć ludność Astany w ciągu dekady wzrosła z 300 do 700 tys., można pokusić się o stwierdzenie, że jest to bardziej manifest kazachskich aspiracji niż miasto. Astana, nowa stolica Kazachstanu, jest zuchwałą, majestatyczną i bardzo atrakcyjną dla młodych ludzi żądnych sukcesu.

Rozwój IT i ICT

Rozwój branży IT i ICT spowodowany został stabilnym wzrostem gospodarki Kazachstanu na przestrzeni ostatnich kilku lat oraz przedłużającą się elekcją rządu. Rząd Kazachstanu, z kolei, w swej działalności poświęca coraz większą uwagę technologiom IT, będąc obecnie największym zamawiającym usług IT w Kazachstanie.

Program utworzenia „Rządu elektronicznego” stał się katalizatorem dla rozwoju branży i pozwolił osiągnąć zwiększenie wielkości rynku IT do 20% rocznie w okresie 2008-2013. Obiecująco zapowiada się też kazachsko-azerski projekt teleinformatyczny „Trans Caspian Fiber Optic”, czyli poprowadzenie kabla światłowodowego na dnie Morza Kaspijskiego wraz z budową pełnej infrastruktury przesyłowej. Inwestycja ta jest częścią programu stworzenia szybkiego i bezpiecznego teleinformatycznego połączenia eurazjatyckiego z Niemiec (Frankfurt) do Chin (Hongkong).

Ogólnie, stan branży IT i ICT w Kazachstanie można ocenić jako wystarczająco zaawansowany, zwłaszcza od czasu, gdy na poziomie państwa uświadomiono potrzebę rozwoju IT i wdrożenia rządowych środków wsparcia dla branży.

Rząd elektroniczny

Kazachstańska koncepcja „Rząd elektroniczny” (egov.kz), wprowadzona

w 2008 roku, uzyskała wysokie oceny na poziomie światowym. Portal cały czas się rozwija, nabywając nowe funkcje i poszerzając zakres usług cyfrowych świadczonych przez organy publiczne. Jednocześnie w Kazachstanie w grudniu 2017 roku uruchomiono Program Państwowy „Cyfrowy Kazachstan”, którego celem jest poprawa poziomu życia każdego obywatela kraju poprzez wykorzystanie technologii cyfrowych. Głównym celem Programu jest stworzenie warunków do przejścia gospodarki na całkowicie nową płaszczyznę - cyfrową gospodarkę przyszłości. Program państwowy zostanie wdrożony w latach 2018-2022 w pięciu kluczowych obszarach:

1. „Digitalizacja sektorów gospodarki” - transformacja tradycyjnych sektorów gospodarki Republiki Kazachstanu za pomocą przełomowych technologii i możliwości, które zwiększą wydajność pracy i doprowadzą do wzrostu kapitalizacji.
2. „Przejdźcie do państwa cyfrowego” - przekształcenie infrastruktury państwowej w celu świadczenia usług społeczeństwu i biznesowi, zgodnie z ich potrzebami.
3. „Wdrożenie cyfrowego szlaku jedwabnego” - stworzenie szybkiej i bezpiecznej infrastruktury do przekazania, przechowywania i przetwarzania danych.
4. „Rozwój kapitału ludzkiego” - transformacja, która obejmuje stworzenie społeczeństwa kreatywnego i przejście do nowej rzeczywistości - gospodarki opartej na wiedzy.
5. „Stworzenie innowacyjnego ekosystemu” - stworzenie warunków do rozwoju przedsiębiorczości technologicznej o stabilnych powiązaniach pomiędzy biznesem, sferą naukową a państwem, a także wdrożenie innowacji w produkcji.

Cyfrowy Kazachstan

Wszystkie przedsięwzięcia i projekty realizowane w ramach programu „Cyfrowy Kazachstan” pomogą zwiększyć wydajność

i przejrzystość administracji publicznej, zapewnić zatrudnienie ludności, poprawić jakość edukacji i opieki zdrowotnej oraz polepszyć klimat inwestycyjny, zwiększyć wydajność pracy i udział małych i średnich przedsiębiorstw w strukturze PKB. Do 2022 roku planowane jest zwiększenie udziału handlu elektronicznego w całkowitej sprzedaży detalicznej do 2,6%, stworzenie 300 000 nowych miejsc pracy w wyniku digitalizacji, zwiększenie ilości internautów do 82%, a także poziomu wiedzy cyfrowej ludności do 83%.

Ponieważ program ma wpływ na wszystkie sfery życia i ma na celu poprawę życia każdego obywatela państwa, beneficjentami jego realizacji będą obywatele, podmioty gospodarcze i organy publiczne Republiki Kazachstanu. Program skierowany jest m.in. na wzrost konkurencyjności biznesu za pomocą technologii cyfrowych, utworzenie rządu cyfrowego poprzez zwiększenie udziału usług rządowych świadczonych online, rozwój kapitału ludzkiego w sferze nowych technologii, utworzenie infrastruktury cyfrowej i wzmocnienie cyberbezpieczeństwa.

Celem programu jest także wejście Kazachstanu do 30 najlepszych krajów świata pod względem digitalizacji w ciągu 7 lat. W związku z tym, do 2020 roku należy osiągnąć następujące wskaźniki:

- wzrost liczby miejsc pracy w sferze ICT do 192 tys.,
- wzrost udziału usług publicznych online z 35% (2017) do 80%,
- korzystanie z Internetu przez 81 % ludności, czyli o 4% więcej niż w 2017 r.,
- wzrost udziału handlu elektronicznego do 2,3%,
- wzrost poziomu wiedzy cyfrowej o 6%, do 81,5%.

Praktyczne aspekty cyfryzacji.

Cyfryzacja, poniekąd przymusowa i odgórnie narzucona, poskutkowała zwiększeniem się dostępności wszelkich usług. Zwłaszcza grupy wykluczane zyskują na elektronicznej możliwości przesyłu dokumentów, składania podań, załatwiania spraw z dowolnego miejsca w kraju.

Podpis elektroniczny wystarcza, aby wszystkie sprawy urzędowe, obywatelskie, a także zdrowotne można było regulować bez wychodzenia z domu. Dla osób niepełnosprawnych ma to kluczowe znaczenie, ułatwia im życie w stopniu bardzo wysokim.

Dane: Raport Sektorowy Polska Agencja Inwestycji i Handlu S.A. Warszawa, październik 2018 r.

Szkoła. To nie jest powrót do przerwanej lekcji Sytuacja po fali pandemii

Jak z ikonki i avatarów odtworzyć klasę

Według danych UNESCO polscy uczniowie znaleźli się w europejskiej czołówce dzieci, które najdłużej uczą się w domach. Więcej godzin na zdalnych lekcjach mieli tylko uczniowie z Macedonii, Bośni i Hercegowiny, Słowacji i Łotwy. W raporcie UNESCO jest też mowa o tym, że łącznie ze studentami

na naukę zdalną przeszło u nas ponad 7,5 mln osób.

Skutkuje to tym, że zmieniała się przede wszystkim odporność psychiczna całego szkolnego środowiska: dzieci, nauczycieli, rodziców. Zmienił się styl funkcjonowania ucznia, instytucji, nauczyciela i całej rodziny (ucznia i nauczyciela). Zmienił się

tryb i sposób nauki, warunki, środowisko. To powoduje zmiany w indywidualnych zasobach emocjonalnych. Gdyby szkoła była fajna to mocniej by się za nią tęskniło

Każda grupa wiekowa uczniów ma inne doświadczenia i wynikające z nich teraz wyzwania. Spora część badanych nie tęskniła za szkołą, stan zdalnej edukacji był dla nich stabilny, przewidywalny, bezpieczny. Izolacja była rajem dla introwertyków, prześladowanych i nielubianych. Bez stresu, bez presji publicznych wystąpień, bez konieczności dobierania codziennej stylówki i narażania się na oceny innych. Hasłem tego roku szkolnego jest prokrastynacja.

Pierwszo- i drugoklasiści z podstawówek nie zaznali normalnej szkoły, nie ćwiczyli nauki pisania na równym poziomie. Ich zaległości w programie kwalifikują ich do ponownego rozpoczęcia nauki.

Czwartoklasiści po nauczaniu wczesnoszkolnym zostali rzućeni na głębką wodę. Nowe przedmioty, nowi nauczyciele i brak komunikacji dwukierunkowej. Ósmoklasiści i maturzyści przygotowywali się do egzaminów. Wyniki tych próbnych wskazują, że nie sposób ich dobrze przygotować zdalnie.

Uczniowie pierwszych klas szkół średnich, weszli w nowe środowisko i nie zdążyli poznać nauczycieli, o kolegach i koleżankach z klasy nie wspominając. Ich szkolne relacje nie istnieją.

Są jeszcze dzieci, które w początkowej fali pandemii gubiły się systemowi edukacji, bo nie było z nimi kontaktu. Wszyscy niemal obniżyli swoją sprawność ruchową, ponieważ w wielu przypadkach szkolne zajęcia WF były jedyną formą aktywności fizycznej i sportowej.

Nikt nie mówi o rodzicach

To grupa przemilczana, a bardzo zmęczona i sfrustrowana. Rodzice najmłodszych uczniów musieli odgrywać rolę asystenta nauczyciela, a często nauczyciela.

To na nich spoczęła praktyczna nauka pisania, organizacji lekcji i przyborów oraz warsztatowe prace plastyczne i techniczne.

Rodzice dzieci ze specyficznymi wymaganiami, tymi, które nie są wysokofunkcjonujący stanęli w sytuacji wręcz beznadziejnej: bez kompetencji i możliwości wcielania się w role edukatorów domowych. Brakowało im wiedzy, umiejętności jej przekazywania, czasu. Pozostawieni zostali bez systemowej pomocy.

A co z rodzicami nauczycielami? Podwójna garda: prowadzenie lekcji online z jednoczesnym kontrolowaniem lekcji on-line własnego dziecka, czy zajmowanie się przedszkolakiem wymagało od nauczycieli 200% zaangażowania. Oba wyżej wymienione problemy nakładały się tu na tryb pracy. Tak obciążony pedagog nie jest w stanie zachować dobrego stanu psychicznego na dłuższą metę. Odbija się to na jakości lekcji z uczniami, albo zmusza do brania zwolnień i opieki nad własnymi dziećmi. W czasie pandemii dziennik elektroniczny usiany był wręcz zastępstwami z zastępstwa.

Kompetencje polskiego nauczyciela

Pandemia obnażyła problemy szkoły, kompetencje nauczycieli w zakresie komunikacji i budowania więzi.

Badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, a także prof. Jacka Pyżalskiego, pedagoga z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, pokazują, jak ważne w nauczaniu są relacje między uczniami, a także na linii uczeń – nauczyciel. Wszędzie jest mowa o potrzebie budowania poczucia bezpieczeństwa, opieki, a nie dodatkowych lekcji z polskiego czy matematyki.

W łańcuchu pomocy dla uczniów w kryzysowej sytuacji kluczowi są właśnie wychowawca i inni nauczyciele: Ci, którzy wyłapią niepokojące sygnały i zareagują. Ale żeby reagować, trzeba mieć własne zasoby emocjonalne i wsparcie. Techniczne wymagania zawodu nauczyciela to obecnie:

realizacja materiału i poznanie nowych kanałów komunikacji. Tymczasem niezbędne jest przygotowanie psychologiczne i zrozumienie mechanizmów emocjonalnych.

Wsparcie – czy wystarczające?

Planowane 46 milionów złotych przeznaczone przez MEiN na program, który obejmuje diagnozę, opracowanie modelu wsparcia, szkolenia dla nauczycieli i konsultacje dla rodziców, a wreszcie pomoc specjalistyczną to za mało. Te działania mają posłużyć opłaceniu 100 tysięcy godzin zajęć, co oznacza średnio ponad 80 godzin na każdą z 1200 szkół wylosowanych do programu – czyli miesiąc pracy pedagoga lub psychologa. Pozostałe dwadzieścia tysięcy placówek będzie musiało radzić sobie na własną rękę.

Wyniki badań, które zaprezentował podczas konferencji prof. Jacek Pyżalski, nie upoważniają do optymizmu. Jest duży odsetek młodych ludzi, których stan psychiczny uległ w ciągu ostatniego roku znacznemu pogorszeniu, z drugiej strony jest również wcale nie mała grupa uczniów, którzy w zdalnym nauczaniu czują się lepiej niż w klasie. Paradoksalnie, powrót do szkolnych ławek może okazać się

wyzwaniem dla jednych i dla drugich. A na pewno dla szkoły.

Wnioski z pandemii

Warto właśnie teraz sobie jasno powiedzieć, co jest nadmiarowe i niekonieczne, by móc skutecznie nauczać i uczyć się dalej. Maj i czerwiec 2021 po powrocie do szkoły to dobry moment, żeby się przyjrzeć, które wiadomości i umiejętności są naprawdę kluczowe, bo bez nich nie da się dalej uczyć. Byś może np. w matematyce trzeba przechodzić systematycznie, ale w wielu innych przedmiotach można przymknąć oko na część tego ogromnego zestawu szczegółowych wymagań i skupić się na rzeczach najważniejszych. Odkryciem pandemii może być to, że świat się nie zawali, jeśli ktoś nie opanuje całego materiału. Wręcz przeciwnie.

Być może jest to dobry moment zwrotny do odświeżenia podstaw programowych. Sprawdźmy co się stanie, jeśli uczniowie będą dostawać porcję informacji niezbędną, by wykazać się umiejętnościami wnioskowania, analizowania, interpretowania, proponowania własnych rozwiązań, jasnego komunikowania wniosków itp.

Rynek pracy 2021 – nowe wyzwania, covidowy багаж

Polski rynek pracy zadziwia. Prognozowany przez wielu przedsiębiorców, ale i analityków wzrost bezrobocia w związku z dynamiczną podwyżką płacy minimalnej nie nastąpił. Mimo ograniczeń i obostrzeń związanych z pandemią sytuacja na rynku pracy jest relatywnie stabilna.

Choć eksperci obawiają się, że negatywne skutki pandemii na rynku pracy odczujemy z opóźnieniem, na rynku pracy obserwujemy jednak te same tendencje co przed pandemią, czyli sezonowy spadek bezrobocia na przełomie wiosny i lata związany ze zwiększonym popytem na pracę w branżach takich jak gastronomia, turystyka, hotelarstwo, budownictwo i rolnictwo.

W poprzednim roku sezonowy odpływ z bezrobocia nie był zauważany m.in. dlatego, że część branż była objęta restrykcjami, a plany Polaków były niepewne z uwagi na pandemię.

O ile nie będzie przykrych niespodzianek związanych z ponownym wzrostem zachorowań na Covid-19, w kolejnych miesiącach możemy się spodziewać dalszego spadku bezrobocia co najmniej do późnej jesieni.

Poszukiwany/ poszukiwana

Warto zwrócić uwagę na liczbę wolnych miejsc pracy i wolnych miejsc aktywizacji

zawodowej (m.in. staże, roboty publiczne, prace społecznie użyteczne) zgłoszonych do powiatowych urzędów pracy. Ze strony pracodawców to nieobowiązkowy kanał poszukiwania pracowników, często stanowi „ostatnią deskę ratunku” w sytuacji, gdy inne sposoby znalezienia pracownika zawiodły lub okazały się zbyt kosztowe.

Dane z maja br. wskazują, że liczba zgłoszeń wakatów do PUP wzrosła o 1,9%. W maju zgłoszono 112 178 wolnych miejsc pracy i miejsc aktywizacji zawodowej, czyli o ponad 25 tys. więcej niż miesiąc wcześniej (źródło: Konfederacja Lewiatan). Zdecydowana większość to realne wakaty w gospodarce, co pokazuje również, że mimo wyższego niż w poprzednich latach bezrobocia nadal część pracodawców boryka się z problemem znalezienia pracownika. Jedną z wielokrotnie wymienianych przyczyn jest niedostosowanie struktury kształcenia w Polsce do potrzeb rynku pracy i niski udział Polaków w kształceniu ustawicznym, które mogłoby stać się sposobem na podniesienie lub uzupełnienie kwalifikacji osób pracujących. Wspomniane w Polskim Ładzie wyzwanie, jakim jest podniesienie kompetencji cyfrowych pracowników, jest tylko jednym z elementów koniecznych zmian.

Nietypowi pracodawcy

Wśród państw UE Polska nadal charakteryzuje się przeciętnym poziomem aktywności zawodowej, niską wydajnością pracy, dużą segmentacją rynku pracy z jednym z największych udziałem umów czasowych oraz nietypowych form zatrudnienia, takich jak umowy cywilno-prawne i działalność gospodarcza. Tarcze antykryzysowe wprowadzały nie tylko sposoby pomocy przedsiębiorstwom, ale również kolejne regulacje: obowiązek zgłaszania umów dzieło do ZUS-u, określenie zasad pracy zdalnej. Nadal brakuje w tym zakresie jednoznacznych przepisów, dlatego planowane jest wprowadzenie pojęcia pracy zdalnej do kodeksu pracy. Pracuje nad tym Rada Dialogu Społecznego, jednak jak dotąd

nie doszło w tej kwestii do porozumienia między pracodawcami i związkowcami.

Polskie firmy ostrożnie wracają do zatrudnienia sprzed pandemii

Polscy pracodawcy zdradzili swoje plany rekrutacyjne na czas od lipca do września. W trzecim kwartale 11% firm chce zwiększać liczbę pracowników, podczas gdy 2% przewiduje redukcje etatów – potwierdza opublikowany 10 czerwca 2021 r. raport ManpowerGroup „Barometr ManpowerGroup Perspektyw Zatrudnienia”. Najwięcej nowych rąk do pracy będzie potrzebnych w budownictwie, produkcji przemysłowej oraz w restauracjach i hotelach. Niewielkich redukcji można się spodziewać w finansach i usługach dla biznesu. W wakacje najwięcej ofert pracy będzie w regionie południowo-zachodnim i północno-zachodnim kraju. Warunków najmniej sprzyjających znalezieniu nowej pracy można oczekiwać w południowym regionie Polski.

Z opublikowanego raportu ManpowerGroup wynika, że w nadchodzącym kwartale 11% firm będzie poszukiwać nowych pracowników, 2% będzie redukować swoje zespoły, 84% nie przewiduje zmian personalnych, a 3% nie zna planów rekrutacyjnych na najbliższe miesiące. Prognoza netto zatrudnienia (różnica między odsetkiem firm planujących wzrost a odsetkiem planującym spadek liczby etatów)* po korekcie sezonowej wynosi +7%. Wynik jest tylko o 1 punkt procentowy wyższy niż w bieżącym kwartale i o 14 punktów procentowych wyższy niż w trzecim kwartale 2020 rok, kiedy wpływ pandemii Covid-19 był najbardziej odczuwalny na rynku pracy. Prognoza jest najwyższa od początku zeszłego roku i wyższa niż na pierwszy kwartał 2020 roku, czyli jeszcze przed wybuchem pandemii[1].

– Z kwartału na kwartał obserwujemy rosnący optymizm polskich pracodawców, który dodatkowo jest wspierany przez postępujący w Polsce program szczepień i luzowanie kolejnych obostrzeń.

Chociaż następuje on bardzo powoli, to niewątpliwie jest to pozytywny trend. Widzimy go również w malejącym odsetku pracodawców, którzy chcą ograniczać liczbę etatów. Podczas gdy rok temu o tej porze o redukcji miejsc pracy mówiła co dziesiąta badana firma, dziś jest to jedynie 2 procent organizacji – mówi Iwona Janas, dyrektor generalna ManpowerGroup w Polsce. – Pozytywny trend umacnia rosnąca wiara firm w odbudowę zespołów po zmianach wprowadzonych w wyniku pandemii. Gdy rok temu zapytaliśmy o to polskich pracodawców ponad połowa przyznała, że nie wierzy, aby kiedykolwiek udało im się wrócić do stanu zatrudnienia sprzed pandemii. Dziś utożsamia się z tym co dwudziesty pracodawca.

Budownictwo i produkcja z największym zapotrzebowaniem

Zgodnie z deklaracjami firm najwięcej nowych rąk do pracy będzie potrzebnych w budownictwie, gdzie prognoza netto zatrudnienia wynosi +15% oraz w produkcji przemysłowej, z prognozą +13%, dla której wynik jest najwyższy od blisko dwóch lat. Odbudowywać swoje zespoły chcą również restauracje i hotele (+10%) oraz firmy działające w sektorze handlu (+8%). Jedynym spośród siedmiu analizowanych sektorów, w którym pracodawcy prognozują redukcje etatów są finanse i usługi dla biznesu (-1%), dla których wynik jest najniższy od ponad dwóch lat.

Rywalizacja o talenty

Biorąc pod uwagę dane w ujęciu regionalnym to warunki najbardziej sprzyjające znalezieniu nowej pracy będą czekać na mieszkańców regionu południowo-zachodniego (+13%), gdzie prognoza jest najwyższa od dwóch lat oraz północno-zachodniego (+12%). Mniejszych perspektyw za zmianę zawodową mogą oczekiwać mieszkańcy regionu wschodniego (+7%). Najmniej optymistyczni w swoich planach rekrutacyjnych są pracodawcy z południowej Polski, gdzie prognoza wynosi 0. Poprawie koniunktury na rynku pracy

najbardziej będą sprzyjać średnie i duże przedsiębiorstwa, które w najbliższym kwartale chcą pozyskiwać najwięcej nowych pracowników. Najbardziej optymistyczne plany mają przedstawiciele średnich firm z prognozą +11%, która jest najwyższa od dwóch lat, oraz duże organizacje z wynikiem +10%.

Najważniejsze trendy na 2021 rok

1. Lokalizacja biura

Choć zarówno pracodawcy, jak i pracownicy otwierają się na pracę na odległość, to nadal lokalizacja firmy ma znaczenie dla zatrudnionych, którzy rozważają zmianę pracy. Przyszłość pracy dąży w kierunku hybrydy i elastyczności, a całkowita izolacja jest dla wszystkich jedynie okresem przejściowym.

2. Hybrydowy model pracy

Po ponad roku izolacji zdecydowana większość, bo 61% badanych, chciałaby w przyszłości pracować hybrydowo – łącząc pracę zdalną z obecnością w biurze.

3. Well-being i kondycja psychiczna pracownika.

Aż 61% pracowników wskazało, że pracodawca nie udzielił im należytej pomocy w zakresie utrzymania dobrej kondycji psychicznej w trakcie pandemii. W tym samym czasie do spadku ogólnego samopoczucia przyznaje się blisko 40% badanych.

4. Talent bez granic.

Granice, które dotąd oddzielały pracę, dom i inne sfery życia całkowicie się zatarły. Brak bezpośredniego kontaktu z zespołem i pracodawcą, współpraca z firmą zlokalizowaną w innej miejscowości i zmiana pracy w czasie izolacji – spowodowały, że pracownicy i pracodawcy otwierają się na współpracę na odległość. Blisko co trzeci specjalista i manager aktualnie pracują zdalnie z innej niż firma miejscowości, a 77% deklaruje, że przyjmie nową ofertę pracy, nawet jeśli nie będzie mieć bezpośredniego kontaktu z zespołem i pracodawcą.

5. Stabilny i elastyczny pracodawca

Poczucie bezpieczeństwa stało się istotnym czynnikiem determinującym decyzje zawodowe. Pracownicy rozważający zmianę pracy oczekują od pracodawców przede wszystkim stabilności zatrudnienia. Równie ważną cechą wymaganą od pracodawcy jest umiejętność elastycznego odpowiadania na ich aktualne potrzeby w dobie ciągłej zmiany.

6. Nie ma przestoju w rekrutacjach

Dynamika zmiany pracy po wybuchu pandemii pozostaje na stabilnym poziomie – 43% respondentów

zdecydowało się na zmianę zatrudnienia względem 44% w 2019 roku. Jak widać w ogólnym rozrachunku pandemia nie wpłynęła na przestój w rekrutacjach. Dobrą informacją jest fakt, że zmiana dotyczyła przede wszystkim branż, które zyskały na pandemii, takich jak: IT i telekomunikacja, media, marketing i e-commerce.

Plany pracodawców dotyczące zatrudnienia – w podziale na sektory rynku



Dane o prognozie netto zatrudnienia – wyrażona w procentach różnica pomiędzy odsetkiem pracodawców przewidujących wzrost całkowitego zatrudnienia a odsetkiem pracodawców deklarujących spadek całkowitego zatrudnienia w ich oddziale w najbliższym kwartale.

Sektor	Prognoza dla III kwartału 2021	Prognoza dla III kwartału 2020
Finanse/Usługi dla biznesu	-1%	0%
Produkcja przemysłowa	+13%	-7%
Inne usługi	+7%	-2%
Budownictwo	+15%	-5%
Handel detaliczny i hurtowy	+8%	-4%
Inne obszary produkcji	+4%	-4%
Restauracje/Hotele	+10%	-31%

Źródło: Barometr ManpowerGroup Perspektyw Zatrudnienia dla III kwartału 2021 r.

¹ Inne usługi – od drugiego kwartału 2020 r. pod tą nazwą są prezentowane dane w ujęciu sumarycznym dla sektorów: Instytucje sektora publicznego oraz Transport/Logistyka/Komunikacja.

² Inne obszary produkcji – od drugiego kwartału 2020 r. pod tą nazwą są prezentowane dane w ujęciu sumarycznym dla sektorów: Kopalnie/Przemysł wydobywczy, Energetyka/Gazownictwo/Wodociągi oraz Rolnictwo/Leśnictwo/Rybolówstwo.

Gdzie znaleźć więcej informacji?

Raport dla III kwartału 2021 r. został opracowany na podstawie indywidualnych wywiadów z 607 pracodawcami w Polsce. Wszystkim uczestnikom badania zadano pytanie: „Jakie są przewidywania dotyczące zmian w całkowitym zatrudnieniu firmy w Pani/Pana oddziale w ciągu trzech miesięcy, do końca września 2021 r., w porównaniu do obecnego kwartału?”.

Dane powyższe to część większej całości, zebranej i przeanalizowanej w ramach badania Barometr ManpowerGroup Perspektyw Zatrudnienia. Pełny raport, zawierający informacje o globalnych perspektywach zatrudnienia w podziale na poszczególne sektory gospodarki, jest bezpłatny i dostępny w wersji polskiej i angielskiej na stronie www.manpowergroup.pl, w zakładce

Efektywność w PUP. Skutki zamrażania i odmrażania.

Artykuł w oparciu o dane Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPiPS) 2019, 2020 oraz 2021 r.

Spadek zatrudnienia w 2021 r.

Powiatowe Urzędy Pracy wdrażają polityki publiczne kreowane przez administrację rządową i samorządową. Są wyposażone w kompetencje, które umożliwiają im reagowanie na zmiany społeczne i gospodarcze. W ostatnim okresie nastąpiły jednak zmiany przekraczające możliwości sprawnego reagowania: kraj i świat w 2020 r. opanowała pandemia.

W roku 2019 powiatowe urzędy pracy (PUP) osiągnęły lepsze efekty w aktywizowaniu bezrobotnych w porównaniu z 2018 r. Świadczą o tym dane Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPiPS) dotyczące średniej wartości wskaźników efektywności: zatrudnieniowej i kosztowej. Ich poprawianiu sprzyjała bardzo dobra sytuacja na rynku pracy. W 2019 r. wskaźnik efektywności zatrudnieniowej wzrósł do poziomu 85,5 proc.

Jeszcze na początku 2020 r. wydawało się, że kolejne PUP będą miały szansę na śrubowanie swoich wskaźników efektywności, niestety wraz z wybuchem epidemii COVID-19 sytuacja wszystkich pośredniaków uległa diametralnej zmianie. W roku 2020 tendencja wzrostowa została zastopowana. Epidemia koronawirusa spowodowała, że aktywizacja bezrobotnych zamarła i dopiero teraz powoli się odradza. W tym roku z uwagi na skutki pandemii do tego wyniku trudno będzie się nawet zbliżyć.

Najlepsi z ubiegłych lat

Resort rodziny ustala wskaźniki efektywności PUP na podstawie stosowania przez instytucję sześciu podstawowych form aktywizacji zawodowej. Należą do nich: staże, szkolenia, prace interwencyjne, roboty publiczne, dotacje na założenie działalności gospodarczej oraz refundacja kosztów doposażenia lub wyposażenia stanowiska pracy.

Efektywność zatrudnieniowa oznacza procentowy udział osób, które w wyniku zastosowania tych instrumentów znalazły zatrudnienie, w ogólnej liczbie bezrobotnych (którzy korzystali z tych instrumentów). Efektywność kosztowa, z kolei, jest obliczana przez podzielenie kwoty przeznaczonej przez PUP na realizację podstawowych form aktywizacji zawodowej w danym roku przez liczbę osób, które dzięki ich zastosowaniu znalazły pracę.

W 2019 r. pierwszy ze wskaźników wynosił 85,52 proc. - dla porównania: w 2018 r. było to 84,96 proc. Taki lub wyższy odsetek efektywności osiągnęło aż 211 na 340 PUP. Rekordzistami zostały urzędy w: Kępnie (98,29 proc.), Strzelcach Opolskich (97,58 proc.) oraz Kolbuszowej (97,16 proc.).

Efektywność kosztowa w 2019 r. znajdowała się na poziomie 10,1 tys. zł. W porównaniu do 2018 r. wysokość tego wskaźnika spadła (wtedy było to 10,2 tys.). To oznacza, że zakończona sukcesem aktywizacja osoby bezrobotnej była tańsza. Najlepiej pod tym względem radził sobie PUP w Gdyni, w którym efektywność kosztowa wyniosła tylko 6 tys. zł. Niewiele gorsze były pośredniaki w Kościanie – 6,2 tys. zł, oraz w Kępnie – 6,7 tys. zł.

Uzyskanie jak najlepszych wskaźników jest dla PUP o tyle istotne, że jest od nich uzależniona możliwość otrzymania dodatkowych pieniędzy z Funduszu Pracy na nagrody dla pracowników.

Aby tak się stało, urząd musi spełnić obydwa warunki jednocześnie, tzn. mieć wskaźnik efektywności zatrudnieniowej wyższy od średniej krajowej, a wskaźnik efektywności kosztowej niższy.

Załamanie 2020

- W marcu, kwietniu i maju aktywizacja bezrobotnych była w zasadzie zawieszona. Skoncentrowaliśmy się w tym czasie na realizacji wsparcia dla przedsiębiorców z tarczy antykryzysowej – mówi Agnieszka Mackiewicz, dyrektor PUP w Sztumie.

Żadne instrumenty nie były stosowane, bo w sytuacji gdy pracodawcy zgłaszali chęć zatrudnienia osoby np. w ramach stażu, byli do nich kierowani bezrobotni, tyle że było ich zdecydowanie mniej.

Popularnością cieszyły się dotacje na uruchomienie działalności gospodarczej. Składały je przede wszystkim osoby mające zawód fryzjera, kosmetyczki, fizjoterapeuty, a więc takie, które z uwagi na panujące w ostatnich miesiącach obostrzenia nie mogłyby prowadzić działalności. Nic więc dziwnego, że wstrzymywały się z wnioskiem o pieniądze. O zawieszenie umów, które były zawierane na początku roku, zwracali się do nas pracodawcy. Ci, którzy mieli stażystów, informowali też, że nie mogą się z nich wywiązać, bo część z nich przerywała udział w tej formie aktywizacji.

Odmrażanie chwilowe

PUP odnotował, że wraz z odmrażaniem życia społecznego i gospodarczego sytuacja zaczęła się poprawiać. Już w maju 2020 odnotowano wzrost liczby nowych ofert pracy. Pracodawcy byli zainteresowani zatrudnieniem zwłaszcza cudzoziemców i pracowników sezonowych. Firmy z uwagi na niepewną przyszłość starały się jednak unikać podejmowania zobowiązań, które są elementem skorzystania ze stażu czy refundacji kosztów wyposażenia stanowiska pracy. Osiągnięcie poziomu skuteczności zbliżonego do tego z 2019 r. stało się niemożliwe.

Rok 2020 zakończył się jednak kolejnym, jeszcze dłuższym lockdownem. Rok 2021 lockdownem się rozpoczął.

Według raportu Jana Berezy „Funkcjonowanie Powiatowych Urzędów Pracy w Polsce w kontekście prawnym, ekonomicznym, społecznym, środowiskowym i ustrojowym” wskaźniki spadną, ale ta mniej skuteczna działalność urzędów będzie skutkiem wystąpienia niezależnych od nich okoliczności. Raport wskazuje, że MRPiPS powinno rozważyć wprowadzenie zmian w ich obliczaniu

i wyłączeniu z okresu badania efektywności miesięcy, gdy obowiązywał lockdown.

Nowe zadania

Rok 2020 postawił przed urzędami pracy, nowe zadania, wynikające z konieczności wdrażania programów osłonowych dedykowanych branżom dotkniętym recesją gospodarczą z powodu administracyjnych ograniczeń wymuszonych przez pandemię.

Najbliższe lata, mogą oznaczać dla instytucji rynku pracy dostosowanie się kompetencyjne i organizacyjne do nowej sytuacji, w której może dochodzić do przedłużania odczuwalności skutków turbulencji gospodarczych oraz do przebranżowienia wielu osób i podmiotów gospodarczych, dążących do zachowania swojej aktywności mimo utrudnień w otoczeniu gospodarczym.

Spadek stopy bezrobocia w ostatnich latach doprowadził do zmian na rynku pracy. Znacznemu wzmocnieniu uległa pozycja pracowników, a osłabieniu pozycja pracodawców odczuwających deficyt chętnych do pracy. Tendencja ta może ulec zmianie w sytuacji wejścia europejskiej (a także polskiej) gospodarki w gospodarcze skutki lockdownu. Zahamowania produkcji i znaczące spadki obrotów w sektorze usług mogą przełożyć się na ponowny wzrost bezrobocia i zmniejszenie się możliwości finansowych instytucji państwowych stymulujących rynek pracy.

Instytucje rynku pracy

Publiczne służby zatrudnienia – tworzą je organy zatrudnienia wraz z powiatowymi i wojewódzkimi urzędami pracy, urzędem obsługującym ministra właściwego do spraw pracy oraz urzędami wojewódzkimi, realizującymi zadania określone ustawą.

- Ochotnicze Hufce Pracy są państwową jednostką wyspecjalizowaną w działaniach na rzecz młodzieży, w szczególności młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, oraz bezrobotnych do 25. roku życia.

- Agencje zatrudnienia są niepublicznymi jednostkami organizacyjnymi świadczącymi usługi w zakresie pośrednictwa pracy, pośrednictwa do pracy za granicą u pracodawców zagranicznych, poradnictwa zawodowego, doradztwa personalnego i pracy tymczasowej.
- Instytucje szkoleniowe są to publiczne i niepubliczne podmioty prowadzące na podstawie odrębnych przepisów edukację pozaszkolną.
- Instytucje dialogu społecznego na rynku pracy (związki zawodowe lub organizacje związków zawodowych, organizacje pracodawców, organizacje bezrobotnych, organizacje pozarządowe) – jeżeli wśród zadań statutowych znajduje się realizacja zadań w zakresie promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia oraz aktywizacji zawodowej.
- Instytucje partnerstwa lokalnego są to grupy instytucji realizujących na podstawie umowy przedsięwzięcia i projekty na rzecz rynku pracy. Inne podmioty wspierające działania instytucji rynku pracy to m.in. gminne centra informacji, akademickie biura karier, szkolne ośrodki kariery, organizacje pozarządowe zajmujące się problematyką rynku prac.

Negatywne zjawiska

Przewaga nowo utworzonych miejsc pracy nad zlikwidowanymi miejscami pracy, odzwierciedlała dobrą koniunkturę ekonomiczną w Polsce do 2019 r. PUPy skupiały się na poszukiwaniu osób o określonych predyspozycjach zawodowych, na które oczekiwały nowe miejsca pracy wygenerowane dzięki dobrej koniunkturze gospodarczej. Dane ekonomiczne z 2020 r. są sygnałem do dostosowania metod funkcjonowania urzędów do negatywnych zjawisk widocznych po dwóch kwartałach 2020 r.

Należy liczyć się z odłożeniem w czasie reperkusji spowodowanych spadkiem popytu i zwiększeniem się bezrobocia w Europie, której polska gospodarka jest

istotnym elementem. Będziemy odczuwali skutki regresu ekonomicznego w okresie jesień – zima 2020/2021.

Spadek zatrudnienia w sektorze przedsiębiorstw w okresie 14 kwiecień – maj – czerwiec 2020 r. oraz lekkie ożywienie w okresie wakacyjnym były przejściowe. Jesienią oraz zimą pozytywny trend w zatrudnieniu w sektorze przedsiębiorstw uległ mocnemu załamaniu. Mimo, że dość szybko wdrożono mechanizmy osłonowe dla podmiotów gospodarczych służące przede wszystkim utrzymaniu stanu zatrudnienia w okresie zamrożenia gospodarki, przedłużający się lockdown rozsadził statystyki.

Podsumowania gospodarcze

Polska gospodarka, po kilku latach intensywnego wzrostu, musiała się zmierzyć z kryzysem. Według szacunków GUS, Produkt Krajowy Brutto (PKB) w ubiegłym roku spadł o 2,8 proc. w porównaniu z 2019 r. To pierwszy od 1991 r. spadek PKB w naszym kraju. Z danych wynika także, że w ubiegłym roku:

- popyt krajowy spadł o 3,7 proc.,
- inwestycje spadły o 8,4 proc.,
- konsumpcja prywatna spadła o 3,0 proc.
- produkcja sprzedana polskiego przemysłu wzrosła o 11,2 proc. w stosunku do grudnia 2019 (od listopada do grudnia 2020 spadła o 4,4 proc.)

Bezrobocie w Polsce również wzrosło w wyniku pandemii. Największy wzrost stopy bezrobocia odnotowano w kwietniu (0,4 p.p.), kiedy rynek zaczął odczuwać pierwsze skutki pandemii oraz lockdownu. Od czerwca możemy mówić o pewnej stabilizacji. W grudniu bezrobocie w kraju nieznacznie wzrosło (o 0,1 p.p.) do poziomu 6,2 proc.

Rynek pracy 2021 – nowe wyzwania

Tarcze antykryzysowe wprowadzały nie tylko sposoby pomocy przedsiębiorstwom, ale również kolejne regulacje: obowiązek zgłaszania umów o dzieło do ZUS-u, określenie zasad pracy zdalnej.

Rynek pracy w 2021 r.

Zmiany PKB oraz stopy bezrobocia w 2021 roku będą zależały od sytuacji epidemicznej, tempa szczepień przeciwko COVID-19, a także od łagodzenia restrykcji przez poszczególne kraje. Możemy się jednak spodziewać, że zatrudnienie w sektorze usług będzie nadal spadało. Jest to związane z obostrzeniami stosowanymi w branży gastronomicznej, turystycznej, rozrywkowej i fitness oraz zmianą nawyków konsumentów spowodowanych pandemią. Branża restauratorska znajduje się w słabej kondycji, wiele firm upadło, pozostali tną koszty osobowe. Liczba zatrudnionych w gastronomii zmniejszyła się drastycznie, powracający z odmrożenia restauratorzy mają niepełne zespoły. Pracownicy chętniej się przebranżawiają, jednak nie zawsze możliwe jest płynne przejście pracowników z branży usługowej do produkcyjnej, co będzie miało

wpływ na wzrost bezrobocia. Działa to w obie strony.

Wzrost zatrudnienia może nastąpić w branży spożywczej, logistycznej i e-commerce. Są to sektory, które zanotowały wzrosty na skutek wybuchu pandemii i są stabilne.

Zdaniem ekspertów bezrobocie w 2021 roku wciąż będzie rosło, a dopiero rok 2022 przyniesie spadek bezrobocia. Według Banku Światowego w Polsce PKB w 2021 r. wzrośnie o 2,8 proc.

Zmienność sytuacji: lockdown i odmrażanie, jest nie do zniesienia. Trudno jest długookresowo planować działania ze względu na fakt, że informacje o restrykcjach często pojawiają się w ostatniej chwili. Pracodawcy starają się przygotować różne warianty działań, takie jak zatrudnianie pracowników tymczasowych.

Zdalny pracownik

Home office – nowa rzeczywistość pracy

Home office, system pracy w domu, nazywany jest również pracą zdalną lub mobilnym stylem pracy. Praca zdalna oznacza, że pracownik wykonuje swoje zobowiązania zawodowe poza siedzibą firmy z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej. Najczęściej polega to na wykonywaniu obowiązków zawodowych z miejsca zamieszkania.

Wielu osobom praca zdalna kojarzy się z unikaniem obowiązków zawodowych i mile spędzonym czasem w domu lub nawet w egzotycznym miejscu. Rzeczywistość jest zupełnie inna.

Praca zdalna niesie za sobą zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki. Ale jedno jest pewne: staje się coraz popularniejsza, nie tylko, ze względu na pandemię.

Oczywiście, zjawisko to dotyczy wyłącznie strefy zatrudnienia mogącej funkcjonować w trybie zdalnym. Już np. operator maszyn przemysłowych w fabryce, nie będzie mógł wykonywać swojej pracy zdalnie.

Wielu pracowników ceni sobie możliwość wykonywania obowiązków zawodowych poza siedzibą firmy, jednak taki stan rzeczy może budzić wiele wątpliwości wśród pracodawców. Ważną kwestią jest, aby precyzyjnie przedstawić warunki, na jakich praca zdalna będzie wykonywana. Dzięki temu korzyści będą zauważane nie tylko przez pracowników, lecz także przez pracodawców.

Prawo a home office

Zjawisko pracy zdalnej nie jest uwarunkowane prawnie. W polskim Kodeksie Pracy

brakuje przepisów, które określałyby zasady funkcjonowania trybu home office. Zasadniczo praca w trybie home office polega na ustnej umowie między pracodawcą a pracownikiem. Co to oznacza? Przyjęto, że polega on na słownej "umowie" między pracodawcą a pracownikiem lub na oddelegowaniu przez pracodawcę pismem, czy też mailem do pracy zdalnej.

Ten brak odpowiednich przepisów dla trybu home office, jest dość dużym problemem w sytuacji wypadku przy pracy, a pracodawca nie ma np. wpływu na warunki BHP w domu pracownika.

A co np. z trzeźwością w miejscu pracy?

Praca zdalna to nie to samo co telepraca

Praca zdalna oznacza możliwość wykonywania obowiązków zawodowych poza siedzibą firmy w wyjątkowych sytuacjach lub w terminach, które były wcześniej uzgodnione z pracodawcą.

Telepraca jest uregulowana przepisami prawa i ma charakter stałego wykonywania pracy z domu.

Art. 67(5). Kodeksu pracy
§1. Praca może być wykonywana regularnie poza zakładem pracy, z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej w rozumieniu przepisów o świadczeniu usług drogą elektroniczną (telepraca).
§2. Telepracownikiem jest pracownik, który wykonuje pracę w warunkach określonych w §1 i przekazuje pracodawcy wyniki pracy, w szczególności za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej.

Elastyczność

Elastyczność w pracy ma coraz większe znaczenie. Jeszcze przed sytuacją pandemiczną Raport Randstad "Employer brand research 2019" wskazał, że 27% Polaków szukając zatrudnienia w pierwszej kolejności bierze pod uwagę kwestię elastyczności (w odniesieniu do 2018 roku wskaźnik ten wzrósł o 2 p.p.).

Korzyści dla pracownika

Praca zdalna umożliwia większy komfort podczas wykonywania swoich obowiązków. Dzięki temu pracownik skupia się przede wszystkim na osiągnięciu wyznaczonego celu, nie ma znaczenia wymiar czasowy od do. Atmosfera panująca w domu, poczucie swobody na własnym terenie może przyczynić się do zmniejszenia odczuwania stresu, co skutkuje zwiększeniem efektywności pracy. Brak stałej kontroli również zmniejsza stres.

Home office jest również szansą dla osób, które mogą podjąć pracę wyłącznie w takiej formie np. osoby niepełnosprawne, a także młode mamy, które pracując z domu mają możliwość szybszego powrotu do pracy po porodzie. Nie oszukujmy się, home office wszystkim ułatwia życie rodzinne oraz niesie za sobą liczne udogodnienia, np. więcej czasu na relaks i realizację pasji, czas z rodziną, mobilność w razie potrzeby, doraźna opieka nad dzieckiem, zaoszczędzenie czasu na dojazdach do pracy.

Praca z domu daje wolność i możliwość dysponowania czasem bez zasad obowiązujących w firmie lub zakładzie. Dress code nie obowiązuje, stresujące spotkania są wyeliminowane, dojazd do pracy – niepotrzebny. Dzięki wciąż rozwijającej się technologii pracownik zdalny może być w stałym kontakcie ze swoim przełożonym i mieć dostęp do niezbędnych informacji.

Doświadczenie pokazuje, że pracownik zdalny ma większą otwartość na innowacje, większą szansę na unikanie rutyny, która wiąże się z pracą stacjonarną w biurze.

Z punktu widzenia pracodawcy

Głównym atutem posiadania pracowników zdalnych są mniejsze koszty związane z utrzymaniem biura, redukcja kosztów związana z przygotowaniem i utrzymaniem stanowiska pracy. Pracodawca nie musi martwić się o zapewnienie odpowiedniego miejsca pracy dla każdego pracownika.

Home office jest szansą na pozyskanie pożądanego specjalistów – niezależnie od ich miejsca zamieszkania. Lokalizacja jest często przeszkodą w podjęciu pracy w wybranej przez siebie organizacji. Często firmy powołujące nowy oddział lub placówkę znajdują się nagle w nowym miejscu niczym na „pustyni kadrowej” i są zmuszone ściągać specjalistów, gwarantując im miejsce zamieszkania.

Wzrost efektywności pracowników wiąże się z osiąganiem większych korzyści przez firmę. Solidny i dobrze zarządzany pracownik na pracy zdalnej jest wydajniejszy, elastyczny, kreatywniejszy, w mniejszym stopniu ulega rutynie, ma większe zasoby energii, ponieważ pracuje w komfortowych dla siebie warunkach i ma możliwość zrelaksowania się w nich.

Jednym słowem: jest w lepszej formie i ma większą efektywność.

Negatywne aspekty dotyczą braku kontroli nad warunkami pracy oraz monitorowaniem postępów w wykonywaniu zadań przez pracownika. Pracodawcy obawiają się, przede wszystkim, zaniedbań w pracy. Jest jednak wiele sposobów, aby temu zaradzić. Pracownik zdalny powinien być dostępny w wyznaczonych godzinach pracy (telefon, e-mail), a jego postępy w pracy można łatwo ocenić dzięki regularnie dostarczającym raportom – w czym pomagają nowe rozwiązania IT dostępne na rynku.

Z punktu widzenia pracownika

Osoba, która decyduje się na pracę zdalną musi być pewna swoich umiejętności organizacyjnych. Czas na pracę ma być czasem na pracę. Domowe rozpraszacze są bardzo kuszące. Przenikanie się obowiązków domowych z zawodowymi mogą przyczynić się do nadrabiania zaległości w pracy kosztem snu. Może również nastąpić zacieranie się granic między pracą i życiem prywatnym, poczucie bycia cały czas w pracy.

Różnego rodzaju zaniedbania, takie jak praca podczas urlopu lub zwolnienia lekarskiego,

ograniczona ilość czasu ustawowego przeznaczonego na opiekę nad dzieckiem – działały dotąd na niekorzyść pracownika. Teraz sytuacja może ulec odwróceniu. Brak bezpośredniego kontaktu z współpracownikami może negatywnie wpłynąć na identyfikację pracownika z organizacją, dla której pracuje. Pracownik zdalny jest narażony na spadek zaangażowania. Co jeszcze mu grozi? Zbyt duża samodzielność w podejmowaniu decyzji, niedotrzymywanie terminów, bałagan i zaległości.

Praca w domu może również wywoływać poczucie niedosytu i niespełnienia zawodowego.

Jak pracować efektywniej?

Aby uniknąć wcześniej wymienionych zagrożeń i sprawić, żeby praca w trybie home office przynosiła w większości pozytywne skutki należy uwzględnić trzy podstawowe zasady:

1. Na czas pracy zorganizuj sobie profesjonalną przestrzeń wyodrębnioną od życia prywatnego.
2. Jak najczęściej szukaj możliwości spotkań twarzą w twarz z innymi pracownikami.
3. Bądź w stałym kontakcie z osobami pracującymi w trybie stacjonarnym.

Stąły rytm, plan zadań oraz konsekwencja poparte dobrą organizacją zadań i efektywnym, jasno określonym na wstępie systemem rozliczania znacznie podniosą komfort pracownika.

Źródła:

1. Praca w domu nie całkiem legalna – potrzebne zmiany w Kodeksie pracy, Prawo.pl
2. Home office – czy warto? Blaski i cienie pracy zdalnej, Pulshr.pl
3. Home office. Jak działa system pracy z domu?, Msp.money.pl
4. Systemie pracy home office – czy dla każdego?, Outsourcingportal.eu
5. Praca w systemie home office, Kadry.infor.pl

Wartość kontaktów interpersonalnych w firmie



Katarzyna Jowska - psycholog i socjolog w Centrum Integracji Społecznej w Bytomiu

rozmowa z Katarzyną Jowską,

Kontakty interpersonalne to relacje między ludźmi, pomagające wyrazić odczucia i stosunek do innych osób. Relacje interpersonalne są dla nas ważne nie tylko dlatego, że stanowią nieodłączny aspekt naszego codziennego funkcjonowania. Można powiedzieć, że są one wyznacznikami naszej jakości życia, a więc i poczucia dobrostanu psychicznego.

Kierunki Zmian: Po co nam dobrostan w pracy?

Katarzyna Jowska: Poczucie dobrostanu psychicznego to subiektywna ocena własnego życia, na który wpływ mają relacje interpersonalne. Nie da się ich zastąpić niczym innym, a żadne inne czynniki nie dadzą nam tego, co relacja z drugim człowiekiem. Stosunki społeczne nawiązujemy codziennie z osobami, które znamy, np. z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami oraz ludźmi przypadkowo spotkanymi (sprzedawcą w sklepie, współpasażerem w pociągu, urzędnikiem, współlokatorem budynku).

Najczęściej to w pracy spędzamy 8 godzin dziennie przez 5 dni w tygodniu. Jest to całkiem sporo czasu, aby poznać współpracowników: przełożonych, podwładnych, kolegów oraz koleżanki. Jest to też dość dużo czasu, aby systematycznie dbać o to, aby stosunki międzyludzkie w miejscu pracy były jak najlepsze. Dlaczego? Niemal każdy z nas chce się otaczać życzliwymi znajomymi. Dzięki życzliwości i neutralności w otoczeniu mamy poczucie bezpieczeństwa oraz komfort psychiczny, a tym samym rodzą się w nas pozytywne emocje. W taki sposób funkcjonujemy najlepiej.

KZ: Czyli praca i atmosfera w niej wpływają na naszą jakość życia.

KJ: Poczucie dobrostanu psychicznego determinuje sześć podstawowych elementów, takich jak: akceptacja siebie, panowanie nad środowiskiem, rozwój osobisty, cel życiowy, autonomia oraz pozytywne relacje z innymi. Jak widać sięgają na wiele płaszczyzn życia: są zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, dlatego też nasze poczucie dobrostanu zależy również od relacji służbowych, nie tylko rodzinnych.

Jak twierdzi węgierski psycholog, jeden z najbardziej znanych przedstawicieli psychologii pozytywnej Mihály Csíkszentmihályi: „Jakość życia zależy od dwóch elementów: wykonywanej pracy oraz relacji między ludźmi. O ile wybór przyjaciela, czy partnera życiowego jest uwarunkowany naszą decyzją, o tyle w pracy nie zawsze możemy wpłynąć na wybór członków zespołu, a już najmniej na wybór przełożonych. Kiepska atmosfera może skutecznie zdemotywować i sprawić, że z ciężkim sercem będziemy wchodzić do firmy. Dlatego też efektywna komunikacja interpersonalna i umiejętność budowania relacji staje się kluczowa, bowiem pozytywne interakcje w pracy to jeden z elementów, który sprzyja zadowoleniu z niej.”

KZ: Jak dać się lubić?

KJ: Kluczową postawą jest pozytywne nastawienie. Bądźmy życzliwi, empatyczni, powstrzymajmy się od uszczypliwych uwag, które mogą kogoś bardzo mocno urazić. Konstrukttywne uwagi wypowiedziane w kulturalny sposób są w cenie. Istotny jest uśmiech, który zjednuje ludzi, empatia oraz zdolność słuchania. Dobrym sposobem na właściwie traktowanie współpracowników jest zadanie sobie pytania, czy chcielibyśmy, aby ktoś nas potraktował w ten sam sposób.

KZ: Czy trzeba być lubianym w pracy?

KJ: Teoretycznie, w większości przypadków, każdy z nas chce być lubiany. Lubienie kogoś jest jednak wypadkową tak wielu subiektywnie odbieranych składników, że nie zawsze możemy mieć do końca wpływ na to czy nas ktoś lubi czy nie.

Na kontakty w firmie może wpłynąć stosunek do wykonywanych obowiązków. Czasem zdarza się, że ktoś jest przez nas nielubiany, ale budzi nasz szacunek, respekt oraz poczucie bezpieczeństwa. Praca nie polega na zawiązywaniu przyjaźni, chociaż tak też może się zdarzyć. Dobre relacje są bardzo ważne, ale musimy pamiętać o tym, że nie powinniśmy notorycznie wykonywać cudzych zadań. Najbardziej uroczy obibok jest obciążeniem dla zespołu. Spowolnia go, trzeba nadrabiać jego zaległości, być może one powodują zaległości całego zespołu. Zaległości są pierwszym gwarantem stresu.

KZ: Co robić, aby innym dobrze się z nami pracowało?

KJ: Są czynniki sprawiające, że będziemy lubiani przez kolegów i koleżanki, a nasza obecność w zespole będzie oceniana jako przyczyniająca się do komfortu lub chociaż neutralna, nie przeszkadzająca, nie stwarzająca poczucia zagrożenia, stresu. Dobrze pracuje nam się z osobami, które rzetelnie wykonują swoją pracę, są życzliwe i nie odmawiają pomocy. Osoby pogodne, obiektywne i opanowane są dobrymi współpracownikami. Panikarze i histerycy podnoszą poziom stresu i utrudniają oprowadzenie sytuacji awaryjnych. Nie panikujemy, myślimy o rozwiązaniu, szukamy go od razu.

KZ: Atmosfera w zespole może być dobra, ale szef okazać się zły. Co się wówczas dzieje?

KJ: Dla wielu osób pracujących na etacie bardzo istotne jest poczucie bezpieczeństwa. Być może dla tego poczucia bezpieczeństwa pracują. Wiąże się ono z kilkoma warunkami: świadomością bycia docenianym, konkretnym wyznaczeniem obowiązków do wykonywania i konkretnym sposobem rozliczania z wykonanej pracy.

Przełożony, który szanuje godność podwładnych, jasno określa czego od nich wymaga i sprawiedliwie ocenia jest dobrym szefem. W relacji z nim może, ale wcale nie musi powstać przyjaźń, ważniejszy jest szacunek i autorytet.

KZ: Nawet najlepszy pracodawca jest bezradny w sytuacji obciążenia firmy np. skutkami pandemii.

KJ: I jest odpowiedzialny za sytuację w firmie w wielu wymiarach. Mówimy o świadomym pracodawcy, menadżerze. W sytuacji skutków gospodarczych pandemii upada poczucie stabilności. Pracownicy mogą być w rozsypce, nie wiedząc, jakie mają perspektywy. Pracodawca musi się komunikować. Pracownicy szukają informacji i biorą je nie tylko z tego, co mówi – ale też tego, jak mówi. Bardzo uważnie będą się też przyglądać reakcjom – czy jest w nich pewność, spokój, czy w chwili kryzysu zależy pracodawcy na sobie, na firmie, na nich.

KZ: Co konkretnie powinien robić pracodawca?

KJ: Po pierwsze – zorganizować komunikację i zadania oraz informować. Ludzie w czasach kryzysu potrzebują informacji. Nawet jeśli one nie są pełne, to lepsze to niż nic. Warto mieć ustalone kanały komunikacyjne, którymi można się porozumiewać, tak, żeby ważne informacje przychodziły i wychodziły na bieżąco.

Po drugie – słuchać. Tego, z czym przychodzą pracownicy. Zauważać ludzi, pytać, jak się mają, i słuchać odpowiedzi. To, w jaki sposób firma przejdzie kryzys, wpłynie na jej przyszłość.

Po trzecie – dawaj spokój. Pracownicy teraz przede wszystkim tego potrzebują.

Po czwarte – dbaj o siebie. Brak snu, odpowiedniego odżywiania i odpoczynku może wpłynąć na podejmowane decyzje.

Po piąte – zadbać o swoich bliskich. Oni też się martwią. A to oni stanowią wsparcie, zabezpiecz ich potrzeby, zabezpieczysz siebie.

KZ: Jak zbudować pozytywne relacje?

KJ: Według badań, w kontekście relacji pracownik - organizacja okazuje się, że poza kwestią finansową ogromne znaczenie mają aspekty moralne. Zatem w kontekście relacji pracowniczych istotną staje się kultura organizacyjna oraz panujący w niej klimat, wartość organizacji i jej misja. Wszystkie te elementy kształtują tożsamość organizacyjną przedsiębiorstwa, czyli jedno z niematerialnych narzędzi do budowania przewagi konkurencyjnej na rynku.

Podsumowując, budowanie relacji to niezwykle ważny element życia zawodowego, które jest skutecznym narzędziem do pozyskania i utrzymania pracownika w organizacji. Tworzenie kultury organizacyjnej praktykującej pozytywne relacje i inne działania wspierające poczucie dobrostanu pracownika jest jednym ze skutecznych narzędzi pozyskiwania oraz utrzymania pracownika w firmie.

Związek organizacji oraz pracownika jest jak związek między ludźmi – należy o niego dbać, kierując się określonymi, etycznymi

zasadami, które przynoszą obopólne zaangażowanie oraz korzyści.

Dokładniej: tożsamość organizacyjna komunikuje wewnętrznym i zewnętrznym odbiorcom czym jest firma, jakie reprezentuje wartości oraz jakie ma cele. Jeśli organizacja działa etycznie, buduje swój pozytywny wizerunek i tym samym tworzy oraz umacnia własną reputację. Osiągają to firmy funkcjonujące na silnych i pozytywnych relacjach interpersonalnych, widocznych i wyczuwalnych na zewnątrz. Taka firma skuteczniej też pozyska i utrzyma nowych pracowników.

Polecana literatura:

1. Sasin, M. (2018). *Budowanie zaangażowania, czyli jak motywować pracowników i rozwijać ich potencjał*.
2. Czerw, A. (2017). *Psychologiczny model dobrostanu w pracy*, Warszawa: PWN.
3. Kaczmarek, Ł. (2016). *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*. Poznań: Zysk i Ska.

PORADNIK KOMUNIKACJI I RELACJI W SYTUACJI KRYZYSU, NP. PANDEMII

1. Dbaj o kontakty wokół siebie.

W obecnej sytuacji trudniej niż zwykle jest utrzymać istniejące relacje. Dlatego dbaj o nie, nie wycofuj się z kontaktów ze znajomymi, nawet jeśli będą wyłącznie online. One są tak samo wartościowe, mimo że zwykle nieco trudniejsze do utrzymania.

2. Korzystaj z dobrodziejstw techniki.

Obecne technologie pozwalają na utrzymanie wszechstronnego kontaktu z drugą osobą. Wykorzystaj to. Rozmawiajcie przez kamerki. Szybko zauważysz, że naprawdę łatwo można oswoić się z taką rozmową. Świątujcie swoje sukcesy, urodziny, róbcie wspólne imprezy, bądźcie na bieżąco z tym, co u was.

3. Słuchajcie siebie i okazujcie sobie wsparcie.

To istotne, by w relacji z drugą osobą dawać jej poczucie, że jest dla nas ważna. Nieistotne, czy rozmawiacie na „żywo”, czy przez media, słuchaj tego, co mówi do ciebie druga osoba, odnoś się do tego, zadawaj pytania. Pokaż, że ona i to, co u niej się dzieje, interesuje Cię, niezależnie od tego, jaki dzieli was dystans.

4. Bądź życzliwy.

Okazuj drugiej osobie szacunek i życzliwość. Szczególnie łatwo jest nieodpowiednio ocenić czyjeś intencje, gdy prawie nie widzimy twarzy rozmówcy.

5. Stosuj komunikat „ja”

Komunikat ten nie ocenia, odnosi się wyłącznie do twojego odbioru danej sytuacji. Mówisz w nim wyłącznie o własnych emocjach, spostrzeżeniach. Dzięki niemu można uniknąć wielu nieporozumień i konfliktów.

Biuro domowe i jego zasady. Komfortowe miejsce do pracy zdalnej

Pandemiczna rzeczywistość wywołała zmiany w stylu pracy, które mają szansę przekształcić się w tendencje stałe. Home office to popularny w 2020 i 2021 r. system pracy w domu. Niezależnie od tego, czy mamy możliwość wydzielenia kącika, czy też całego pomieszczenia przeznaczonego na wykonywanie swoich zadań zawodowych, warto jest pamiętać o zasadach urzędnictwa go tak, aby służył wygodnie i efektywnie. Wydzielona przestrzeń pozwala również pamiętać o higienie pracy i podziale czasu w domu na pracę i po.

Home office jest również nazywany pracą zdalną lub mobilnym stylem pracy i polega na wykonywaniu swoich obowiązków zawodowych z miejsca zamieszkania lub aktualnego pobytu. Jest to coraz bardziej popularne zjawisko, jednak nie tylko ze względu na pandemię. Pracownicy często cenią sobie możliwość choćby częściowej pracy z domu, przystosowując własne mieszkania do możliwości wykonywania pracy poza firmą.

Brak odpowiednich przepisów, co do pracy w trybie home office, jest dość dużym problemem w sytuacji wypadku przy pracy. Pracodawca nie ma wpływu na warunki BHP w domu pracownika, o te, pracownik musi zadbać sam, choć również nie ma na to przepisu.

Rzadko nadal, ale zdarza się, że pracodawca przeznacza dofinansowanie na niezbędne wyposażenie domowego biura

pracownikowi. Jest to bardzo opłacalne w przypadku długotrwałej pracy zdalnej: rzadsze zwolnienia, zwiększona wydajność i lepsze efekty.

Jak więc najlepiej urządzić domowe biuro?

Małgorzata Rucka z AR-2 ARCHITEKCI
Szczecin

Nieważne czy jesteś pedantem czy bałaganierzem. To nie ma znaczenia, nie nauczę Cię porządku. W twoim domowym miejscu pracy zwróć uwagę na:

1. Oświetlenie. Musi być przyjazne, w ciepłej barwie i z odpowiedniej strony.
2. Stół/biurko. Odpowiedniej wysokości, dostosowane do wzrostu. Może być nawet niewielka konsola, to wszystko zależy od tego co biurko ma pomieścić.
3. Krzesło. Ładne musi być! Nie, żartowałam. Musi być odpowiedniej wysokości, wygodne, bo spędzasz na nim czasem nawet 12 godzin.
4. Monitor/laptop. Musi stać na wprost, tak żeby nie trzeba było siedzieć skręconym. Ideałem jest podstawka albo regulowany uchwyt pozwalający umieścić ekran na wysokości wzroku. Schyłanie głowy to dramat dla odcinka szyjnego! Twoja głowa waży niewiele wyłącznie w wyprostowanej pozycji, każde odchylenie od pionu szkodzi twojemu kręgosłupowi (moralnemu też).

Dla mnie osobiście ważne jest by moje domowe biuro szybko uprzątnąć. Bym nie musiała go już podziwiać po zakończonej pracy i żeby nie wkurzało pedantycznych domowników.

Nie daj sobie wmówić, że ma być roślina, że okno, że fototapeta albo zdjęcie męża w zasięgu wzroku. Takiej zasady nie ma.

To twoje miejsce i urządź je tak, by było ergonomiczne i przyjemne dla Ciebie.

Aleksandra Lewandowska, nauczycielka klas 1-3 w SP nr 1 Piła.

Moje miejsce pracy to stół w salonie. Największy – biurko nie zmieściłoby laptopa, głośników, drukarki ze skanerem i wszystkich materiałów. Za stołem, przy ścianie mam tablicę flipchart, a na ścianie małe miejsce na dekorację dowolne.

Klasy, które uczę, to jeszcze malcy. Ich zajęcia odbywają się przy włączonych kamerach, widzę reakcje dzieci i muszę wyłapywać momenty znużenia i braku uwagi. Muszę skupiać ich uwagę. Dlatego oprócz ciekawej treści lekcji staram się przygotować również interesującą formę. Sama ubieram kolorowe rzeczy, za plecami, na ścianie przyklejam okazjonalne plakaty, obrazki, wesołe napisy. Zmieniam je, aby dzieci po swojej stronie ekranu widziały nie tylko tę samą panią w tym samym pokoju. Czasem w trakcie kolejnych lekcji stawiam na stole globus, kwiatek, maskotkę – cokolwiek, co pozwoli na wyrwanie z monotonii.

Moje biurko jest pełne materiałów plastycznych. Wiele zajęć w najmłodszych klasach wymaga od dziecka prac manualnych, a ja muszę pokazać jak się to robi. W przygotowanych pojemnikach trzymam kleje, nożyczki, bibuły, plasteliny, kredki itp. Organizacja tego to podstawa! Można szybko zaginąć w bałaganie.

Dzieci uczą się pisać – to bardzo trudne on-line, więc wykorzystuję tablicę i pisaki, aby pokazać, jak prowadzić rękę, linię. Tablica służy również do działań matematycznych, przywołuje wspomnienie klasy i codzienności w szkole.

Czasem stół zamienia się w mini studio animacji, kiedy nagrywam dzieciom np. filmik pokazujący jak zrobić wiatraczek. Czasem to teatrzyk kukiełkowy, albo kanał youtuberski z pokazem szalonego

naukowca, czy tutorialiem, np. jak zrobić wazon z masy solnej.

Po lekcjach on-line stół, po uprzątnięciu pomocy edukacyjnych, przeistacza się w biurko do pracy papierkowej. Późnym popołudniem znowu służy rodzinie. W kąciку w sypialni sprawdzam klasówki.

Inż. Krzysztof Ołów Pracownia Projektowa Pb, Toruń

Od początku zdecydowany byłem prowadzić działalność z domu, a więc w czasach pandemicznych nie dotyczyła mnie zmiana biura na home office. Mogłem pozwolić sobie na swobodne wydzielenie jednego pokoju do pracy i urządzenie go metodą prób i błędów. Dziś już wiem, że zasadą urządzania biura w domu jest zachowanie ergonomiczności i dobre przemyślenie funkcji.

Długie godziny spędzane w jednym miejscu wymuszają zastosowanie wygodnych mebli: biurka i krzesła. Wybrałem fotel tzw. gamingowy, czyli przeznaczony do spędzania długich godzin na graniu przed monitorem. Wygrał z wieloma profesjonalnymi fotelami do pracy, bo jest wytrzymałszy na przechylenia, gwałtowne zmiany pozycji, ogólnie jest elastyczniejszy. Po kilku godzinach w miejscu dobrze jest móc się komfortowo odchyłać, bujać, przesuwając itd. Główną zaletą jest poduszka lędźwiowa, świetnie zabezpiecza dolny odcinek kręgosłupa, ma wyprofilowany kształt i możliwość dopasowania w płaszczyźnie góra-dół. Dopełnieniem komfortowej i ergonomicznej pozycji jest zagłówek i podłokietniki z regulacją. W sytuacjach awaryjnych, czyli zarwanej nocy nad projektem, dodaję na fotel na kilka godzin żelową lub pneumatyczną podkładkę ortopedyczną. Taką, zalecaną do rehabilitacji przy urazach. Jest przeznaczona do korygowania wad postawy oraz wzmocnienia mięśni grzbietu, sprawdza się przy wielogodzinnej pracy, wprowadzając kolejną możliwość zmiany pozycji kręgosłupa.

Biurko wybrałem regulowane do pozycji stojącej, z regulacją elektryczną. Obecnie na rynku jest ich sporo, a pozwalają na zmianę całej pozycji ciała i inne pochylenie, a to jest wręcz odżywcze w ciągu długiego dnia w jednym miejscu.

Konieczność dostosowania niewielkiego na ogół pomieszczenia do pełnienia funkcji biura, pracowni, archiwum w jednym wymaga pomysłowości i kompaktowania. Dobrze przygotowane przechowywanie: szuflady, półki na segregatory i pojemniki, pozwalają utrzymać porządek, ujarzmić chaos, jaki powstaje w ciągu dnia pełnego zadań. Zamówiłem regały dostosowane do biurka i rozmieszczenia pozostałych mebli i urządzeń w pokoju. Pozwala to na wygodne, ale i estetyczne rozmieszczenie przechowywanych rzeczy.

Na szczęście zaplecze socjalne jest w miarę komfortowe, bo można wyjść do własnej kuchni, łazienki czy na balkon. Nie muszę również przystosowywać tego pomieszczenia do innych funkcji, po zakończeniu pracy. Po prostu zamykam pokój, który służy mi za biuro i pracownię i jestem w domu.

Lucyna Stodolak wykładowca, Centrum Językowe Go4progress Bydgoszcz

Nie mogłam sobie pozwolić na wyłącznie jednego z pokoiów w mieszkaniu i przeznaczenie go tylko do pracy. Wydzieliłam w sypialni kąt na biurko z fotelem i tam spędzam godziny nad komputerem.

Biurkiem jest dotychczasowa toaleta, po prostu zmieniła funkcję, ale nadawała się do tego, ponieważ jest w formie prostej konsoli. Oświetlenie od okna jest w tym pokoju najsłabsze, więc poza naprawdę słonecznymi dniami pracuję zazwyczaj z lampką. Po tygodniach opłaconych bólem pleców, ponieważ pracowałam w wygodnym do posiedzenia, ale nieprofesjonalnym fotelu, dotychczas służącym za mebelek przy toalecie, zainwestowałam w klęcznik i wyjęłam piłkę, na której ćwiczyłam, będąc

w ciąży. Teraz często pracuję klęcząc lub bujając się na wielkiej piłce i jest to dla mojego kręgosłupa zbawienne. Myślę o zastosowaniu nakładki na biurko, do pracy stojącej. Znalazłam bardzo proste rozwiązanie wykonane z wytrzymałego kartonu, lekkie i mobilne. To świetne dla mnie rozwiązanie, można je odstawić, przestawić i przesunąć bez wysiłku, w razie potrzeby.

W przypadku spotkań on-line ze studentami zmieniam położenie kamery tak, aby widoczne za mną łóżko, szafa czy wieszak z ubraniami nie wchodziły w kadr, ponieważ czułabym się z tym niekomfortowo. Kieruję kamerę na zasłonę i kwietnik, co stanowi jednolite tło za mną, urozmaicone wiszącym kwiatem i w ten sposób mam estetyczne, neutralne, chroniące moją prywatność domowe biuro.

Praca w domu nie wymaga ode mnie natomiast, aby mieć pod ręką szufladę na prywatne rzeczy takie jak: kubek, herbata, kosmetyki, czy środki higieniczne. Wstaję i mam to w pozostałej części mieszkania.

Piotr Jaworski Senior Technical SEO Specialist branża IT, GetResponse Poznań

Mimo luzowania obostrzeń, moja firma nie wraca w pełni do starego systemu pracy stacjonarnej, w biurze siedziby. Część z nas pozostanie na pracy zdalnej, pozostawiając biuro przeniesione do domu.

Jesteśmy rozliczani zadaniowo, mamy dobrą kadrę menadżerską, umiejętnie rozliczającą nas z efektów pracy. Szybko stało się jasne, że mniejsza ilość osób w biurze znacząco obniża koszty pracodawcy. Decyzja była wspólna, w niepewnych czasach pandemii i przy ciągłych zawirowaniach w opiece szkolnej i przedszkolnej, bezpieczniejsza jest możliwość pracy z domu, gdzie jednocześnie można zająć się dzieckiem. Jest to lepsze niż branie na dziecko opieki lub zwolnienia, podczas których i tak najczęściej kontaktowaliśmy się z firmą i pracowaliśmy jak zwykle. Z obopólnym dyskomfortem. Ponieważ firma pracowała podczas

pandemii na zwiększonych obrotach, a obostrzenia wykluczały pełną obsadę stanowisk w biurze, po krótkim namyśle zagwarantowano nam pomoc w dostosowaniu miejsca pracy w domu. Mogliśmy zwrócić się po finansowanie dotyczące urządzenia sobie home – office, zakup sprzętu. Jesteśmy dobrze wyposażeni, możemy wydajnie pracować w warunkach on-line.

Większość z nas zdecydowała się na dobre, ergonomiczne fotele, a także na stacje do pracy stojącej tzn. sit – stand. Jest to rodzaj nakładki na stół lub biurko, pneumatyczne ramie, które ma półkę na sprzęt: laptop,

klawiaturę, ma też statyw na monitor, jeśli ktoś nie używa laptopa. Nakładki umożliwiają zmianę pozycji z siedzącej do stojącej poprzez podniesienie / opuszczenie stanowiska pracy. Laptopy zabraliśmy z biurek w pracy, są na bieżąco serwisowane przez firmę, wystarczy je dowieźć do biura i umówić się na naprawę. Oprogramowanie zapewniła nasza firma.

Wybraliśmy to, co można było dostosować do własnego domu: stanowiska nabiurkowe, elektrycznie lub ręcznie podnoszone stoły, specjalne maty do pracy stojącej, ładowarki indukcyjną, porty USB.

Czym jest crowdfunding? 2 miliardy od Polaków gratis Jak działa finansowanie społecznościowe

Finansowanie społecznościowe (ang. crowdfunding) staje się coraz popularniejszą formą zdobywania pieniędzy na realizację nowych projektów.

Ale nie tylko projektów. Dzięki crowdfundingowi firmy, instytucje pozarządowe, ale i osoby prywatne mogą zbierać środki na wszystko właściwie – byle zgodnie z prawem. Zamiast szukać jednego inwestora, który wyłoży całą kwotę potrzebną do zrealizowania projektu, możemy postawić na finansowanie społecznościowe. Wówczas na sumę złożą się wiele małych wpłat od przekonanych do naszego pomysłu donatorów.

Czy donatorzy się znajdują? Nie ma pewności, czy nasz pomysł spotka się z zainteresowaniem użytkowników, którzy mieliby wpłacić pieniądze na nasz projekt. Bardzo możliwe, że tak. Polacy pokochali pomaganie, a w dobie pandemii wykazali się niebywałą solidarnością i empatią.

Użytkownicy platform crowdfundingowych zbierają pieniądze na bardzo różne cele: przedsięwzięcia biznesowe lub kulturalne, wypuszczenie na rynek innowacyjnego produktu, atartupu, wydanie debiutanckiej płyty, książki, spektaklu. Muzyka, film, książki, sport, sztuka, design, biznes, technologia, edukacja, teatr, film – to jedynie kilka z przykładowych dziedzin, które wspieramy. Ogrom zbiórek dotyczy też celu charytatywnego. Zbieramy na wszystko: dzieci chore na SMA, nowotwory, osoby po wypadkach, upadające kina, zapomniane zakłady usługowe, pogorzalców, rodziny w trudnej sytuacji, wykup konia z transportu do rzeźni, pomnik, ratowanie nagrobka, dom tymczasowy dla kotów czy psów – ile potrzeb, tyle zbiórek. Trudna sytuacja skonsolidowała społeczeństwo, a łatwość złożenia dowolnych datków on-line i szybko rozchodząca się w mediach społecznościowych informacja sprawiają, że zbiórki realizują często cel skutecznie i błyskawicznie. Darczyńcy nie są w żaden sposób zobligowani do wspierania konkretnych projektów ani wpłacania określonych kwot. To od członków

społeczności zależy wysokość bądź ewentualna częstotliwość wpłat.

Minusem finansowania społecznego jest przyjęty model rozliczania darowizn – na większości platform crowdfundingowych autor zbiórki otrzymuje pieniądze tylko wtedy, gdy zostanie zebrana cała założona uprzednio kwota. W innym wypadku pieniądze wrócą do darczyńców.

Platformy do organizowania zbiórek stanowią wyspecjalizowane serwisy internetowe, na których spotykają się osoby zbierające środki na rozpoczęcie działalności z donatorami chętnymi dołożyć swoją cegiełkę do ciekawych projektów. Takie finansowanie społecznościowe umożliwia osobom pełnym pasji (które nie dysponują budżetem na realizację swoich pomysłów) pozyskanie środków.

Rodzaje crowdfundingu:

- inwestycyjny, zwany inaczej udziałowym – gdzie użytkownicy wpłatę pieniędzy wiążą z korzyściami finansowymi (np. uzyskaniem udziałów),
- donacyjny – obejmujący inicjatywy powoływane przez organizacje non-profit oraz popularne zbiórki charytatywne,
- pożyczkowy – będący de facto pożyczką z pominięciem udziału instytucji finansowych, organizator zbiórki musi w określonym czasie zwrócić otrzymane pieniądze.

Wspieram.to jest platformą wspierania osób kreatywnych. Udostępnia twórcom nie tylko przestrzeń do zaprezentowania swych idei, ale i narzędzia ułatwiające ich promocję w mediach społecznościowych. Poza tym autor obserwując rozwój projektu oraz stopień zaangażowania społeczności może przeprowadzić dowód swojej koncepcji (proof-of-concept). Każdy projekt po uprzedniej weryfikacji zostaje umieszczony na platformie wraz z licznikiem napływającego finansowego wsparcia. Założyciel polskiej platformy finansowania społecznościowego Wspieram.to, szczecinianin Marci Galicki na codzien

wdraża strategię rozwoju oraz nadzoruje marketing i pr firmy. Zafascynowany kulturą współpracy, crowdsourcingiem oraz finansowaniem społecznościowym na świecie, postanowił zaszczepić go na polskiej ziemi.

Ciekawym przykładem akcji jest zbiórka wspierająca kino Pionier, dzięki której najstarsze działające kino w polsce, kameralny szczeciński Pionier może kontynuować swoją działalność. Istniejący od ponad 20 lat szczeciński klub Hormon również szukał wsparcia. Klub także uruchomił akcję crowdfundingową, ale nie była to zwykła zbiórka pieniędzy. Darczyńcy mogli kupić rzeczy związane z Hormonem: m.in. stołek barowy, całoroczny bilet wstępu czy możliwość wejścia na backstage po jednym z koncertów.

Zrzutka.pl to narzędzie do tworzenia zbiórek internetowych na dowolny cel (np. prezent, wyjazd, własny biznes, akcja charytatywna). Korzystanie ze zrzutki jest darmowe, założenie to bardzo prosta czynność. Podstawowa, posiadająca możliwość przyjmowania wpłat zrzutka, może zostać utworzona w mniej niż 30 sekund: podajesz cel zrzutki, kwotę do zebrania, opis, opcjonalnie – zdjęcie i gotowe. Jak twierdzi jeden z założycieli zrzutka.pl Tomasz Chołast, to przede wszystkim zamknięcie gospodarki miało wpływ na popularyzację finansowania społecznościowego i spowodowało rewolucyjną zmianę w świadomości Polaków na temat crowdfundingu. Co ciekawe, dwa ważne projekty dla tej branży mają wiele wspólnego ze Szczecinem. Ze stolicy Pomorza Zachodniego wywodzą się twórcy portalu wspieram.to, a także firma deweloperska zajmująca się Patronite.pl, czyli dige.pl.

Pomagam.pl to największy i najpopularniejszy w Polsce serwis do tworzenia internetowych zbiórek pieniężnych. Dzięki Pomagam.pl w łatwy i bezpieczny sposób zbierzesz pieniądze na dowolny cel, np. pokrycie kosztów leczenia, wsparcie znajomych i rodziny w ciężkich

chwilach, realizację projektów społecznych, kulturalnych i biznesowych albo spełnianie marzeń. Pomagam.pl pozwala w ciągu kilku chwil samodzielnie stworzyć internetową zbiórkę pieniężną na dowolny cel oraz udostępnia narzędzia do jej promowania. Zbieranie pieniędzy na potrzeby lub marzenia – zarówno własne, jak i innych osób – nigdy nie było proste.

PolakPotrafi.pl to z kolei największa w Polsce platforma crowdfundingowa, opierająca się o nagrody. Portal opiera się na dwóch zasadach: wykorzystujemy możliwości, jakie daje crowdsourcing i crowdfunding. Crowdsourcing to rozwijanie własnego pomysłu przy wykorzystaniu wiedzy i pomysłów szerokiej społeczności. PolakPotrafi.pl powstał z myślą o wszystkich osobach, które chcą realizować ciekawe projekty i urzeczywistnić kreatywne pomysły.

Fundacja MALAK jest organizacją non-profit, której pomysłodawcą jest o. Adam Szustak OP. Od 2012 r. MALAK organizuje rekolekcje, wieczory uwielbienia, konferencje, spotkania i akcje charytatywne.

Prowadzi wydawnictwo i sklep, z których całkowity dochód przekazuje na główny cel – działalność dobroczynną i ewangelizacyjną. Adam Stanisław Szustak OP – polski duchowny rzymskokatolicki, dominikanin, wędrowny kaznodzieja, duszpasterz akademicki, vloger, autor książek i audiobooków. Swoją działalność internetową sygnuje nazwą Langusta na Palmie. Adama Szustaka wspierają patroni. Jest jednym z najpopularniejszych polskich rekolekjonistów, we wrześniu 2017 uruchomił profil na portalu Patronite, przez który kaznodzieję wspiera co miesiąc (stan na grudzień 2020 roku) około 3700 osób na kwotę około 80000 złotych. Profil ten jest obecnie głównym źródłem finansowania jego działalności oraz przez długi czas najpopularniejszym profilem na platformie.

Według wycień portalu zrzutka.pl, w roku 2021 Polacy na różnego rodzaju internetowe zbiórki wpłacają ponad 2 mld zł. Co ciekawe, w roku 2019 rynek ten wyceniano na 700 mln zł, w 2020 r. na 1,09 mld zł - przyrost jest więc skokowy.

Moc patronite

Robimy ten projekt! Patronite – jedyny w Polsce model crowdfundingu subskrypcyjnego dla twórców.

Może to efekt pandemii, a może czegoś więcej? Może po prostu dojrzelismy do finansowania społecznościowego, zyskując świadomość, że przedsięwzięcie, któremu kibicujemy, powiedzie się dzięki naszemu wsparciu.

Efekt? Znakomity. Coraz więcej wartościowych projektów powstaje dzięki zbiórkom, m.in. na portalach jak patronite.pl.

Patronite to jedyny, działający w Polsce model crowdfundingu subskrypcyjnego skierowany do twórców, autorów i organizacji. Patronite to polski serwis umożliwiający łączenie twórców z różnych dziedzin z osobami (patronami) zainteresowanymi finansowym wspieraniem twórczości artystów (jego pierwowzorem jest amerykański Patreon). To przede wszystkim dobry sposób poszukiwania zarobków dla tych twórców,

którzy nie prowadzą lub nie chcą prowadzić działalności komercyjnej. Wystarczy, że ich audytorium zechce się "zrzucić" na to co robią.

Działanie Patronite jest bardzo proste: twórca tworzy swoją "wizytówkę" opisującą to co robi, określa tzw. progi wsparcia – różne poziomy kwoty comiesięcznych datków oraz ewentualne korzyści dla osoby decydującej się przekazywać konkretną kwotę. Może także określić cele finansowe, po których przekroczeniu deklaruje wykonanie konkretnych projektów. Gdy takie założenia są gotowe – informuje świat i swoje audytorium o tym, że można go wspierać.

Rekordziści zebrali na platformie nawet 400 tys. złotych! Co najważniejsze – wsparcie nie jest jednorazowe, a comiesięczne, co daje poczucie stabilności twórcom. Obecnie liczba patronów, którzy kiedykolwiek wsparli jednego z twórców, przekroczyła 80.000.

Mateusz Górski, Key Account Director Patronite: Chcieliśmy przetestować w Polsce model crowdfundingu subskrypcyjnego, w którym widzowie, czytelnicy czy fani wspierają autora niewielkimi, comiesięcznymi sumami. Żyjemy w czasach gdy łatwo rozdaje się lajki, „łapki w górę” i subskrypcje – ale wierzyliśmy, że sporo osób zechce wyrazić swoją sympatię do ulubionych twórców również w formie finansowej.

Nie da się ukryć, że pandemia miała ogromny wpływ na popularność zbiórek internetowych. Można przeprowadzać je całkowicie zdalnie, zbierając w sieci środki wśród ludzi, którzy wierzą w Ciebie, Twój projekt i jego powodzenie. Portale, jak patronite.pl okazały się w tym czasie niemal ostatnią deską ratunku chociażby dla artystów, którzy zdecydowali się w ten sposób poprosić fanów o pieniądze. Dzięki zbiórkom społecznościowym powstają profesjonalne podcasty i rozgłoszenie radiowe, które bez pieniędzy od słuchaczy (czyli Patronów) nie miałyby szans na powodzenie.

Co ważne, niewielkie, jednostkowe wpłaty, wykonane przez stu czy dwustu patronów, sumują się w solidną pensję dla autora. Dzięki niej twórcy mogą się rozwijać, otwierają się przed nimi nowe możliwości. Często patroni zapewniają im finansową stabilizację, pozwalając np. bez problemów opłacić ZUS.

Model bardzo dobrze sprawdza się w przypadku twórców internetowych – blogerów, youtuberów, facebookowych fanpage'y – ale nie tylko. Wśród twórców można znaleźć śpiewaczki operowe, kulturystów, pływaków, fotografów, podróżników organizacje charytatywne.

Donald, Marika i inni

- Do zmiany mojego życia zawodowego potrzebowałem dwóch rzeczy: Patronite i przemyślanej decyzji, by z niego skorzystać. Jestem najlepszym przykładem, że poważne podejście do tej świetnej maszyny wspierającej może odmienić wszystko. Dziś żyję i pracuję dzięki pensji fundowanej przez Patronów – głosi motto na głównej stronie patronite.pl.

Michał „Trollsky” Sielicki rzucił pracę w informatycznej korporacji, żeby zająć się kuciem noży. Anna Sokólska, zajmuje się łucznictwem konnym. Szydełkowa Wróżka realizuje dziecięce rysunki – zamienia je w pluszaki. Sekcja Gimnastyczna to twórcy błyskotliwych memów politycznych, Abo- Kocia Morda, Ania Nowicka jest kocią blogerką, podobnie jak rysowniczką Miłozwierz, Magda Gałęzia. Tabby Burasy i Spółka i Psierociniec to organizacje tzw. domów tymczasowych dla zwierząt po przejściach. Wszyscy oni korzystają z patronite. Fani ich twórczości podchwycili to, że ktoś daje im pożliwość namacalnego podziękowania za chwilę radości z odbioru. Czyjś talent, działalność, osobowość, która budzi naszą sympatię może teraz dostać od nas realne wsparcie.

Wśród zbierających środki na swoje projekty przewijają się znane twarze, jak np. wokalistki Mariki, którą pandemia –

jak i wielu artystów – wypchnęła na długi czas ze sceny. Jest tam też i logo niezależnego medialnego projektu Donald.pl, który powstał jako odtrutka na treści forsowane przez mainstreamowe portale oraz publiczne media.

- Media są pierwszym warunkiem, żeby zaistniała w nas świadomość jakiegoś problemu i świadomość rozwiązań – twierdzą autorzy stojący za marką Donald.pl. - Rozwijamy medium, które jest jakościowe i wiarygodne. Pisze o ciekawych rzeczach, szuka sprawdzonych źródeł i rozmawia z ciekawymi ludźmi. Medium, które nie będzie nigdy żyć z clickbaitów ani kryptoreklam. Ta jakość i uczciwość z Wami kosztuje, tak samo jak dobra redakcja, jak dobre zdjęcia z agencji East News. Nie jesteśmy w stanie utrzymać tego poziomu bazując tylko na taniej reklamie. Proponujemy więc abonament.

Do niszowej i mało znanej marki przekonało się dotąd 450 patronów, którzy zasilają redakcję kwotą ok. 6 tysięcy miesięcznie.

Nie tylko maali, ale i giganci

Ze zbiórki Donald.pl uzyskał już ponad 43 tysiące złotych. Ale daleko mu jeszcze do poziomu, który stał się udziałem byłych dziennikarzy Programu 3 Polskiego Radia, którzy odeszli lub zostali zwolnieni ze swojej macierzystej redakcji i postanowili działać w sieci. Z ogromnym rozmachem, który udaje się przede wszystkim dzięki zbiórkom społecznościowym. Mowa o radiach 357 oraz Nowy Świat, swoistych fenomenach internetowych z trójkowym rodowodem. Na drugim biegunie działa inny dziennikarz byłej Trójki, Dariusz Rosiak ze swoim podcastem „Raport o stanie świata”, który postawił na niezależność od redakcyjnych struktur i rozwija swój projekt samodzielnie, realizując go z niewielkim zespołem.

Wielcy z Patronite

Radio 357: Mamą dla Państwa pomysł, którego nikt jeszcze w Polsce nie odważył się zrealizować. Pierwsze społecznościowe

radio bez reklam. Jasne, to nie wydarzy się w ciągu miesiąca ani nawet pół roku, ale wydarzyć się może. Wciąż można kupić częstotliwość na aukcji, można przejąć rozgłośnię, która jest w tarapatach finansowych. Co Państwo na to? Żeby w zwyczajnym odbiorniku stojącym w kuchni ponownie usłyszeć nasze ulubione audycje. Będziemy mieć wspólnie z Państwem własne, prawdziwe, wolne radio.

To nie będzie łatwy ani szybki proces – wiemy o tym i jesteśmy na to przygotowani. Tworzymy profesjonalne radio, ale zamiast jednego inwestora, rekina finansjery, naszym inwestorem są wszyscy Państwo. No chyba, że spadnie nam z nieba anioł biznesu.

Nikt tego wcześniej nie próbował? To niemożliwe? To samo mówiono o iPhone'ach.

Radio 357, które na pokładzie ma takie nazwiska, jak Piotr Kaczkowski, Marek Niedźwiecki, Piotr Stelmach czy Katarzyna Borowiecka, liczy już niemal 32 tysiące patronów, którzy zasilają je kwotą 679 tysięcy złotych miesięcznie. Łącznie zyskało od słuchaczy 4 079 655 zł. Rekordowym dniem okazał się 3 maja 2021, kiedy podczas Polskiego Top Radia 357 pobito rekord zbiórki.

- 3 maja był magiczny, wielokrotnie lały się łzy wzruszenia – napisali do swoich odbiorców dziennikarze Radia 357. - Rekordowa słuchalność, ogromny odzew w mediach społecznościowych i wiele więcej.

A zaczęło się od wielkich planów i pragnień, które szybko przekuto w działanie.

- Chcemy tworzyć taką antenę, jaką tworzyliśmy w jej najlepszych latach – opowiadali przedstawiciele redakcji 357 przed otwarciem radia. - Świeżą, odważną, opiniotwórczą, wyznaczającą nowe trendy. Nie interesuje nas odgrzewanie starych przebojów. Mamą nowoczesną formułę,

którą pewnie byłoby dziś Państwa radio, gdyby przez ostatnie lata miało większe szczęście do zarządzających. Nie miało. Teraz nadrobimy tę stratę.

Radio 357 zostało powołane jako medium całkowicie wolne od wpływu polityków. Ma nie wspierać żadnej partii politycznej i żadnej się nie kłania. Zgodnie z najlepszymi standardami dziennikarstwa, prowadzący nie ujawniają swoich preferencji politycznych. Zapowiadano je nie jako radio finansowane przez społeczność, ale radio społeczności. I chyba się udało, bo emocjonalny związek ze swoimi Patronami rozwinęło natychmiast.

Podobnie, jak dziennikarzom, którzy powołali Radio Nowy Świat. Wojciech Mann, Magda Jethon, Wojciech Waglewski, Marcin Kydryński to autorytety, których nikomu przedstawiać nie trzeba. Działają dłużej niż 357, dlatego liczba wpłat od Patronów jest dużo wyższa niż u „konkurencji” i wynosi ponad 9 milionów złotych.

„Raport o stanie świata” Dariusza Rosiaka zyskuje miesięcznie ponad 80 tys. złotych od patronów, co dało już niemal 900 tys. zł.

Nie można zapominać też o ważnym społecznym projekcie filmowym braci Sekielskich, którzy dzięki Patronite zrealizowali doskonałe dokumenty obnażające zbrodnie pedofilii w łonie polskiego kościoła katolickiego.

Religia również ma patronów

Adam Szustak jest jednym z najpopularniejszych polskich rekolekjonistów. Razem z grupą współpracowników o. Szustak w 2014 stworzył stronę internetową oraz kanał na portalu YouTube o nazwie „Langusta na palmie”, w ramach którego głosi swoje rozważania w krótszych lub dłuższych seriach, także w formie vlogów. Na kanale można znaleźć również jego konferencje wydawane w formie audiobooków. Popularność zyskał cykl #jeszcze5minutek, którego współproducentem był portal

stacja7.pl. W 2016 otrzymał nagrodę publiczności w konkursie Grand Video Awards organizowanym przez magazyn Press, w kategorii Najlepszy Vlog za odcinek „Słoń” z cyklu „Dobranocka.

We wrześniu 2017 uruchomił profil na portalu Patronite, przez który kaznodzieję wspiera co miesiąc (stan na grudzień 2020 roku) około 3700 osób na kwotę około 80000 złotych. Profil ten jest obecnie głównym źródłem finansowania jego działalności oraz przez długi czas był najpopularniejszym profilem na platformie. Od września 2017 roku do marca 2021 roku stale znajdował się w pierwszej trójce najpopularniejszych według miesięcznego wsparcia (w marcu 2021 został wyprzedzony przez podcast Raport o stanie świata).

Jak działa Patronite?

Patronite łączy autorów z osobami, które chcą wesprzeć ich pasję nie tylko dobrym słowem, ale i finansowo. Patroni wpłacają regularne, comiesięczne kwoty na konto Autorów, a Ci mogą je wykorzystać na potrzeby swojej działalności. Autorzy zyskują możliwość rozwoju, a Patroni – dostęp do wyjątkowych nagród, a także bezcenną świadomość realnego wspierania pasji innych!

Kim jest Patron?

Patron to osoba, która wspiera rozwój talentów nie tylko dobrym słowem, ale i finansowo!

Patroni realnie przyczyniają się do rozwijania pasji innych – to szlachetna misja. Są wśród nich zarówno biznesmeni, jak i studenci, którzy odmawiają sobie kawy raz w miesiącu, by przekazać symboliczną „piątkę” na rozwój ulubionego Autora.

Każdy Patron jest współtwórcą sukcesu Autora! Wspierając Twórcę finansowo, rozpalasz jego pasję i pomagasz mu się rozwijać. Masz też bezcenną świadomość,

że zmieniasz życie każdego obdarowanego Autora!

Autorzy odwdzięczają się Patronom, przekazując im wyjątkowe nagrody, dostępne tylko i wyłącznie dla nich. Zajrzyj na profile naszych Twórców i zobacz, co dla Ciebie przygotowali!

Kim jest Autor?

Autor to każdy, kto posiada pasję i chce się nią dzielić z innymi. Może być to youtuber, blogger, rysownik, artysta, muzyk, ale też fundacja, stowarzyszenie, facebookowy

fanpage, firma, projekt czy sportowa drużyna! Jeśli tylko działasz z pasją i chcesz otworzyć przed Twoją społecznością możliwość wspierania Twojego rozwoju, możesz śmiało nazywać siebie Autorem.

Boisz się, że reklamodawcy będą Cię ograniczać? Patroni dają Ci całkowitą wolność, jednocześnie finansując Twoją pasję.

Jak pandemia wpłynęła na decyzje zakupowe w branży fashion?



Magdalena Christofi

W 2020 roku przemysł modowy stanął na głowie. Zmieniły się nawyki konsumenckie, załamały łańcuchy dostaw, a cała branża znalazła się w punkcie zwrotnym. Tym samym nowa rzeczywistość wymusiła nieuniknione zmiany w zachowaniach konsumentów branży modowej.

Poza rezygnacją z dokonywania zakupów w sklepach stacjonarnych na rzecz zakupów online, obserwujemy ograniczenie trendu hiperkonsumpcji w odniesieniu do produktów odzieżowych. Polacy ograniczyli wydatki przeznaczane na odzież i obuwie na skutek odczuwanego zagrożenia zwolnieniem lub zauważanego wzrostu cen produktów żywnościowych oraz opłat stałych, które zmuszeni są ponosić. Być może jest to szansa dla sklepów typu second-hand i mniejszych sklepów by przyciągnąć do siebie nowych klientów

zainteresowanych nabyciem produktów w niższej cenie, ale nie tracących przy tym na wyjątkowości.

W wyniku pandemii klienci coraz ostrożniej wydają pieniądze na nową odzież, obuwie czy też biżuterię. Dużą rolę odgrywa tutaj praca zdalna, która ogranicza zakupy "wyjściowych" ubrań czy też obuwia. Ten nowy wymiar pracy na pewno w przyszłości będzie rzutował na nasze zakupy oraz kolekcje oferowane przez producentów. Trend „eko” będzie również zachęcał do kupowania mniejszej ilości ubrań, ale lepszej jakości. W tym kontekście szanse na mocniejsze zaistnienie w świadomości klientów mają marki polskie, które z powodzeniem konkurują z zagranicznymi. Aby ułatwić im budowanie przewagi niezbędne są działania informacyjne uświadamiające konsumentom wpływ ich decyzji zakupowych na gospodarkę w skali makro.

Ten kierunek, który z całą pewnością ograniczy chociażby negatywny wpływ branży odzieżowej na środowisko naturalne wywołałby pozytywny skutek i być może przyspieszyłby zmianę, której oczekuje się od branży modowej od bardzo dawna. Ważny czynnik rosnącego znaczenia handlu internetowego przekłada się na liczby. Według danych Izby Gospodarki Elektronicznej, dziś już 72 proc. internautów robi zakupy w sieci.

Średnio podczas trwania pandemii COVID-19 odnotowano 7% wzrost częstotliwości zakupów online dotyczących mody damskiej, męskiej i dziecięcej ogółem, a 5% nowych klientów przeniosło się do internetu (wg. KPMG „Nowa rzeczywistość: konsument w dobie COVID-19”).

Zakupy online nieco częściej robiły kobiety (79%) niż mężczyźni (68%). Z raportu ARC Rynek i Opinia wynika również, że odsetek kupujących wśród grupy wiekowej 45-65 był stosunkowo wysoki (66%) i tylko o 16 pp. niższy od wyniku w najmłodszej grupie. Takie wyniki pokazują, że osoby, które do tej pory rzadko wybierały zakupy online, przekonały się do nich.

Za co Polacy cenią zakupy online? Przede wszystkim za możliwość porównywania ofert (89%), nieograniczony czas na wybór (88%) oraz prawo do zwrotu towaru w ciągu 14 dni bez podawania przyczyny (82%).

Z pewnością konsumenci wybierając odzież czy obuwie coraz częściej będą kierować się ich wygodą i funkcjonalnością świadomi tego, że być może jesienią czeka ich kolejny lock-down. Produkty branży odzieżowej zamiast zaspokajając potrzebę przynależności do grupy czy szacunku połączonego z uznaniem będą miały za zadanie dostarczyć poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Być może zaobserwuje się również stopniowe odejście od zakupów dokonywanych pod wpływem impulsu na rzecz bardziej przemyślanych i racjonalnych decyzji zakupowych.

Z badania KPMG pt. „Consumer Pulse Survey” z 2020 roku wynika, że konsumenci przewidują, że tzw. nowa rzeczywistość będzie trwała i stanie się częścią codziennego życia, co oczywiście przełoży się na podtrzymanie kierunku zmian, który być może zostanie z nami na dłużej.

„Truizmem jest powiedzenie, że pandemia zmieniła naszą codzienność. Świat po pandemii, w jakimkolwiek horyzoncie czasowym to nastąpi, nie będzie taki sam jak ten, który znaliśmy przed rokiem 2020. Dotyczy to zarówno sposobów dystrybucji produktów i usług, jak i zmiany znaczenia poszczególnych kanałów sprzedaży. Dotyczy to również, a być może przede wszystkim, zachowań konsumentów i presji, jaką wywierają na przedsiębiorców i sposób prowadzenia przez nich biznesu.” - Zdzisław Mikłaszewicz, Dyrektor Biura Strategii i Rozwoju Produktów w eService.

„Jeśli chodzi o trendy, to śmiało można powiedzieć, że w 2020 roku Polacy postawili na wygodę, ale... elegancją. Jak dresy, to welurowe. Jak akcesoria, to biżuteria. Nasze dane pokazały też pewną przewagę zainteresowania eleganckimi artykułami, które nosimy w górnych partiach ciała. Panowie, mimo że rzadziej kupowali garnitury, to inwestowali w kamizelki i... krótkie spodenki. Panie z kolei stawiały na akcesoria do włosów, biżuterię oraz okulary zerówki.” - Celestyna Lendo-Zachariasz, dyrektor segmentu Moda na Allegro.

Koronarzewistość zmusiła konsumenta do refleksji i podejmowania innych, nowych decyzji.

Czy pandemia COVID-19 będzie w stanie zmienić zachowania Polaków wobec produktów branży odzieżowej? A może to jest nieunikniona zmiana, którą pandemia tylko przyspieszyła?

Czy tak się stanie? Odpowiedź przyniesie przyszłość

Magdalena Christofi – Project Manager, w branży modowej od 1996 roku. Współpracowała z: agencją Elite Model Look; lifestylowego VIP Cyprus Magazine; General Manager FashionPhilosophy Fashion Week Poland; międzynarodowymi instytucjami, targami, fashion weekami tj. Mercedes Benz Fashion Week Berlin, CIFF Copenhagen, IMG, Lisbon Fashion Week, Not Just a Label, WGSN. Od 2017 do 2019 roku związana z projektem Łódź Young Fashion organizowanym przez Akademię Sztuk Pięknych w Łodzi (3 edycje). Producent wydarzeń modowych, pokazów mody, wystaw.

Społeczna odpowiedzialność mody

Magdalena Christofi

Współcześnie każdego roku na świecie pojawia się aż 80 miliardów nowych ubrań – ta ogromna produkcyjna machina nie pozostaje bez wpływu na środowisko.

Coraz więcej konsumentów zwraca uwagę już nie tylko na cenę i opakowanie produktu, ale chce kupować towary i usługi od firm, za którymi przemawiają konkretne wartości manifestowane poprzez rzeczywiste działania.

Każdy z nas może na wiele różnych sposobów stać się bardziej odpowiedzialnym konsumentem, szczególnie w zakresie branży odzieżowej. Wszystko zależy od naszych preferencji i upodobań.

Mimo, iż moda odpowiedzialna dopiero zaczyna wkraczać na polski rynek, już teraz możemy wiele zrobić, by stać się bardziej odpowiedzialnym konsumentem. W zależności od naszych potrzeb i priorytetów, możemy przykładowo wybierać ubrania certyfikowane (z ekologicznych materiałów i wytwarzane z przestrzeganiem praw pracowniczych). Możemy również kupować odzież z second-handów, zorganizować swap ubraniowy ze znajomymi, samodzielnie tworzyć i przerabiać ubrania, czy też kupować mniejsze ilości produktów. Nie zapominajmy o sile oddziaływania konsumenta. Koncerny, szczególnie te duże i ukierunkowane na zaspokajanie potrzeby klienta zawsze będą ciekawe, jakimi czynnikami kierujemy się kupując ich produkty.

Produkcja ubrania wiąże się z pracą wielu ludzi. Nie tylko tych, o których czytamy w kolorowych magazynach – projektantów, marek, stylistów, organizatorów pokazów

mody czy imprez – ale także farmerów, którzy uprawiają bawełnę, szwaczek oraz innych pracowników fabryk, bez których przemysł modowy by nie istniał. Niestety w trakcie produkcji zarówno półproduktów, materiałów potrzebnych do stworzenia nowych kolekcji, ale i w trakcie procesu szycia ubrań notorycznie łamane są prawa pracowników. Długie godziny pracy, niebezpieczne warunki, szkodliwe chemikalia stosowane w trakcie procesów produkcji, brak ubezpieczenia zdrowotnego, urlopów, głodowe pensje, ale też praca dzieci - to tylko niektóre z problemów społecznych, które powinny być pilnie rozwiązane.

Oprócz tego warto również pamiętać, iż skomplikowany i długi łańcuch dostaw jest także przyczyną ogromnego zanieczyszczenia środowiska. Czy kupując zwykły T-shirt zastanawiamy się, iż w procesie farbowania tego produktu zużywa się aż 16 - 20 litrów wody, a do wyprodukowania jednego kilograma bawełny potrzebne jest 29 tysięcy litrów wody? Nieodpowiedzialna produkcja nowej odzieży i nieumiejętny sposób zarządzania odpadami tekstylnymi degraduje środowisko.

W końcu, nie należy również zapominać o często tragicznej sytuacji zwierząt hodowlanych, które mają zaspokoić popyt na naturalne futra i skóry na rynku odzieżowym. Zwierzęta te bardzo często nie są objęte żadnymi prawami ochronnymi, mają ograniczony dostęp do wody i pożywienia, brak opieki weterynaryjnej, a ich życie kończy się często niehumanitarnym ubojem. Na szczęście coraz więcej koncernów i marek rezygnuje z wykorzystywania skór do kolekcji, nie wspominając już o futrach naturalnych, które w środowisku modowym stały się „passe”.

Odpowiedzialna moda to termin odnoszący się do całego cyklu produkcji odzieży: od pozyskiwania materiałów, poprzez projektowanie i produkcję. Pod uwagę bierze się czynniki ekologiczne - jak wpływ upraw na środowisko naturalne, ekonomiczne - jak godziwe opłacanie pracy zatrudnionych przy produkcji odzieży, a w rezultacie etyczne, czyli właśnie odpowiedzialne działanie wobec wszystkich uczestników łańcucha produkcji.

Co możemy zrobić? Przede wszystkim edukować, zachęcać do udziału w różnych przedsięwzięciach i wydarzeniach. Opowiadać o problemach branży, ale też przedstawiać atrakcyjne dla konsumenta alternatywy bardziej odpowiedzialnych zakupów. Zmiana zachowań to długi proces, którego uczestnikami powinny być zarówno marki jak i finalni konsumenci.

Odpowiedzialność biznesu mody dopiero raczkuje, ale na uwagę zasługuje już kilka marek.

Wymienić tu można Stellę McCartney, która zrezygnowała z wykorzystania futer czy skór naturalnych w kolekcjach, minimalizując ingerencję w środowisko naturalne.

Dobrym przykładem jest również amerykańska marka Patagonia. W ostatnim sezonie 64% tkanin wykorzystanych do produkcji pochodziło z recyklingu,

a 82% linii produkcyjnej zostało oznaczone certyfikatem Fair Trade.

Wśród marek podążających za odpowiedzialnością znajdziemy również polskie przykłady.

Marka Nago używa przede wszystkim stuprocentowo organicznej bawełny i innych roślinnych tkanin: biodegradowalnego tencelu (sztuczny jedwab z masy celulozowej), cupro (celulozowe włókno przypominające jedwab) czy wegańskiej wiskozy. Dbą również o to, by kolekcje były bazowe, minimalistyczne, co eliminuje pogoń za trendami.

Markę Elementy wyróżnia natomiast radykalna transparentność w kwestii kosztów produkcji: każdy produkt w internetowym sklepie opatrzony jest diagramem pokazującym dokładnie, co składa się na jego cenę. Minimum 1% wartości to zawsze "zrzutka" na inicjatywy społeczne.

Wybierz swój sposób na bycie odpowiedzialnym konsumentem. Co możesz zrobić?

- kupuj modę z certyfikatem
- korzystaj z upcyclingu, recyklingu
- pielęgnuj odzież
- zwróć się w kierunku slow fashion.

Fenomen Vinted

Aplikacja, która łączy modę, vintage, second hand, circular economy i środowisko

Do powstania Vinted potrzeba było dwóch osób, 100 sztuk nieużywanej odzieży i jednej imprezy. Litwinka Milda Mitkute współzałożycielka biznesu, w 2008 roku oceniła swoją garderobę jako przepełnioną i nieprzemysłaną i zauważyła, że to popularne zjawisko. W ten sposób

powstał pomysł na startup, który celnie trafił w rynek mody i stał się globalnym fenomenem.

Vinted to aplikacja mobilna do sprzedaży ubrań przez internet - w Polsce cieszy się ogromną popularnością. Platforma zachęca

klientów do sprzedaży nieużywanych już przez nich, a jeszcze dobrych ubrań butów i akcesoriów. Vinted można nazwać internetowym secondhendem.

Popularna aplikacja odnotowała w Polsce ponad 3 miliony użytkowników, za granicą jest ich jeszcze więcej - tylko w samej Europie już 34 miliony osób sprzedają i kupują rzeczy za pośrednictwem Vinted. Raz na jakiś czas można przeczytać w Internecie artykuł o osobach, które dzięki Vinted nie tylko pozbyły się nadwyżki ubrań, ale także zarobiły na wakacje czy nawet zyskały "drugą wypłatę". Vinted jest także pewnego rodzaju ratunkiem dla osób, które straciły pracę podczas pandemii.

Serwis zachęca swoich klientów do postępowania w życiu zgodnie z zasadą |zero waste i minimalizmu.

Pomysł z szafy

Milda wpadła na pomysł stworzenia Vinted, przeprowadzając się. Musiała zmniejszyć swoją garderobę do minimum i zaskoczyło ją jak wiele ma nieużywanych ubrań. Pomyślała wtedy, że byłoby świetnie, gdyby przyjaciele mogli zaglądać przez Internet do jej szafy, a ona do ich szaf. W ten sposób można pozbyć się nadwyżki ubrań bez konieczności wyrzucania, a jednocześnie znaleźć coś ciekawego w cudzej szafie. Jak widać, Milda nie była jedyną osobą, która miała przepełnioną szafę. Vinted łącznie zarobiło już ponad 128 mln euro.

Zaczęło się od pomysłu. Kiedy Justas Janauskas zajął się oprogramowaniem powstała pierwsza wersja strony. Szybko użytkownicy zaczęli napływać z całego kraju. Po trzech latach mała firma pozyskała pierwszych inwestorów i zaczęła przekształcać się w wielki projekt z globalną misją. Pomysł był trafiony i zaspokajał faktyczne potrzeby konsumenckie. Rynek odzieży z drugiej ręki ma przed sobą prawdziwą przyszłość. Ludzie wszędzie szulają pięknej mody w dobrej cenie, jednocześnie gromadząc niepotrzebne ubrania, których szkoda wyrzucać.

Z Litwy na cały świat

Na początku była tylko strona internetowa. Jej pierwsze wersje były bardzo podstawowe i z mniejszą liczbą funkcji niż obecnie. Poproszono 300 użytkowników Vinted do pomocy przy ulepszaniu. Dzięki konsultacjom wprowadzono system ocen, kategorii i wyszukiwarkę. W 2012 roku wprowadzono aplikację mobilną, ponieważ stroną okazała się problematyczna w użyciu na urządzeniach przenośnych.

Pierwszym krajem poza Litwą, w którym pojawiło się Vinted były Niemcy. W 2013 r. pojawiło się w Polsce. Idea odświeżania garderoby, polegając na stawianiu odzieży z drugiej ręki na pierwszym miejscu, była w Polsce już popularna. Dziewczyny organizowały wydarzenia, podczas których wymieniały się ciuchami ze znajomymi lub korzystały ze stron internetowych, aby sprzedawać swoją odzież. Szybko zakochały się w Vinted.

Po pojawieniu się w Polsce wszystko potoczyło się bardzo szybko: Francja, Austria czy Stany Zjednoczone, Wielka Brytania, Francja, Czechy, Hiszpania. Każdy rynek ma swoją indywidualną charakterystykę, ale okazało się, że konsumenci nie różnią się od siebie tak bardzo w przypadku mody z drugiej ręki. Chęć uczestniczenia w gospodarce o obiegu zamkniętym przy jednoczesnym zachowaniu różnorodności garderoby i zaoszczędzeniu czy nawet zarobieniu trochę pieniędzy stanowi główną motywację.

Obecnie z aplikacji korzysta ponad 50 mln osób w różnych krajach Europy i w Stanach Zjednoczonych. Wśród użytkowników większość stanowią kobiety, ale nie brakuje także mężczyzn.

Jak to działa?

Vinted jest platformą dla osób prywatnych. To społeczność i miejsce, gdzie konsumenci mogą nawiązywać kontakty, kupować i wymieniać się między sobą produkty z drugiej ręki. Zgodnie z regulaminem

profesjonalna sprzedaż nie jest dozwolona na Vinted.

Apka nie pobiera dodatkowych opłat za wystawianie przedmiotów i sprzedaż. Oznacza to, że sprzedający zawsze otrzymuje 100% zarobku. Oferuje kupującym dodatkową opcję bezpiecznego zakupu. Ta funkcja obejmuje opłatę za ochronę kupującego, która wynosi 5% wartości zamówienia oraz opłatę stałą czyli 0,7 euro (2,90 zł). Jest też specjalna funkcja, dzięki której członkowie mogą promować swoje szafy oraz "podbijać" pojedyncze ogłoszenia, dzięki czemu pojawiają się one na górze feedu i w wynikach wyszukiwania, stając się bardziej widoczne. Korzystanie z tych funkcji kosztuje trochę więcej, ale jest dobrowolne.

Dodatkowym źródłem dochodu są również reklamy na stronie i w aplikacji.

Dlaczego to tak chwyciło?

To łatwy sposób na podreperowanie budżetu za pomocą już posiadanych, a niepotrzebnych nam zasobów. Główną motywacją do korzystania z Vinted jest też bardziej świadoma konsumpcja, ale przede wszystkim to wyszukiwanie świetnych okazji i zarabianie dodatkowych pieniędzy.

Młodzi ludzie potrzebują mieć urozmaicone garderoby, ale jednocześnie nie chcą za bardzo obciążać środowiska. Częścią rozwiązania tej sytuacji jest właśnie Vinted czyli największy w Europie rynek działający na zasadzie C2C, poświęcony modzie z drugiej ręki.

Za życia naszych dziadków i pradiadków ciuchy nosiło się do zużycia. Obecnie mamy tendencję do posiadania coraz większej ilości rzeczy, więc nie nosimy naszych ubrań do "końca". Większość naszej odzieży jest wciąż w dobrym stanie, gdy już się nimi znudzimy. Wówczas czeka je wciąż długie życie, staną się uzupełnieniem innej szafy.

Perfect timing

Społeczeństwo przeszło zmianę. Coraz bardziej świadome jest konieczności działania wobec zagrożeń takich jak: niszczenie środowiska, globalne ocieplenie, zmiana klimatu. Pandemia uruchomiła ogromny pęd ku samoświadomości. Rośnie liczba osób, którym bliskie są takie hasła jak: vintage, second hand, circular economy i środowisko.

W dzisiejszych czasach naturalnym nawykiem stało się szukanie nowych właścicieli dla przedmiotów, których już nie używamy. Nie chodzi tylko o odzież czy akcesoria dla dzieci, ale produkty ogółem. To jest przesłanie dla naszej społeczności i życzenie na przyszłość.

Już nie tylko Vinted.

Witaj po łatwiejszej stronie eko-mody. Co najbardziej podoba nam się w obiegu zamkniętym? To, że nigdy się nie kończy. A w gospodarce cyrkularnej? To, że prawie nic się w niej nie marnuje. Sięgamy po bezpieczne materiały, odnosimy się z szacunkiem do ludzi i natury oraz przechodzimy na surowce odnawialne, dzięki którym współczynniki recyklingu systematycznie idą w górę. Koszuła, gdy skończy swoją misję bycia koszulą, może stać się czymś równie użytecznym: torbą na zakupy, szalikiem, poszewką na poduszkę. Oddaj starą koszulę do sklepu marki, która ją sprzedała. Rzeczy oddajemy, aby ktoś mógł je kupić ponownie lub przetworzyć ponownie. Popularne koncerty sprzedają ubrania z drugiej ręki.

Strategia C&A „We take it back”: zrównoważony rozwój to myślenie przyszłościowe. C&A prowadzi akcję „We take it back” w ponad 500 sklepach w 7 krajach Europy, a w Niemczech i Francji także online. Odkąd oficjalnie uruchomiono w 2018 roku program, aż 3 053 637 kg, czyli około 727 pełnych ciężarówek starych tekstyliów zyskało nowe życie.

Rzeczy Pre-owned to rzeczy, które ktoś posiadał wcześniej, wysokiej jakości

markowe towary w stanie jak nowy, zgodnie z mottem „z drugiej ręki, pierwszy wybór”. Dzięki ofercie pre-owned użytkownicy platformy zakupowej Zalando mogą nie tylko kupować używane ubrania, ale również sprzedawać to, co zalega im w szafie.

H&M sprzedaje używane ubrania za pośrednictwem sklepu internetowego oraz

stacjonarnie w Szwecji. Sieć współpracuje ze start-upem Sellpy zajmującym się internetową sprzedażą używanej odzieży.

Kupowanie mody z drugiej ręki od dawna przestało być wstydlwym tematem, zaś rozwój świadomości ekologicznej sprawił, że polowanie w internetowych second-handach jest teraz bardzo na czasie

Uwaga, śmieciarka jedzie.

Inicjatywa ratowania rzeczy dla jednych niepotrzebnych, dla innych cennych.

Opracowana z Joanną Szydłowską, administratorką szczecińskiej grupy „Uwaga, śmieciarka jedzie”.

Powszechne wyobrazenie osoby grzebiącej w śmietniku to bezdomny albo żul, tymczasem współcześni towcy okazji to zwykle ludzie młodzi, wykształceni, niektórzy nawet dobrze sytuowani. Kim są fani perełek ze śmietnika? I dlaczego to robią?

- Uwaga, śmieciarka jedzie to strona poświęcona śmietnikowym znaleziskom. Dla jednych jest źródłem zaopatrzenia w perły designu PRL, antyki, dla innych to dobre miejsce by szybko pozbyć się rzeczy niepotrzebnych, być może wartościowych. - mówi Joanna Szydłowska, założycielka szczecińskiej grupy.

Zmarnowane skarby

Pierwsza „Śmieciarka” (grupa „Uwaga, śmieciarka jedzie”) została założona w 2013 roku przez Dominikę Szaciłło, która nie mogła patrzeć, jak marnują się wyrzucane na warszawskiej Saskiej Kępie vintage'owe okazy mebli. Obserwowała często, że przy kontenerach można znaleźć prawdziwe skarby. Ludzie wystawiają meble

i przedmioty, które im się znudziły, zużyły lub przestały być potrzebne. Spadkobiercy mieszkania czyszczą je i meble znanych peerelowskich designerów ładują czasem na śmietniku, bo beneficjent nie wiedział, co odziedziczył, a nowy nabywca woli wstawić do mieszkania meble z Ikei. Jeśli obok kontenera stoją antyki, to znaczy, że osoba, która je wystawiła nie miała co z nimi zrobić, albo nie miała świadomości, ile mogą być warte.

- Meble produkowane w latach 50. i 60. były bardzo dobrej jakości i o cenionym designie. Dzięki powszechnemu w czasach PRL „zbieractwu” do dziś przy śmietniku można natrafić na designerskie perełki, które po renowacji mogą mieć naprawdę dużą wartość – mówi Joanna Szydłowska.

Na kontenery pełne skarbów i śmietnikowe wystawki z perełkami ludzie zwykle trafiają przypadkiem, mijając je rano w drodze do pracy, w czasie jazdy autobusem, podczas spaceru czy wychylając się przez okno z papierosem. Szybko robią zdjęcie i wrzucają je z opisem na grupę. Wtedy zaczyna się wyścig z innymi amatorami rzeczy z odzysku, ale też — a może nawet przede wszystkim — ze śmieciarką.

Kim są śmieciarkowicze?

Pierwsza grupa, to designerzy i projektanci. Widzą potencjał w wyrzucanych rzeczach i potrafią dać meblom drugie życie. Rzeczy, ładne, nietuzinkowe, dobrej jakości są przez nich doceniane. Odremontowany fotel vintage to nie banalne siedzisko z marketu.

Osobną podgrupę stanowią ludzie zajmujący się profesjonalnie odnawianiem mebli i na tym zarabiają. Oryginalne meble z epoki potrafią osiągnąć zawrotne ceny na rynku.

Drugi typ to ekolodzy i świadomi konsumenci. Dla nich recykling mebli ze śmietnika to forma chronienia środowiska naturalnego. Przyświeca im idea, że lepiej się podzielić, coś odnowić i naprawić, zamiast wyrzucać i kupować nowe.

Trzecia grupa to młode pary albo studenci, którzy nie mają pieniędzy, by urządzić sobie mieszkanie, a nie chcą inwestować w tymczasowy lokal. Ci chętnie przygarniają rzeczy nowsze i niewymagające renowacji.

Ostatni typ to artyści, którzy śmietnikowe wystawki wykorzystują jako elementy swoich instalacji czy prac plastycznych, ak jak szczecińska rzeźbiarka Monika Szpener, autorka instalacji recyklingowych.

Zdjęcie – akcja.

Na grupie pojawia się zdjęcie i opis. Potem zaczyna się wyścig, kto szybciej zarezerwuje lub podjedzie i odbierze. Czasami walka o zdobycz rozgrywa się dopiero przy śmietniku i towarzyszą jej ogromne emocje. Członkowie grupy współpracują ze sobą, przetrzymując innym zdobycze, potem się wymieniają.

Użytkownicy Facebooka oprócz zdjęć śmietników czy kontenerów zamieszczają na nich fotografie własnych sprzętów, mebli lub czegokolwiek innego, co już nie jest im potrzebne, a chcą oddać. Zawsze obowiązuje jedna zasada – ma to być nieodpłatnie. Nie ma ofert wymiany, nawet na słodczyce itp.

Dziś fani trofeów z odzysku mają swoje lokalne grupy w każdym większym mieście.

Graty i perły

„Zlew z kranem i kawałkiem blatu z Ikea do zabrania dziś.” „Dwie szuflady w bardzo dobrym stanie. Front na wysokości połysk”; „Myjki frotté nieużywane”; „Doniczki ceramiczne na miniroślinki”; „Przeterminowane przyprawy”. „Smutny niebieski miś siedzie we wiacie i trzeba go uratować”.

Takich ogłoszeń w grupie na Facebooku „Uwaga, śmieciarka jedzie” są tysiące. Stare przedmioty, zamiast wyrzucać do śmieci, wolą oddać innym. Zjawisko zabierania wyrzuconych mebli, ubrań, ceramiki to nie żaden nowy trend. Kilkanaście lat temu, przed zalaniem polskiego rynku wszelkiej maści tanimi sieciówkami, było to raczej popularne.

Designerskie meble Rajmunda Teofila Hałasa, legendarny fotel "366" Józefa Chierowskiego czy unikalna lampę złożoną ze szklanych szkiełek z wytłoczonymi znakami zodiaku – rzadziej, ale i to wszystko można znaleźć na śmietniku.

Drugi obieg, drugie życie

– To często piękne, funkcjonalne sprzęty i meble, które trafiają na śmietnik, bo np. mieszkanie po starszej osobie kupił handlarz, który chce je szybko wyremontować. Wyrzuca więc wszystkie "stare graty", aby wstawić nowe meble z płyty wiórowej oklejonej folią i szybko sprzedać "nowoczesne mieszkanie" – wyjaśnia Anita Grochola, która hobbystycznie odnawia drewniane meble vintage. – Zdarza się też, że pomieszczenia czyszczą spadkobiercy, zupełnie nieorientujący się, co odziedziczyli, i również wystawiają wszystko do śmieciowej altanki.

A co stoi dziś przy Waszym śmietniku?

Działka moje hobby. Odpoczynek w cieniu jabłoni.



Sylwia Turkiewicz

Własne, ekologiczne warzywa i owoce, grill z przyjaciółmi popołudniowym wieczorem, chwila wytchnienia od zgiełku i pośpiechu – mieszkańcy miast coraz częściej odpoczywają po pracy na swoich rekreacyjnych działkach. A ich ceny rosną w zatrważającym tempie.

Sylwia Turkiewicz - prowadzi agencję STACJA DALEJ, z powodzeniem realizując projekty dla firm polskich i międzynarodowych. Od ponad 15 lat związana zawodowo z mediami, specjalizuje się w działaniach public relations, strategicznych, media relations, marketing i CSR, a także w projektowaniu działań dla firm odpowiedzialnych społecznie.

W Polsce w użytkowaniu jest ok. 41 tys. ha ogrodów działkowych, a z rodzinnych ogrodów działkowych korzysta u nas ponad 4 mln osób. Jeszcze dziesięć lat temu typowy właściciel działki był dziadkiem zbliżającym się do siedemdziesiątki, schylającym się po ogórki lub babcią hodującą róże i rododendrony. Uroki działek rekreacyjnych od niedawna doceniają także młodszy Polacy.

Kto kupuje działki? Rodzice małych dzieci, którzy sieją trawę, budują własną piaskownicę, montują trampolinę i wypuszczają swoje pociechy, by mogły swobodnie pobawić na świeżym powietrzu. Zalety działek doceniają także ci, którzy na co dzień mieszkają w blokach, a kochają naturę i chcą choćby na weekend móc zaprosić gości na grilla, czy spotkanie pod chmurką. Wreszcie, ekologiczni zapaleńcy, którzy poświęcają cały swój wolny czas na produkcję własnej żywności - na działce w zależności od gleby, można przecież hodować prawie wszystkie sezonowe, lokalne warzywa i owoce.

Zrównoważone uprawy

Polacy coraz częściej działkę chcą uprawiać profesjonalnie i przede wszystkim

świadomie. Odpowiednie nawożenie, fachowe wynajęte usługi przycinania drzew, ekologiczne nasiona, całkowite zaniechanie sztucznych nawozów to już standard wśród właścicieli. Wyjątkowo trendy stała się ostatnio uprawa permakulturowa, która zakłada stworzenie w ogrodzie warunków jak najbliższych naturalnym – porównywalnych do ściółki leśnej lub łąki. Zamiast grządek, na swojej działce budujemy więc swoisty ekosystem. Permakultura jest odpowiedzią na zagrożenia spowodowane współczesną, intensywną uprawą rolną, która skutkuje wyczerpywaniem się zasobów naturalnych, degradacją środowiska i pogłębiającymi się konfliktami społecznymi. Opiera się na trzech zasadach etycznych: troski o ziemię, troski o ludzi oraz zwrotu nadmiaru. Zasady te sprawiają, że projekty permakulturowe dążą do zaspokajania ludzkich potrzeb życiowych bez szkody, a nawet z korzyścią dla środowiska oraz bez szkody dla innych ludzi. Jak zbudować ogród w tym stylu? Całkiem łatwo, bo najważniejsze zasady są wbrew pozorom bardzo proste: nie używamy chemii, a jedynie naturalny kompost, stosujemy ściółkę, która zapobiega wysuszeniu gleby i wzbogaca ją o mikroorganizmy oraz zaprzestajemy walki z chwastami traktując je jako ważny element biologicznych ekosystemów. Dzięki temu tworzymy swoisty mikrokosmos wzorowany na naturze, a nasz ogród nie może być już bardziej modny.

Pandemiczna ostoja

Boom na działki rekreacyjne towarzyszy nam od kilku lat, jednak ważnym i konkretnym argumentem za tym, by rozejrzeć się za swoim kawałkiem ziemi w 2020 roku była pandemia koronawirusa

i przeciągające się lockdowny. Własna działka stała się wymarzoną, zieloną, bezpiecznym azylem, w którym można było legalnie się schronić. Nagła izolacja i obostrzenia związane z przemieszczaniem się dotknęły nas wyjątkowo mocno. Na tyle mocno, że zwiększony popyt na działki rekreacyjne dał się zauważyć gołym okiem. Tysiące z nas szukało wolnych działek w Rodzinnych Ogródkach Działkowych - na pnium sprzedawały się praktycznie każde, za ceny kilka razy

wyższe niż w latach poprzednich. Według wstępnych badań zebranych przez HRE Investments, w pierwszym roku epidemii, zainteresowanie działkami wzrosło aż o 72 procent w stosunku do roku 2019!

Czy trend będzie rosnący? Trudno stwierdzić, lecz warto obserwować.

Zielono jest lepiej.

Zielone trendy. Roślinność w domu, w biurze, w przestrzeni publicznej.



Anna Kubiak - architekt krajobrazu, właścicielką Zielonej Mody

Rozmowa z Anną Kubiak

Otaczamy się roślinami, nie zawsze zastanawiając się, dlaczego to robimy. Są piękne, pachnące, zatem podobają się nam, dobrze się wśród nich czujemy. Rośliny mają wszechstronny wpływ na nasze zmysły, działają na nasz organizm, m.in. bezpośrednio na układ hormonalny, poprzez związki chemiczne i promieniowanie emitowane ze swych tkanek; oddziałują przez zapach, kolor, kształt i pokrój, a także aurę, czyli vibracje energetyczne, zmieniając nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne. Osoby otaczające się roślinami są szczęśliwsze i rzadziej popadają w depresję

Oddziaływania te nie są jednostronne, my także wpływamy na rośliny.

Choć procesy urbanizacyjne wciąż postępują nieubłagane, jednocześnie rośnie ekologiczna świadomość władz i zwykłych ludzi oraz ich poczucie odpowiedzialności i zaangażowanie w kształtowanie wspólnej miejskiej przestrzeni. Daje to nadzieję, że „zielone” trendy jednak zwyciężą i koncepcja miasta-ogrodu stanie się w przyszłości niekwestionowaną normą.

Zielone trendy w domu

Nie wystarczają zielone aranżacje w przestrzeni mieszkalnej, balkony pełne kwiatów i kolekcje roślin ozdobnych. Zielony dom to coś więcej: uprawy, kompostowanie, recykling.

Ikea Dom Jutra (obecnie Dom Skandynawski) zaproponował miejsce, w którym można przekonać się, jak sprawić, by dom funkcjonował z pełnym poszanowaniem natury: nowe zastosowania domowych roślin, nowości w uprawach i skuteczne sposoby na przetwarzanie odpadów. Wśród rozwiązań spotkamy:

- **Mikroogród**
Zioła i warzywa, które dopiero wypuściły pierwsze liście. Takie mikroliście są bardzo zdrowe i mogą mieć nawet pięć razy więcej wartości odżywczych niż dorosłe rośliny. Co więcej, mikroogród możesz w prosty sposób zrobić samemu w domu, dobierając własną kompozycję tekstur, kolorów i wartości odżywczych.
- **Farma aquaponiczna**

Ta bezglebowa forma upraw możliwa jest dzięki symbiozie roślin z ozdobnymi rybkami. Warzywa, owoce i zioła jako nawóz używają wody z akwarium, a rosnąc, jednocześnie ją oczyszczają. Farma aquaponiczna zużywa tylko 10% wody, która byłaby potrzebna do utrzymania podobnych roślin w tradycyjny sposób.

▪ Farma spiruliny

Spirulina to glon i super foods. Jest bardzo bogata w substancje odżywcze. Białko stanowi ponad 60% jej masy, a skład uzupełniają dodatkowo witaminy z grupy B, wapń, potas i żelazo. Spirulina żywi się dwutlenkiem węgla, a więc rosnąc, oczyszcza powietrze. A do tego wszystkiego ma jeszcze jedną, być może najważniejszą zaletę. Jest prosta w hodowli.

▪ Farma aeroponiczna

Na tej farmie rośliny czerpią substancje odżywcze nie z wody i ziemi, ale z mgły. Ta forma upraw jest bardzo oszczędna. Wykorzystuje zaledwie 5% wody, którą zużylibyśmy do podlania zwykłej uprawy. W tym typie upraw możesz hodować warzywa bulwiaste. Szczególnie zachęcamy do hodowli ziemniaków.

Zielone biuro

Często dom i biuro to to samo miejsce. W czasach wzmożonej pracy home – office w domach (i biurach) powinny pojawić się między innymi bluszcz pospolity, dracena, figowiec sprężysty, paprotka, czy spathiphyllum, czyli skrzydłokwiat. Rośliny te są łatwe w uprawie i nie wymagają wiele uwagi. Warto wziąć to pod uwagę, zwłaszcza mając świadomość, jak wiele niekorzystnych dla organizmu człowieka substancji wytwarza się chociażby podczas pracy urządzeń elektrycznych.

Oprócz produkcji tlenu, rośliny doniczkowe pełnią także funkcję "pochłaniaczy" szkodliwych substancji. Przyczyniają się także do blokowania rozwoju pleśni oraz nawilżają powietrze.

Rośliny w biurze zwiększają wilgotność powietrza, działają nawilżająco. Większość z nich pochłania szkodliwe substancje – jak naturalny filtr oczyszczają powietrze. Walczą z niekorzystnymi czynnikami środowiskowymi; jonizują powietrze, usuwają substancje szkodliwe, nawilżają. A do tego działają jak naturalny alarm – sygnalizują negatywne zjawiska. Poprzez ich obserwację można stwierdzić, że powietrze w biurze jest np. za suche.

Rośliny w biurze pomagają też na zmęczone pracą przed monitorem oczy. Dzięki kwiatom wewnątrz staje się bardziej wytłumione, co pozytywnie wpływa na słuch.

Szacuje się, że dzięki roślinom doniczkowym można zwiększyć produktywność pracowników od 10 do 15%. Jednocześnie o 12% zmniejsza się liczba popełnianych przez nich błędów.

Rośliny w biurze podnoszą wydajność pracowników i pozytywnie wpływają na ich samopoczucie – dowodzą badania. Rośliny powodują wzrost poczucia bezpieczeństwa, ddziałają uspokajająco a jednocześnie mobilizują do działania.

Naukowcy zalecają nie mniej niż jedną roślinę doniczkową na jeden metr kwadratowy powierzchni biurowej. Dodatkowo można ustawić małą doniczkę w pobliżu monitora i innych sprzętów emitujących szkodliwe substancje.

Zielony Szczecin

Zielone miasto, to nasze miasto – czyste, przyjazne, dające energię. Dlatego podejmujemy szereg działań, które realnie poprawiają warunki życia i pozytywnie wpływają na zdrowie mieszkańców. Spójna i kompleksowa strategia obejmuje trzy główne obszary: powietrze, wodę i przyrodę. - deklaruje magistrat. - Systemowo dbamy o zieleń miejską i otaczającą nas przyrodę. Planujemy utworzenie katalogu zieleni miejskiej, który wytyczy konkretne kierunki dalszych działań w tym zakresie.

Mając na uwadze bieżące potrzeby a przede wszystkim zdrowie i samopoczucie szczecinian usystematyzowaliśmy te działania i stworzyliśmy spójny projekt, którego filarami są trzy flagowe programy. Wśród nich Program PLATAN to przede wszystkim dbałość o zieleń miejską. Tylko w tym roku przybędzie nam 500 drzew i krzewów.

Na zlecenie Gminy Miasto Szczecin został opracowany dokument pn. „Standardy utrzymania, ochrony i rozwoju terenów zieleni Miasta Szczecin”. Opracowanie dokumentu powierzono Polskiemu Towarzystwu Dendrologicznemu, zrzeszającym naukowców i ekspertów w zakresie ochrony środowiska. Celem opracowania standardów było wskazanie kierunków spójnego i jednolitego uporządkowania zielonych przestrzeni miejskich oraz elementów małej architektury, dostosowując jej wykorzystanie do funkcji terenu. Uwzględniając rodzaje przestrzeni zieleni, wyznaczono strefy i kategorie terenów przypisując im priorytetowe działania. Są to strefy: zieleni ekologicznej, arterii komunikacyjnych, zieleni historycznej, zieleni reprezentacyjnej, strefa zieleni towarzyszącej zabudowie miejskiej, zieleni terenów przemysłowych, magazynowych i portowych

O tym, jak ważna jest zieleń w mieście wiadomo powszechnie. Obok znanych wszystkim tradycyjnych parków, skwerów, placów zabaw czy ogródków działkowych – zdobywają w naszym kraju uznanie i popularność nowe rozwiązania, chętnie wspierane i współtworzone przez mieszkańców. Na zaniedbanych skwerach powstają parki kieszonkowe, przy ruchliwych ulicach kwitną łąki, nieużytki zamieniają się w produktywny ogrody społeczne, a interesujące kiedyś tylko kominiarzy dachy nabierają życia dzięki zakładanym na nich ogrodom.

Park kieszonkowy

Ta koncepcja powstała w Stanach Zjednoczonych jako odpowiedź na

niedobór terenów zielonych na mocno zurbanizowanych obszarach. Jest to zagospodarowany skwer (do 5 tys. m. kw.) między gęstą zabudową miejską, czasem wokół pomnika, rzeźby czy instalacji artystycznej, z elementami małej architektury. Miejsce pozwalające mieszkańcom na kontakt z zielenią, odpoczynek, aktywność fizyczną, a jednocześnie siedlisko przyciągające ptaki i owady. Taki mini-park na pewno nie zapewni tego, co duży teren zielony, ale daje wiele możliwości spędzania wolnego czasu starszym i młodszym mieszkańcom, podnosząc walory estetyczne i rekreacyjne otoczenia. Jest to także sposób na ochronę choćby małego skrawka ziemi przed gęstniejącą zabudową miejską. Park kieszonkowy może mieć jakiś motyw przewodni (np. kwiaty, drzewa, woda) i pełnić funkcję edukacyjną. W Polsce zieleńce wg tej koncepcji zaczęły powstawać od 2016 r. – pierwsze pojawiły się w Krakowie i Łodzi. Obecnie mini-parkami mogą się też pochwalić m.in. Olsztyn, Włocławek, Warszawa, Gdańsk, Bydgoszcz i Wrocław.

Łąki kwietne

Łąki pełnią alternatywę dla trawników. Pojawiają się w parkach, wzdłuż dróg i chodników. Przyciągają nie tylko nasze oko, ale też mnóstwo owadów – m.in. pszczoł i motyli, dla których stanowią źródło pożywienia i schronienie. Warunki do życia znajdują w nich też ptaki i drobne ssaki. Łąka kwietna może poprawić estetykę przestrzeni miejskiej, a przy okazji – zwiększyć bioróżnorodność. Nie można tego powiedzieć o tradycyjnych, monokulturowych trawnikach. Rośliny łąkowe są też lepiej ukorzenione i bardziej odporne niż trawa zarówno na suszę jak i nadmiar wody. Ta przyjazna środowisku kolorowa oaza zieleni jest też tańsza i mniej wymagająca w utrzymaniu – nie trzeba jej często kosić (mniej spalin i hałasu), nawozić ani podlewać. W dodatku sprzyja oczyszczaniu powietrza.

Ogrody społeczne

Uprawianie warzyw, owoców czy sadzenie kwiatów przez mieszkańców miasta nie jest niczym nowym. Wiele osób ma ogrody prywatne przy domu, od dawna znamy też ogródki działkowe oraz sąsiedzkie – te pod oknami bloków i kamienic. Nową jakość reprezentują tzw. ogrody społecznościowe (społeczne), których popularność rośnie w ostatnich latach. Ich cechą jest wspólnotowy charakter, co oznacza, że są zakładane i pielęgnowane przez grupę mieszkańców (znajomych, sąsiadów, czy po prostu chętnych o zainteresowaniach ogrodniczych) na terenie zwykle należącym do miasta, czyli wspólnym, ale do tej pory nie użytkowanym. Każdy, kto oferuje swój wkład – pracy, materialny czy inny na rzecz ogrodu, może korzystać z jego plonów i wszelkich dobrodziejstw. Ogród społeczny pozostaje otwarty dla nowych ogrodników, a czasem też dla szerszej lokalnej społeczności poprzez organizację różnego rodzaju imprez, warsztatów, wydarzeń kulturalnych. Może stać się lokalnym producentem żywności i w taki sposób zarabiać na swoje utrzymanie. Czy będzie to miejsce rekreacji, centrum edukacyjne, oaza spokoju wśród kwiatów czy miejska farma, albo kilka tych rzeczy na raz – zależy wyłącznie od pomysłowości i współpracy tworzących je osób. Udana inicjatywa tego rodzaju oznacza integrację mieszkańców oraz wzrost ich aktywności i odpowiedzialności w kwestii kształtowania wspólnej miejskiej przestrzeni.

Zielona klasa

W Krakowie jest też program miejskiego ogrodnictwa dedykowany szkołom „Ogród z klasą”.

Już 17 krakowskich szkół tworzy przyszkolne ogrody, które stają się dodatkową zieloną klasą, służącą nie tylko do nauki na temat przyrody, ale do nauki w ogóle. Przyczyniają się również do zwiększania kontaktu dzieci z przyrodą, co w obecnych czasach ma ogromne znaczenie.

Zielone dachy

Ogrody na dachach to logiczna odpowiedź na niedobór terenów zielonych we współczesnych miastach. Zanieczyszczenie powietrza, smog, hałas są nagminne, a tylko roślinność może nas chronić przed negatywnymi skutkami życia w zurbanizowanym środowisku. Kiedy nie ma na nią zbyt wiele miejsca wśród gęstej zabudowy, pozostają powierzchnie pionowe, które można pokryć pnączami i właśnie dachy, oferujące niezliczone metry kwadratowe przestrzeni do wykorzystania. Zielony dach to nie tylko miejsce odpoczynku z rozległym widokiem i ozdoba budynku, ale też producent tlenu, pochłaniacz wody deszczowej, termoizolacja regulująca temperaturę w budynku latem i zimą, ochrona przed hałasem oraz zabezpieczenie samego dachu przed niszczeniem.

„Zielony” mural o mocy małego parku

Przy rondzie Giedroycia w Szczecinie powstanie ogromny ekomural pokryty farbami fotokatalitycznymi. Ponad 200 metrów kwadratowych muru ma działać tak samo jak kilkaset drzew. Rozpoczęły się już prace przygotowawcze. Mural powstanie na gmachu przy al. Wyzwolenia 105, należącym do Urzędu Marszałkowskiego, w ramach projektu „Pomorze Zachodnie Zielony Region”. Jego autorem będzie Jakub „Biko” Bitka, street-artowiec, absolwent wydziału malarstwa Uniwersytetu Zielonogórskiego. W tej części miasta jest bardzo duży ruch samochodów, korki, zatem również wysoki poziom zanieczyszczeń. Dzięki zastosowaniu farb katalitycznych pomalowana ściana ponad stuletniego gmachu będzie pochłaniała zanieczyszczenia, m.in. składniki spalin samochodowych - dwutlenek siarki, tlenki azotu, opary rozpuszczalników. Ekomural zostanie wykonany farbami StoColor Photosan.

Jeden metr kwadratowy pokryty farbą katalityczną oczyszcza powietrze tak skutecznie jak dorosłe drzewo. Mural o powierzchni ponad dwustu metrów może być filtrem o mocy małego parku.

Źródła:

1. <https://www.szczecin.eu/pl/zielone-miasto>
2. https://fajnyogrod.pl/porady/zielone-dachy-czyli-jak-urzadzic-taras-na-dachu-wymogi-techniczne-i-mozliwosci-aranzacyjne/http://www.propertydesign.pl/architektura/104/zielone_dachy_w_polsce_to_trend_jeszcze_nowy_ale_z_ogromnym_potencjalem,23148.htmlhttps://www.buw.uw.edu.pl/o-nas/budynek-i-ogrod/
3. <https://www.rp.pl/Nieruchomosci/306139901-Laki-kwietne-zamiast-trawnikow.html>
4. <https://www.muratorplus.pl/inwestycje/inwestycje-publiczne/park-kieszonkowy-co-to-jest-czy-sa-parki-kieszonkowe-w-polsce-aa-54fV-VgxS-K418.html>
5. <http://urbnews.pl/parki-kieszonkowe-sposob-kszaltowania-zieleni/>
6. <http://bujnowarszawa.pl/>
7. <https://zsm.krakow.pl/aktualnosci/472-krakowskie-ogrody-spoeczne-jak-zaczac.html>

W Polsce, z rodziną i kamperem, inaczej - czyli jak pandemia zmieniła nasze nawyki turystyczne

Według licznych zapowiedzi przedstawicieli branży, najbliższe letnie miesiące to najbardziej oczekiwany sezon turystyczny w historii. Wszystko oczywiście przez pandemię, która wywróciła turystykę do góry nogami. Rezerwacje last minute, oryginalne formy zakwaterowania i świadoma ekoturystyka – wkraczają w wakacje 2021.

Kolejne lockdowny, zalecenia dotyczące społecznego dystansu, a wreszcie strach przed zarażeniem wirusem spowodowały, że o podróżowaniu zaczęliśmy myśleć zupełnie inaczej niż dotychczas.

Spontaniczniej niż kiedyś

Według międzynarodowego serwisu Hotels.com, obsługującego 85 witryn internetowych w 34 językach, słowem roku 2021 będzie „spontaniczność”. I zgodzi się z tym każdy, kto w ciągu ostatnich 12 miesięcy choć raz przeszedł przez długie, obciążone niepewnością i zwrotami akcji w związku z wejściem nowych obostrzeń

czy aktualizacją zasad, planowanie podróży. Już od ubiegłorocznych wakacji stawiamy na rezerwacje last minute, dokonywane nawet 3 dni przed planowanym urlopem. I choć to trend, który pojawiał się już na przestrzeni ostatniej dekady, obecnie stoi za nim zupełnie inna motywacja – nie tyle czekamy do ostatniej chwili na superatrakcyjną ofertę, co obawiamy się, że nasze dalekosiężne plany podróżnicze mogą w ogóle nie mieć szansy na realizację. Według masowego badania przeprowadzonego pod koniec ubiegłego roku przez Hotels.com ponad 30% podróżujących chce podejmować tylko spontaniczne decyzje, a blisko 30% w ogóle nie chce planować.

Ekoturystyka

Jest również trzeci powód. Ruch zero waste i proekologiczne postawy zyskują coraz większą popularność, stając się nowym stylem życia. W dobie wszechobecnej troski o środowisko również w turystyce podejmowane są liczne inicjatywy mające ograniczyć wpływ na ekosystem. Przykłady? Wybieramy eko-hotele (w tym nawet hotele wegańskie!), krótkie dystanse chętniej pokonujemy rowerem niż samochodem, a planując odległą podróż, bierzemy pod uwagę ślad węglowy, jaki po sobie

zostawimy. Podróźni zaczynają zastanawiać się, jak mogą zmniejszyć swój wpływ na planetę i zamiast latać, zwracają się ku alternatywnym sposobom przemieszczania się. Podróż pociągiem oznacza 6 razy mniejszą emisję CO2 niż samolotem i jest najbardziej ekologiczną formą komunikacji na świecie (SMMT, New Car Report 2017). Ale nie tylko ze względu na flight shame (wstyd przed lataniem) przerwujemy się w tym roku na pociąg. W celu promocji kolei jako bezpiecznego i zrównoważonego środka transportu, UE ustanowiła rok 2021 „Europejskim Rokiem Kolei”.

Eskapady po Polsce i jej orbicie?

Dlaczego nie. Bliżej do domu, bezpieczniej niż na obczyźnie, gdzie pandemia wywołuje równie duże zamieszanie, tylko w obcym języku i systemie. Już nie egzotyczne kraje, tanie loty i nietypowe destynacje na drugiej półkuli okazały się szczytem marzeń Polaków o spokojnym urlopie. Pandemia wprowadziła sporą korektę w naszym podejściu do wypoczynku i podróżowania. W roku 2020 turyści zdecydowanie częściej niż dotychczas spędzali urlop w kraju. Jednym z powodów były zamknięte granice, drugim – bezpieczeństwo.

Według licznych badań, najbezpieczniej czuliśmy się właśnie u siebie. Stąd ogromny wzrost popularności ustronnych miejsc w zaciszu lasu czy nad jeziorem, gdzie można wypoczywać aktywnie, często w gronie rodziny, jednak z dala od tłumów. Zdecydowanie rzadziej wybieraliśmy natomiast kurorty i duże miasta.

- Wysoki poziom rezerwacji wakacji w kraju w porównaniu do lat poprzednich (Polska zawsze była poza pierwszą dziesiątką), pokazuje, że wśród turystów panuje sporo niepewności, co do rozwoju sytuacji epidemicznej na świecie do lata - mówi Radosław Damasiewicz, dyrektor generalny Travelplanet.pl

Zaskakujące jest to, że oprócz morza i gór, chętnie odwiedzane stają się miejsca dotychczas mniej oblegane i małe

miejsowości. Popularne stają się regiony: Lubelszczyzna, Roztocze, Podlasie i Mazury. Odkrywane są zakątki nieodkryte, co niesie powiew przygody. I czeka tu całe mnóstwo atrakcji, w tym także takich na światowym poziomie. Zorganizujcie sobie wyprawę w poszukiwaniu szkockich plenerów na Wyżynę Krakowsko-Częstochowską, zaplanujcie ekscytujące safari w Świerkocinie lub zapołujcie na nowe zdjęcia do rodzinnego albumu na tle krzywej wieży w Toruniu czy egipskich piramid na mazurskiej wsi. Tak, takie kliemty mamy w Polsce.

Z rodziną również bezpieczniej

Istotna zmiana zaszła również w sektorze podróży rodzinnych za sprawą wprowadzenia przez rząd Bonu Turystycznego 500+ na każde dziecko. Dodatkowy zastrzyk środków do wykorzystania na wypoczynek z rodziną z pewnością ma niebagatelne znaczenie przy podejmowaniu decyzji o wyjeździe. Poza tym – z rodziną jest bezpieczniej i nie trzeba zachowywać dystansu społecznego, gdzie konsekwencją łamania jest ryzyko zachorowania.

Polacy wybierają miesiące: czerwiec i lipiec. Średnia długość polskiego urlopu to 7 dni. - Obawiają się powtórki sytuacji z lata 2020, kiedy to w sierpniu pojawiały się w Polsce czerwone strefy, natomiast w czerwiec i lipiec kojarzone były z względnie stabilną sytuacją epidemiczną - mówi przedstawiciel serwisu rezerwacyjnego.

Na Mazury, najlepiej kamperem

Sytuacja pandemiczna dała również początek zupełnie nowym trendom. Polska otworzyła się np. na kampery, a Polacy odkryli urokliwe zakątki swojego kraju.

- W planach był Paryż, ale skończyło się na Helu i Mazurach – mówi Jarosław Jaz, dziennikarz ze Szczecina. – Wyprawa okazała się wielką przygodą, bo ruszyliśmy w zupełnie nowe dla siebie miejsca kamperem, który pożyczył mi znajomy. To

był prawdziwy hit tych wakacji, ale i spore wyzwanie, bo przejechanie całej Polski z rodziną i psem na pace do najłatwiejszych nie należy.

Okazuje się, że kamper był jednym z większych przebojów poprzedniego sezonu letniego i nie zanosi się, aby ten trend miał zmienić się w najbliższych latach. Mobilność, dostępność do podstawowych mediów, sprawność domów na kółkach spowodowała, że ceny za wynajem kampera poszybowały, a popyt na tej pojeździe przewyższył podaż. Turystom najbardziej podoba się, że mają swój własny domek na kółkach, który mogą zaparkować blisko natury. Nie muszą się obawiać się wirusa, bo mają ze sobą własne sztućce, naczynia, ręczniki. Sami przygotowują posiłki. Wynajem kampera lub przyczepy zależy od sezonowości, czasu wynajmu i wielkości pojazdu. Koszt to najczęściej ok. 500-600 zł za dobę, a w wakacje ceny jeszcze skoczyły. Cenami wynajmu nie musi przejmować się fotoreporter-freelancer ze Szczecina, Sebastian Wołosz, który spełnił jedno ze swoich marzeń i kupił kampera zanim to stało się modne.

- Posiadanie kampera było moim marzeniem od zawsze – mówi Sebastian Wołosz. - Już dużo wcześniej podpatrywałem, jak ludzie podróżują w taki właśnie sposób. Chciałem, podobnie jak oni, być w tej podróży wolny, niezależny. Z kupnem kampera nosiłem się kilka ładnych lat, długo też szukałem tego odpowiedniego. Zależało mi na konkretnym modelu i tak w 2018 udało mi kupić WV T4 w zabudowie firmy Knaus.

Co się stało później?

- Podróżowanie kamperem daje niesamowitą wolność – dodaje Sebastian Wołosz. - Chociaż przed startem należy obrać kierunek wycieczki, to kamper pozwala nam go zawsze zmienić. Jeśli w danym miejscu pada i jest brzydka pogoda, to zawsze możemy pojechać gdzie indziej i nie przejmować się pogodą. Jednego roku, wracając z Włoch postanowiliśmy

spontanicznie pojechać na Słowenię i wspiąć się tam na najwyższy szczyt górski. Nie potrzebowaliśmy niczego poza dotarciem na miejsce i kempingiem. Ludzie posiadający kampery tworzą wyjątkową społeczność, która jest bardzo życzliwa i pomocna. Niezależnie od tego skąd jesteś, to na kempingu można czuć się swobodnie i spędzać czas w wyjątkowej atmosferze. Mam taki przykład z pobytu w Czarnogórze, gdzie po przyjechaniu na pełny kamping, właścicielka wynalazła dla nas miejsce, a później uraczyła nas śliwowicą i zapewniała, że u niej zawsze znajdzie się miejsce dla każdego. W Polsce dopiero uczymy się caravaningu. Powstają miejsca z dobrą infrastrukturą, na drogach widać coraz więcej kamperów, zwłaszcza teraz, w dobie pandemii. Jednak jeszcze trochę musimy się napracować by dorównać innym krajom Europy.

Kierunek: nad morze...

Zarówno w TravelPlanet.pl, jak i Travelist.pl przeważają rezerwacje nad Bałtykiem. Największe zainteresowanie widać wśród popularnych miejscowości wypoczynkowych, ale chętniej odwiedzane są stają się mniejsze miejscowości: Władysławowo, Półwysep Helski, Kołobrzeg, Międzyzdroje, Świnoujście, Gdańsk, Mielno, czy Ustka, Ustronie Morskie, Świnoujście, Międzyzdroje, Jarosławiec.

W roku 2020, wśród wszystkich rezerwacji na popularnym portalu podróżniczym Travelist.pl, najwięcej (niemal 45%) stanowiły wyjazdy nad morze. Drugim najpopularniejszym kierunkiem były góry (30%). Przeważały wyjazdy w okresach wolnych od obostrzeń, czyli przede wszystkim w wakacje. Dużą popularnością cieszyła się też jesień, kiedy na wyjazd zdecydowało się 25% ubiegłorocznych klientów. Dla porównania, rozkład terminów w 2019 był bardziej wyrównany - rezerwacje terminów wiosennych, jesiennych i zimowych utrzymywały się na podobnym poziomie ok. 23-24%. Ten trend postanowiły wykorzystać nadmorskie kurorty, które nie siedziały z założonymi

rękoma w oczekiwaniu na turystów. Świnoujście przygotowało kampanię reklamową, by przyciągnąć turystów z Polski, kiedy granica z sąsiednim landem Meklemburgią Pomorzem Przednim była de facto zamknięta. Świnoujście, które liczy ponad 15 tysięcy miejsc noclegowych i ma w ofercie duże luksusowe hotele, potrzebuje bardzo dużej grupy turystów, którzy mogliby tę ofertę skonsumentować.

- Dlatego zdecydowaliśmy się wypromować nasze miasto dodatkowo, żeby namówić jak największą grupę krajowych turystów do odwiedzenia Świnoujścia – mówi prezydent Świnoujścia Janusz Żmurkiewicz. – Ale mamy świadomość, że tylko otwarta granica może zaspokoić nasze oczekiwania.

...oraz w góry i las

Jak chodzi o góry, to Zakopane króluje, a zaraz po nim Karpacz i Szklarska Poręba. Beneficjentem zmian w sposobie turystyki wśród Polaków są jednak również takie miejsca, jak Czarna Woda, malownicze miasteczko na Pomorzu Gdańskim położone w kompleksie Borów Tucholskich. Przez jej tereny płynie czysta i pełna ryb rzeka Wda, zwana również Czarną Wodą, na której organizowane są znane w całej Polsce spływy kajakowe. Atrakcji dopełniają rozbudowany kompleks sportowy, możliwość organizowania turystyki pieszej, rowerowej i wodnej, dwa rybne jeziora oraz imprezy sportowo - rekreacyjne m.in. w kajak polo. Czy jednak potrafimy odnaleźć się w tej lokalnej rzeczywistości? Nie zawsze. W styczniu tego roku, 43-letnia turystka próbowała wejść na Babią Górę ubrana w same szorty i stanik w ramach tzw. górskiego morsowania. W górach panowały wówczas skrajnie trudne warunki – odczuwalna temperatura na Babiej Górze wynosiła 20 stopni mrozu i obowiązywał drugi stopień zagrożenia lawinowego. Skończyło się na licznych komplikacjach związanych z odmrożeniami kończyn i długiej hospitalizacji.

Jak zapowiada się lato 2021?

Polacy szukają miejsc poza utartymi szlakami. Zależy nam na spokojnym wypoczynku, w ustronnym miejscu, z dala od tłumów. Ma być domowo i bezpiecznie, dlatego popularnością cieszą się domki i apartamenty. Z perspektywy turysty to najbezpieczniejsze kategorie obiektów noclegowych. Po trzecie: blisko natury i aktywnie. Coraz bardziej doceniamy możliwość wypoczynku na świeżym powietrzu. Dlatego coraz bardziej pozytywnie postrzegana jest polska wieś i gospodarstwa agroturystyczne.

Detoks od stałego on-line

Cyfrowy detoks, wyciszenie i ograniczenie potrzeb do minimum. Wyjazd bez telefonu, laptopa czy tabletu wydaje się być oczyszczający. Urlop offline ma przypominać nam o tym, że cieszyć można się także z małych rzeczy. Turystyczne kryjówki, do których możemy uciec od świata, pojawiają się coraz częściej na uboczach miast, wzgórzach oraz w lasach.

Inaczej niż w kurortach

Bezduszne, ogromne hotele już nas nie interesują. Chcemy kolekcjonować niebanalne doświadczenia, a noce spędzać w nietypowych, oryginalnych hotelach, które albo imponują konstrukcją, albo fascynują budulcem, albo inspirują.

Po miesiącach, gdy największych emocji dostarczały podróże z pokoju do kuchni i z powrotem, wypadły na balkon i eskapady na taras, jesteśmy spragnieni nowych, świeżych doświadczeń. Urlop w domkach kołyszących się na wodzie, w drewnianych chatkach ukrytych w koronach drzew, w namiotach wersji glamping (kemping w wersj. Noc w hotelu wykonanym z lodu lub soli, mongolskiej jurcie, hotelu w formie dmuchanej, transparentnej bańki czy w tzw. „nomadic hotel”, czyli koczowniczym hotelu zmieniającym swoją lokalizację co pół roku.

Szczepienie nie zmieniło wszystkiego

W Polsce, Europie i na całym świecie coraz więcej osób jest zaszczepionych przeciw COVID-19. W krajach, w których bardzo ważną rolę odgrywa turystyka, jak np. Turcja, Chorwacja, Grecja czy Malediwy, programem szczepień objęci są pracownicy całej branży turystycznej, od hoteli, linii lotniczych, aż po pracowników lokali gastronomicznych, itp. Wszystko po to, aby można było podróżować bezpiecznie w Wakacje 2021. Najwięcej rezerwacji na wakacje 2021 notują: Turcja, Grecja, Egipt, Tunezja i ...Polska.

Szczepienie przeciw COVID-19 nie jest warunkiem wyjazdu do żadnego z kierunków wakacyjnych podróży. Osoby zaszczepione mogą natomiast cieszyć się dodatkowymi przywilejami, np. nie muszą wykonywać testów na obecność koronawirusa przed wylotem lub odbywać kwarantanny – to już zgodnie z zasadami przyjętymi przez

dany kraj. Coraz więcej krajów wprowadza jednak oraz zapowiada wprowadzenie przywilejów dla podróżnych, którzy zostali już w pełni zaszczepieni. Mimo tego, turyści planują wyjazdy do krajów, które tradycyjnie wybierali na wakacje, ale nie w takiej skali jak we wcześniejszych latach oraz według pewnego klucza. Rezerwują wakacje tam, gdzie spodziewają się ułatwień lub rekompensaty kosztów związanych z ewentualnymi, obowiązkowymi badaniami na obecność wirusa COVID-19. Stąd dopiero szóste miejsce Bułgarii, która nie przekazywała lub wprowadzała takich udogodnień, jak Turcja czy Egipt. I brak w niej Włoch, które stały się stereotypem kłopotów związanych pandemią. Wysokie miejsce Polski jest również do pewnego stopnia odzwierciedleniem tego rodzaju oczekiwań. Wakacje krajowe nie będą podlegały rygorom posiadania obowiązkowych szczepień czy negatywnego testu.

Według danych GUS spadek liczby korzystających z turystycznych obiektów noclegowych w marcu 2020 r. w porównaniu do marca roku 2019 wyniósł 65 procent. W I kwartale 2020 r. wydatki związane z podróżami turystów krajowych i zagranicznych w Polsce wyniosły ok. 10,4 mld zł i w porównaniu do analogicznego okresu roku poprzedniego były niższe o ok. 17%. W II kwartale 2020 utrzymanie ograniczeń w przemieszczaniu się osób doprowadziło do sytuacji, że strata związana z brakiem wydatków poniesionych w Polsce w związku z podróżami wyniosła ok. 24 mld zł (przy uwzględnieniu poziomu wydatków z II kwartału 2019 r.).

Kultura w sieci.

Sektor kreatywny w dobie pandemii



Anna Ołów - Wachowicz

Zamknięte teatry, kina, galerie. Odwołane koncerty, sesje - koronawirus zmienił świat kultury. W ostatnim roku instytucje kultury, tak jak i całe społeczeństwo, zmuszone zostały aktywnie poszukać sposobów na prowadzenie swojej działalności online.

Było to szczególnym wyzwaniem, bo w ostatnich latach w Polsce kultura cyfrowa nie zawsze leżała w centrum zainteresowań branży. Części twórców udało się odnaleźć w nowej rzeczywistości, wielu stanęło przed murem nie do pokonania. Jak się okazuje pracownicy instytucji kultury nie zawsze wiedzą, kim jest odbiorca ich treści i jakie są jego potrzeby i oczekiwania. To znacznie utrudniało przygotowywanie oferty online. Dziś, kiedy wydarzenia masowe mogą się odbywać, zaczynamy zauważać, że konieczne jest poszerzanie odbioru za pomocą internetu.

Pracownicy i pracownicy instytucji kultury rzadko korzystają z narzędzi do zarządzania zadaniami i prowadzenia projektów, a pandemia dla nielicznych była okazją do tego, by się z nimi zapoznać.

Potrzebne są szkolenia dla kadry każdego szczebla, które mogłyby wspierać instytucje w bardziej systemowej zmianie kultury pracy, aby instytucje mogły działać w modelu hybrydowym także wówczas, gdy pandemia przestanie wymuszać taką konieczność.

Na żywo

Nie zniknęła tęsknota za fizycznym obiektem: kinem, teatrem czy domem kultury. Nie zabraknie zwolenników, którzy nie obejdą się bez rytuałów, takich jak potrójny dzwonek i kurtyna czy cola, popcorn i reklamy, które pozwalają widzom oderwać się od codzienności.

Artyści musieli poszukać nowych środków wyrazu, organizacje i instytucje kulturalne - sposobów, żeby dotrzeć do widzów, odtworzyć poczucie współobecności i współuczestnictwa, które stanowi istotny element udziału w wydarzeniach kulturalnych. Pojawiły się liczne formy działań: wystawy online, projekty społecznościowe, czy prezentacje audio, przykłady eksperymentów z cyfrowymi rozwiązaniami. Sieć pozwala twórcom i instytucjom udostępniać większe ilości treści.

Widz w kapciach

Kiedy wszelkie aktywności przeniosły się do domu - zarówno nadawca jak i odbiorca komunikatu kulturalnego musiał skorzystać z dodatkowego przekaźnika (multimedialny), narzędzia zapisu i przekazania, którego wiele form sztuki było dotychczas pozbawionych. Wszystko może odbyć się w płynnych ramach czasowych i bez wydzielonych przestrzeni. Utracony został żywy kontakt i natychmiastowa relacja na odbiór, ale paradoksalnie kultura stała się dostępna w większym stopniu, niż do tej pory, dzięki strefie on-line. Niektórym, warunki pandemii pozwoliły zaoszczędzić mnóstwo czasu, który można było poświęcić

na realizowanie swoich potrzeb. Wszelkiego rodzaju przekazy mogły odbywać się „live” - bez wychodzenia z domu, dojazdu, poszukiwań. Wszystko w sieci, pod ręką. To się spodobało.

Platformy typu Netflix i HBO odnotowały wskaźniki wzrostowe. Filmy miały swoje premiery już nie w kinie, a w telewizji.

Pisarz pracuje w domu

Pisarz pracuje zwykle w domu - tak to sobie wyobrażamy. Pandemia nie przeszkadza w tym procesie, zdawało by się. Jednak dotychczasowa praca w domu, który był pusty w godzinach 8-16 to coś zupełnie innego niż praca w domu z drugą osobą w trybie on-line, albo z dziećmi.

A co z pisarzem śledczym, dokumentalistą?

- W styczniu 2020 poleciałem do Izraela kontynuować moją pracę nad książką o Armii Andersa. - mówi Cezary Łazarewicz, dziennikarz i publicysta, laureat Nagrody Nike autor „Żeby nie było śladów”. - Na lotnisku widziałem już mnóstwo ludzi z maseczkami na twarzy, ale jeszcze żadnego zagrożenia nie czułem. Następnym krajem do którego miałem lecieć to były Włochy. Przed kupieniem biletu lotniczego próbowałem wynająć samochód. I ciągle wyskakiwała niewiarygodnie niska cena. Za kilka dni zorientowałem się, dlaczego? Zaraz większość lotów została odwołana, więc zostałem uziemiony. Pod koniec marca miałem prowadzić kilka spotkań i ruszyć na spotkania do kilku bibliotek. Wszystko po kolei zostało odwołane. To też oznaczało brak jakiegokolwiek honorarium. Nad innymi książkami też nie mogłem pracować, bo zaraz zostały zamknięte biblioteki i archiwa. Więc siedziałem w domu i odrabiałem lekcje z dziećmi. I dopiero teraz wychodzę z tej półtorarocznej dziury.

Wystawy w sieci

Instytucje kultury, w związku z czasowym zamknięciem muzeów, filharmonii, oper, teatrów czy bibliotek, przygotowały

oferę, umożliwiającą kontakt ze sztuką poprzez kanały internetowe. Niezależnie od miejsca zamieszkania i kondycji fizycznej - zwiedzamy, słuchamy koncertów, podcastów, czytamy, oglądamy i kontemplujemy sztukę.

Muzea udostępniają swoje zbiory online, proponują wirtualne spacerki, często mają specjalną ofertę edukacyjną dla dzieci z propozycją publikacji w wersji elektronicznej, gier i filmów.

- W początkowym okresie pandemii, kiedy cała rzeczywistość zawiesiła się w strachu i oczekiwaniu na rozwój sytuacji, a wprowadzane obostrzenia nasilały tendencje dezorientacji i absurdałnej niepewności, codzienność obnażała liczne niepokoje i swoisty dyskomfort funkcjonowania na każdej płaszczyźnie życia. - mówi Janusz Zigmański, właściciel galerii Zigman- Art, absolwent Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu na Wydziale Malarstwa i Rzeźb. - Jednak w moim przypadku nie miało to wpływu na realizację artystycznych przedsięwzięć, a także zawodowych. Moja postawa była raczej skupiona na oczekiwaniu tego, co w końcu musiało przybrać formę „nowej rzeczywistości”. Ta sytuacja ujawniła jedynie, że w pewnych grupach społecznych nie istnieje zintegrowana jedność, a tło zmiennych wydarzeń jest niejasne i rozmyte, pogłębiając jedynie negatywne nastroje. Skoncentrowanie się na sobie (jako twórca), osobliwe „zatrzymanie się”, dało możliwość resetu i ponownego zweryfikowania własnej postawy wobec ogólnych wartości artystycznych, ale przede wszystkim osobistego postrzegania życia. „Nowa rzeczywistość” tworząca się w wirtualnym świecie ukazała prostotę życia twórców, złamany został mit kreacji artystycznych. Ograniczony kontakt artysty z odbiorcą jego twórczości albo jego zupełny brak spowodował, że dzieło przyjęło jeszcze bardziej formę jałowego produktu. Artysta stał się jedną z wielu i nie różniącą się od innych wyalienowaną formą życia. Społeczna świadomość działała

twórczych jest na minimalnym poziomie co spowodowało, że można było zepchnąć „kulturę i sztukę” na boczny tor, jako zbędny element przetrwania w okresie pandemii. Uważam, że wiele pytań będzie można zadać sobie dopiero po upływie dłuższego okresu czasu... z większego dystansu. Cenę jaką przyjdzie zapłacić za ten okres, za podjęte decyzje, za przyjęte postawy społeczne, poznamy jak zawsze później, kiedy zostanie już skonsumowany chaos wywołany pandemią, a opadający kurz odkryje straty i zyski.

Koncert bez życia

Emilia Goch Salvador, muzyk – menedżer, założycielka Baltic Neopolis Orchestra wspomina:

- Skutki pandemii były różne, to zależy od jej etapu. Pierwsze były tragiczne, byliśmy zupełnie odcięci od możliwości wykonywania pracy. Koncerty w domu, w pokoju to coś co bardzo bardzo daleko odbiega od tego, co wykonywaliśmy na co dzień. Znaleźliśmy jednak jakąś formułę, jedyną możliwą, dzięki której mogliśmy wciąż mieć jakiś kontakt w widzem, z publicznością i grać. Pierwsze miesiące wiązały się z bardzo złym samopoczuciem, depresją, rzeczami bardzo trudnymi. Potem, jak się na chwilę odblokowało, wszyscy natychmiast wróciliśmy do koncertów. Druga fala była tym trudniejsza, najgorszy moment był w marcu, kwietniu, kiedy ostatkiem sił organizowaliśmy koncerty w internecie, bo to jest psychicznie naprawdę bardzo wyczerpujące. Ale przetrwaliśmy. Dało nam to bardzo wiele przemyśleń. Nawet takich głębokich, co do przyszłości zawodu. I tak mamy piękne życie. Wszystko mija, za chwilę wszystko będzie w porządku – wierzę w to.

Aktor bez publiczności

Brak działalności teatrów, kin, muzeów oznaczał również brak etatu. Brak etatu oznacza brak środków do życia. Funkcjonowanie dzięki wsparciu finansowemu bliskich, powszechny lęk przed przyszłością, chęć zmiany zawodu - taki obraz

sytuacji artystek i artystów teatru w czasie pandemii COVID-19 wyłania się z zakrojonych na szeroką skalę badań tej grupy zawodowej, opisany w raporcie, który powstał pod kierownictwem prof. Doroty Ilczuk.

Głównym celem badania było przeanalizowanie wpływu pandemii na sytuację zawodową, materialną i społeczną osób twórczo i zawodowo związanych z teatrem. W realizowanym na przełomie października i listopada 2020 badaniu wzięło udział 749 osób z całej Polski. Z tej grupy dla 541 ankietowanych zarobki uzyskiwane z pracy w teatrze stanowiły główne źródło dochodu. Przyjęta metodologia pozwoliła zebrać dane reprezentatywne.

Wśród najważniejszych wniosków z badania na pierwszy plan wysuwają się pogłębione przez pandemię problemy i tak nie najlepszej kondycji finansowej oraz sytuacji mieszkaniowej artystek i artystów teatru. Aż 92 proc. z nich wskazało, że pandemia wpłynęła negatywnie na poziom ich zarobków. Największa grupa badanych (32 proc.) przyznała, że aby się utrzymać, musi korzystać ze wsparcia finansowego bliskich. Niemal co trzecia osoba (30 proc.) nie posiada jakichkolwiek oszczędności, mniej więcej tyle samo badanych deklaruje, że ich oszczędności pozwoliłyby na przeżycie maksymalnie trzech miesięcy. Niespełna 40 proc. respondentek i respondentów wynajmuje dom lub mieszkanie, spora grupa obciążona jest kredytami, w tym ok. 30 proc. kredytem hipotecznym.

Autorzy badania, analizując średnie miesięczne zarobki ankietowanych przed pandemią oraz w trakcie pandemii, odnotowali ich drastyczny spadek - o więcej niż połowę - w każdej grupie zawodowej. Najmocniej odczuli to aktorzy scen muzycznych, którzy zadeklarowali zarobki o 77 proc. niższe w porównaniu do tych przed pandemią (scenografowie - spadek o 66 proc., reżyserzy o 64 proc.).

Artystki i artyści teatru w Polsce oceniają swoją sytuację zawodową jako złą lub

bardzo złą (ok. 70 proc.). Co ciekawe i symptomatyczne „bardzo dobrze” postrzega ją zaledwie 3-4 proc. badanych w młodszych grupach wiekowych. W grupie powyżej 54 roku życia takiej odpowiedzi nie wskazała ani jedna osoba.

Dodatkowo autorzy raportu zauważyli „wyraźny spadek liczby zawieranych umów”, co dotyka przede wszystkim „freelancerów” - największa liczba rozwiązanych umów to właśnie umowy zlecenie (56%), umowy o dzieło (39%) oraz umowy kontraktowe (23%).

W dużej mierze to właśnie przywołane wyżej czynniki wpłynęły na pogorszenie się kondycji psychicznej badanych i wzrost niepokoju.

„Sytuacja artystek i artystów w Polsce powoli przestaje być niedostatecznie monitorowana i analizowana, a wyniki badań mogą być wykorzystywane do budowania systemu wsparcia, uwzględniającego specyfikę zawodów artystycznych. Wdzięczni jesteśmy osobom, które upowszechniały informację o badaniu, a przede wszystkim naszym respondentom, Artystkom i Artystom teatru, którzy wzięli udział w badaniu. Cytatem z jednej z wypowiedzi (Dopóki jawi się przede mną kolejna premiera, będę walczyć - przyp. red.), stanowiącym podtytuł raportu, staraliśmy się oddać ich trudną sytuację, ale też postawę, którą przyjmują w niespokojnym czasie pandemii COVID-19” - piszą autorki i autorzy badania.

- Ponieważ nie jestem katastrofistką, zamknięcie teatrów bardzo mnie zaskoczyło. Nie spodziewałam się tego. Aż tego. Tym bardziej, że stało się to tuż przed premierą mojego autorskiego spektaklu "My hrabiny nie płaczemy" - mówi Olga Adamska aktorka Teatru Polskiego.

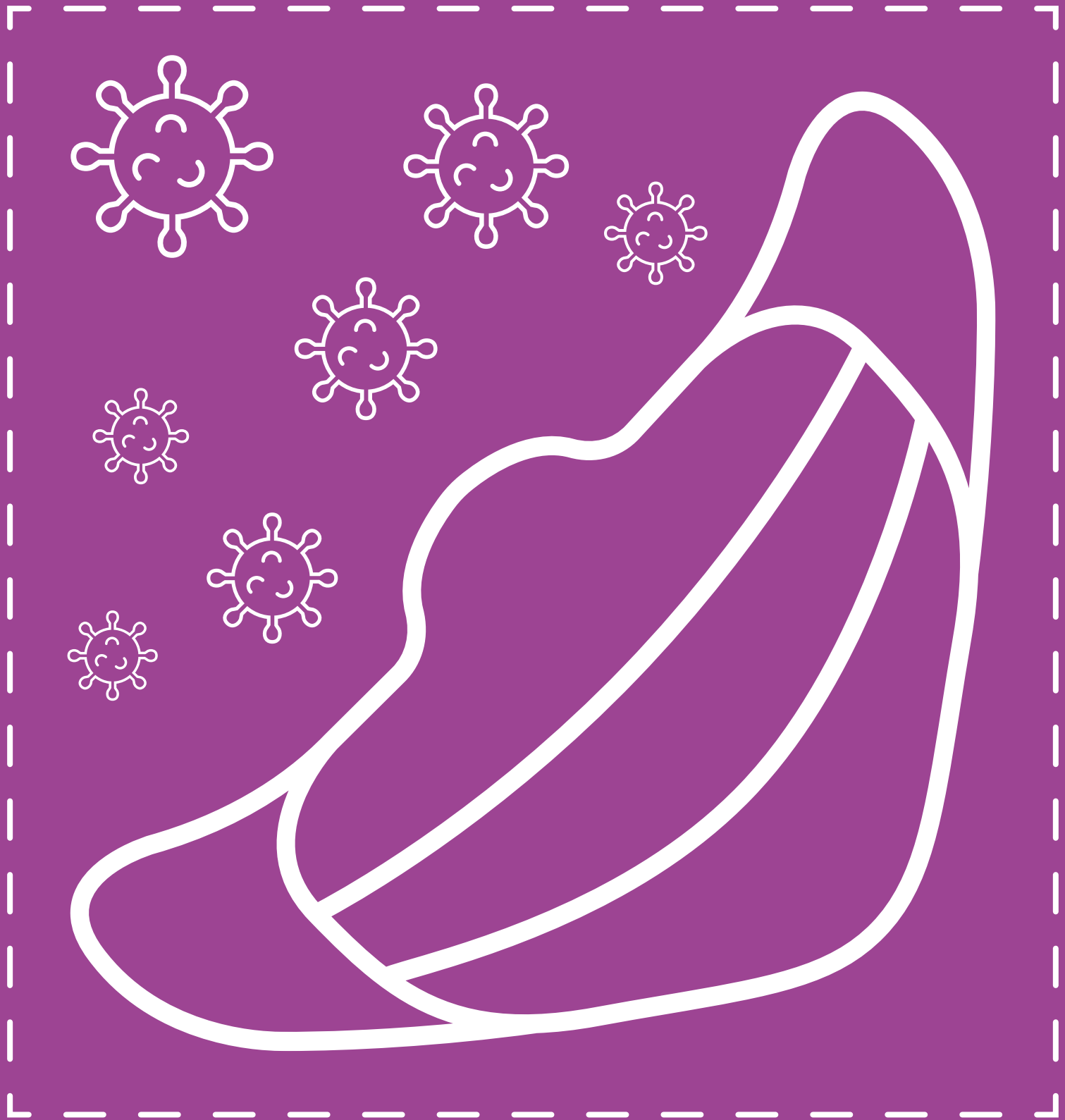
- Czułam się, jakby ktoś wyciągnął mi dywan spod nóg. Pierwsza izolacja trwała długo, była tym dotkliwsza, że nie mogliśmy również odbywać prób. W kwietniowym lockdownie co tydzień

spotykałam się z publicznością na liveach na fb, zorganizowałam scenę pływającą po Odrze z której rozbrzmiewały przez godzinę piosenki: piano Krzysztof Baranowski, gitara i vocal Felipe Céspedes Sanchez i ja – online. W pierwszym "oknie pogodowym", 11 września, miała miejsce premiera spektaklu "My hrabiny nie płaczemy", przełożona, a udana, sala była pełna. W czasie pandemii, korzystając z każdej "luki pogodowej", gdy tylko odmrażali teatry zagraliśmy spektakl 12 razy! Publiczność po izolacji dopisywała zawsze i zawsze dawała wyraz solidarności. Szczęśliwie od stycznia mogliśmy próbować, więc z radością wróciłam na próby z kolegami do komedii "Chwila nieuwagi" Tomasz Obar, premiera już w sierpniu. Niezwykle jest też to, że Urodziny Czarnego Kota Rudego odbyły się w tym trudnym roku, akurat było odmrożenie. Na to wydarzenie stawiają się polskie gwiazdy dużego formatu, w tym roku nie było inaczej. W luce pandemii nie brakło chętnych, publiczność również była. Ostatnim projektem zrealizowanym w pandemicznym sezonie były podcasty. Są one naszą onlinową propozycją dla naszych widzów i słuchaczy, promując temat spektaklu. YouTube/Statyacyjna Hrabina.

Olga Adamska jest aktorką Teatru Polskiego w Szczecinie, prowadzi również autorskie projekty teatralne pozyskując środki z dotacji kulturalnych województwa zachodniopomorskiego lub miasta Szczecin. Okres pandemiczny był dla niej aktywnym czasem działań „zastępczych”. Nagrywała podcasty, audiobooki, dostosowywała się do konieczności pojawiania się on-line.

W oparciu o raporty:

1. „Obecność teatrów w przestrzeni online”, Anna Buchner, Katarzyna Fereniec-Błońska, Katarzyna Kalinowska, Maria Wierzbicka
2. „O sytuacji pracownic i pracowników teatrów”, Michał Bargielski, Anna Buchner, Katarzyna Kalinowska, Katarzyna Kułakowska i Maria Wierzbicka



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju
Społeczeństwa Obywatelskiego
ze środków Programu Rozwoju Organizacji
Obywatelskich na lata 2018-2030

