



KWIECIEŃ 2024

EWENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET

PASJONATKI



KOMENTARZE
A BUDOWANIE MARKI OSOBISTEJ
W SOCIAL MEDIACH

**WIOSENNE PORZĄDKI
W BIZNESIE ONLINE**

Magazyn nowoczesnych kobiet

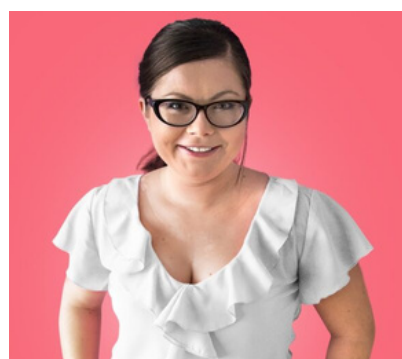


Droga Czytelniczko, Kobieto Nowoczesna!

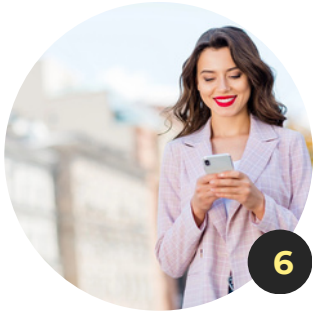
Przed Tobą kwietniowy numer wydania cyfrowego magazynu nowoczesnych kobiet e-Wenus.pl. Znajdziesz w nim wyjątkowy mnóstwo wyjątkowych treści i porad dla nowoczesnych kobiet. Poznasz różne rodzaje jogi: dla seniorów, rodzinną oraz dla umysłu. Piszemy w nim o wiosennych porządkach w biznesie, dotacjach z Urzędu Pracy, wypaleniu zawodowym czy anti-aging w menopauzie. Poruszamy temat kobiecych finansów, zaburzeń odżywiania u dzieci czy łączenia macierzyństwa i pracy zdalnej. W nowym cyklu "Pasjonatki" poznasz wyjątkowe historie kobiet, które z odwagą i zaangażowaniem podążają za głosem swojej intuicji w życiu i biznesie.

Mam nadzieję, że poruszone w tym numerze e-magazynu dla kobiet e-Wenus.pl tematy zainspirują Cię, a także zachęcą do dbania o siebie i swoje potrzeby.

Renata Zielezińska
redaktor prowadząca [magazyn i portal e-Wenus.pl](https://www.e-wenus.pl)



CO W NUMERZE?



06 Komentarze w social mediach a budowanie marki osobistej



10 Pasjonatki: Historia powstania manufaktury świec

12 Wiosenne porządki w biznesie online

14 Joga dla seniorów



16 Dotacje z Urzędu Pracy na założenie i rozwój firmy

18 5 etapów pielęgnacji skóry twarzy



21 Kobieta na rozdrożu zawodowym: zmiana pracy a oczekiwania społeczne

23 Wypalenie zawodowe – przyczyny, konsekwencje, jak do niego nie dopuścić



E-WENUS.PL

KWIECIEŃ 2024

CO W NUMERZE?

25 **Anti-aging w menopauzie**, czyli odmładzanie poprzez oczyszczanie



27 **Pasjonatki**: Historia niezwykłej pasji do jogi

29 **Zaburzenia odżywiania u dzieci**: perspektywa rodzica i specjalisty



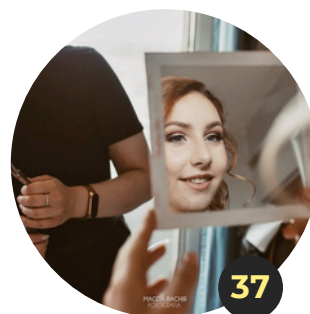
31 **Kobiece finanse**: niezależność finansowa słabej płci

33 **Porażki w życiu zawodowym**: 5 wskazówek jak sobie z nimi radzić



35 **Joga rodzinna** jako źródło wsparcia dla wszystkich pokoleń

37 **Makijaż próbny na ślub**. 6 wskazówek jak się do niego przygotować!



39 **Psychologia biznesu w automatyzacji zawodowej**.

E-WENUS.PL

KWIECIEŃ 2024

CO W NUMERZE?



41 Komunikacja wewnętrzna w firmie – czemu nie zawsze działa?



43 Pasjonatki: Utrata pracy to nie koniec świata



47 Joga dla umysłu: terapeutyczna rola rękodzieła



49 Jak emocje wpływają na sukcesy w biznesie?

51 4 wskazówki, jak być bardziej asertywną



53 Kompendium wiedzy o wypaleniu zawodowym

E-WENUS.PL

KWIECIEŃ 2024

Komentarze w social mediach a budowanie marki osobistej



Proces budowania marki osobistej odbywa się współcześnie w dużej mierze w świecie online. Wiele osób, dla których personal branding to jeden z podstawowych aspektów działalności własnej firmy, funkcjonuje w social mediach. Prowadzą fanpage lub aktywnie i biznesowo działają na swoich prywatnych profilach. Czy jednak wszyscy pamiętają o tym, jak ważna jest relacja z odbiorcami?

Zbudowanie trwałej relacji ze swoją wirtualną społecznością jest nie lada wyzwaniem. Jeśli należysz do osób, które rozwijają własny biznes, wykorzystując do tego media społecznościowe, z pewnością dbasz o wartościowy content i regularność w publikowaniu swoich treści. Aby Twoje działania były jeszcze skuteczniejsze, pamiętaj o jeszcze jednej kwestii: komentarzach.

Komentarze pod postami a relacja z odbiorcami

Dla wielu osób jednym z wyznaczników tego, czy ich działania w social mediach są skuteczne, jest ilość komentarzy czy „lajków” pod publikowanymi treściami. Nie do końca tak jest, ponieważ nawet ktoś, kto ma setki tysięcy obserwujących na Instagramie czy Facebooku i mnóstwo reakcji na każdy pojawiający się na tablicy post, może nie czerpać z tego większych korzyści.

Mam tu na myśli korzyści w postaci dobrych wyników sprzedaży. Ostatecznie, w zdecydowanej większości przypadków, to nie liczba followersów przekłada się na kondycję finansową Twojej firmy, prawda? Niemniej jednak, komentarze i reakcje pod postami czy rolkami świadczą o tym, jak zaangażowana jest Twoja społeczność. Aby zadbać o relację z odbiorcami i sprawić, by mieli oni poczucie, że są dla Ciebie ważni, Ty również zaangażuj się w proces komentowania. Odpowiadaj na wiadomości prywatne i komentarze, dyskutuj, dopytuj...

Jak odpowiadać na komentarze w social mediach?

To pytanie, na które odpowiedź wcale nie jest taka oczywista. Zgodzisz się zapewne z tym, że dialog ze społecznością wpływa pozytywnie na jej zaangażowanie. Warto jednak ten potencjał wykorzystać w 100%. Jak? Odpowiadać na komentarze w sposób, który nie ogranicza się tylko do:

- „Dziękuję!”,
- „Pozdrawiam”,
- „Super!”.

Takie komunikaty nie zachęcają do dyskusji. Zamiast tego, skorzystaj z okazji, że ktoś skomentował to, co publikujesz i nawiąż dłuższą interakcję. Poproś o doprecyzowanie, zapytaj, co sprawia mu trudność, co w Twoim poście okazało się dla niego cenne lub zaskakujące. Zapytaj, dlaczego nie zgadza się z Twoim punktem widzenia. Spraw, by Twoi odbiorcy wiedzieli, że interesujesz się tym, co myślą, uważają, z czym mają problem. Kilka wskazówek, jak odpowiadać na komentarze, znajdziesz na grafikach poniżej.

JAK ODPOWIADAĆ NA KOMENTARZE POD TWOIMI POSTAMI?

- » „Dziękuję Ci za komentarz! Napiszesz, co w tym poście zaskoczyło Cię najbardziej?”
- » „Bardzo Ci dziękuję za podzielenie się opinią. Twoje zdanie jest dla mnie bardzo ważne.”
- » „Dasz znać, który z przykładów przemawia do Ciebie najbardziej?”
- » „Wspaniale, że jesteś! Dziękuję Ci za to, że zechciałeś podzielić się swoim doświadczeniem.”
- » „Jak myślisz, który ze sposobów będzie najłatwiejszy do wykorzystania w Twoim biznesie?”





WWW.KOBIECYCHALLENGE.COM

JAK KOMENTOWAĆ U INNYCH?



- „Interesujący punkt widzenia. Przyznam, że najbardziej zaskoczył mnie...”
- „Nigdy w ten sposób o tym nie myślałem. Dziękuję, że poruszyłeś ten temat.”
- „Zaciekawiłaś mnie tym postem. Czy możesz powiedzieć coś więcej na ten temat?”
- „Nie zgadzam się z tym, co napisałeś. Szczególnie ze zdaniem: ...”
- „Rozumiem Twoją argumentację, jednak nie do końca się z nią utożsamiam. Uważam, że...”
- „Fajnie, że poruszyłeś ten temat. Moim zdaniem...”
- „Bardzo ciekawe pomysły! Ja dodałabym jeszcze do tej listy...”

WWW.KOBIECYCHALLENGE.COM

Kobiecty
Challenge.
2024

Social media i ich rola w budowaniu wizerunku eksperta

Jeśli budujesz swoją markę osobistą, z pewnością chcesz, by inni postrzegali Cię jako profesjonalistę i eksperta w jakiejś dziedzinie. Media społecznościowe mogą Ci w tym pomóc. Jak? Po pierwsze: masz okazję dzielić się swoją wiedzą na swoim fanpage’u lub profilu prywatnym. Po drugie: na Facebooku istnieje całe mnóstwo grup, w których użytkownicy zadają pytania, szukają rozwiązania swoich problemów lub kogoś, kto im w tym pomoże. To jest właśnie szansa dla Ciebie:

- włączaj się w różnego rodzaju dyskusje,
- dziel się swoim doświadczeniem,
- podpowiadaj,
- pokaż, że wiesz, o czym mówisz i że chcesz pomóc.

Istnieje duża szansa, że po jakimś czasie staniesz się bardziej rozpoznawalny, a część z osób, którym w ten sposób pomożesz, dołączy do grona Twoich klientów. Tego Ci właśnie życzę!



Autor: **Izabela Tomiczek-Pitlok** – specjalistka od budowania marki osobistej, właścicielka agencji marketingowej wspierającej kobiece i męskie biznesy w budowaniu marki online (zakładanie i prowadzenie stron www, opracowywanie strategii działania w social mediach, kampanii reklamowych, tworzenie i wysyłanie newsletterów, pomoc w opracowywaniu produktów cyfrowych, przygotowywanie ulotek, wizytówek, roll upów i innych materiałów promocyjnych); pomysłodawczyni i założycielka międzynarodowego projektu „Kobiety Challenge”, redaktor naczelna Magazynu Świat Kobiecej Mocy, współautorka książki „Świat Kobiecej Mocy. Niezwykłe historie 11 kobiet, które odważyły się zmienić swoje życie”.

Miejsca w sieci:

- strona: <https://kobietychallenge.com/>
- strona: <https://swiatkobiecejmocy.com/>

KOBIETY W BIZNESIE

Weź udział w projekcie

www.polecanybiznes.pl



Pasjonatki: Historia powstania manufaktury świec



W życiu nie ma przypadków. Wszystko ma swój wyjątkowy początek. W cyklu Pasjonatki poznaj historię Laury Wyszyńskiej z Manufaktury Zapach Lata, która odkryła pracę swojego życia i zmieniła pasję w biznes hand-made, który przynosi jej spełnienie.

Palenie świec podczas pracy

Czasy pandemii to moment, gdy moja córka podrosła i poszła do żłobka, wówczas ja po urlopie macierzyńskim mogłam wrócić do pracy. Był to czas, gdy biura przeniosły się do domowego zacisza. Znalazłam zatrudnienie w jednej z agencji badawczych. Nie była to praca moich marzeń. Godziny przesiedziane w pracy w domowym zaciszu podczas pracy zdalnej umilałam sobie, paląc świeczki, które kupowałam w popularnych sieciówkach. Potrzebowałam drobnej przyjemności. Nie miałam jednak świadomości, jakie substancje wdycham.

Naturalne świece rzemieślnicze z rodzinnych manufaktur

Najlepsze okazały się woski roślinne: kokosowe, sojowe czy słonecznikowe. Kupiłam świecę sojową od jednej z gdańskich manufaktur i podczas jej używania czułam się świetnie! Jednak... zapach nie mój. Przeglądałam, porównywałam oferty. Większość firm oferująca rzemieślnicze świece sojowe miała bardzo podobne zapachy.

Jak zrobić własną świecę sojową?

Algorytmy chyba zadziałały poprawnie, bo pewnego dnia przeglądając sieć, natknęłam się na film instruktażowy "Jak zrobić swoją świecę sojową". Ten moment uważam za początek swojej przygody z wysłuchaniem własnego JA oraz narodziny mojej manufaktury. Obejrzałam tutorial, później kolejny. Dotarłam chyba do każdej możliwej wskazówki na temat robienia świec. Okazało się, że odnalazłam kolejne twórcze hobby. Drażyłam temat z zainteresowaniem. Kupiłam pierwsze dwa kilogramy wosku sojowego oraz wszystkie akcesoria niezbędne do stworzenia własnej świecy.

Świece hand-made jako odprężające hobby

Tworzenie zawsze resetowało mi głowę. Kiedyś malowałam farbami akrylowymi, malowałam na jedwabiu, robiłam biżuterię, decoupage... Jestem raczej człowiekiem czynu, lubię działać i cieszę się, gdy moje ręce tworzą coś niezwykłego. Tym razem jednak początek był trudny. Robienie świec na filmach instruktażowych było przecież takie proste, a ja jestem świetnie przygotowana... Moje pierwsze świece nie chciały się palić, nie pachniały, wypalały się nierówno. Miałam jednak wewnętrzne przekonanie, że muszę próbować dalej. Pracowałam wiele tygodni, aż powstała świeca idealna.

Sprzedaż świec hand-made na działalności nierejestrowanej Doszkoliłam się we wszystkich procedurach, które trzeba spełnić, by sprzedawać świece. Postanowiłam zaryzykować. Zaczęłam rozprawdzać je w ramach działalności nierejestrowanej wśród znajomych i pań z lokalnej grupy facebookowej. Czułam ogromną motywację do działania. Pracownię nazwałam "Manufaktura Zapach Lata", by przywołała na myśl cudowne skojarzenia lata z dzieciństwa.

Artykuł przygotowała: Laura Wszyńska



Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Wiosenne porządki w biznesie online



Wiosna jest dla nas bodźcem do robienia porządków w domu i w ogrodzie. Zachęcam Cię, żeby była również sygnałem do zrobienia porządków w swoim biznesie online. Skupmy się dzisiaj na czterech kluczowych aspektach: WordPressie, systemie do wysyłki maili, skrzynce pocztowej oraz mediach społecznościowych. Z tego artykułu dowiesz się, jak wykonać wiosenne porządki w biznesie online.

WordPress - serce Twojej strony internetowej

WordPress jest najpopularniejszym systemem do budowy stron internetowych i prawdopodobnie Twoja strona też jest na nim zbudowana. Wiosenne porządki warto zacząć od aktualizacji (jeśli nie masz jeszcze nawyku robienia ich regularnie) - zarówno samego WordPressa, jak i wtyczek oraz motywu. Nieaktualne wersje mogą stanowić luki bezpieczeństwa, przez co Twoja strona staje się podatna na ataki.

Następnie przejrzyj i oczyść swoją bibliotekę mediów - zdjęcia i pliki, których nie używasz, mogą spowalniać Twoją stronę. Sprawdź treści pod kątem aktualności oraz SEO. Upewnij się, że wszystkie linki są aktywne, a treści zoptymalizowane pod kątem wyszukiwarek. Przetestuj formularze kontaktu i zapisu na newsletter, które masz umieszczone na stronie. Czy na pewno działają i spełniają swoją funkcję?

Jeśli masz sklep internetowy, to zajrzyj do opisów produktów, czy nie trzeba w nich czegoś zmienić, czy ceny są adekwatne, a może chcesz je zmienić. Sprawdź automatyczne maile, które Twoi klienci otrzymują po zakupie - być może wymagają uaktualnienia.

System do wysyłki maili - porządek w komunikacji

E-mail marketing to potężne narzędzie w biznesie online. Jednak, aby było skuteczne, musi być dobrze zorganizowane. Zaczynij od przeglądu listy subskrybentów - usuń nieaktywne adresy oraz te, które zapisują się na listę, ale nie otwierają Twoich maili. To nie tylko poprawi wskaźniki otwarć, ale również poprawi Twoją reputację jako nadawcy. Nie musisz usuwać wszystkich takich osób, możesz przefiltrować listę i wybrać te, które nie były aktywne np. w ostatnich trzech miesiącach. Zwróć uwagę również na grupy, które stworzyłaś, być może część z nich możesz połączyć, a inne usunąć.

Następnie uporządkuj swoje kampanie mailingowe. Sprawdź, które wiadomości przyniosły najwięcej korzyści, przeanalizuj, co było w nich takiego, że ludzie chętnie kupowali, odpisywali, klikali. Jakie tytuły sprawiały, że współczynnik otwarć był wyższy niż zwykle. Zastanów się, jak możesz wykorzystać te informacje w przyszłości.

Wiosenne porządki w biznesie online to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim efektywności i bezpieczeństwa. Regularne przeglądy i aktualizacje są kluczowe dla utrzymania dobrze prosperującej firmy. Pamiętaj, że czystość i porządek mogą mieć realny wpływ na Twój sukces.

Artykuł przygotowała: Marta Nawrocka



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://www.e-wenus.pl)

Joga dla seniorów



Czy praktykowanie jogi w wieku 50+, 60+, 70+, 80+, 90+ to dobry pomysł? Oczywiście! Nigdy nie jest za późno, żeby zadbać o poprawę kondycji swojego ciała i uspokojenie umysłu. Jogini i joginki udowadniają, że wiek to tylko liczba. Czym jest joga dla seniorów i dlaczego warto się na nią zdecydować?

Joga to aktywność idealna niezależnie od wieku

Wbrew pozorom większość pozycji jogi można wykonać w każdym wieku. A praktyka pod okiem doświadczonego nauczyciela może zaowocować nie tylko poprawą stabilności i elastyczności ciała, ale też zmianą sposobu oddychania, a nawet polepszeniem ogólnego komfortu życia. Na praktykę jogi można przyjść bez względu na metrykę. Warto jednak poznać kilka wskazówek dotyczących wyboru odpowiednich zajęć i stosowania odpowiednich modyfikacji pozycji.

Czym jest joga i jakie przynosi korzyści?

Zajęcia w klubie fitness, domu kultury czy studiu jogi to ułożona z asan (pozycji) sekwencja wykonywana w odpowiednim tempie i w połączeniu ze świadomym oddechem. Praktykę zwykle rozpoczyna ćwiczenie oddechowe (pranajama), a czasem też intonacja mantry. Zwieńczeniem sesji jogi jest wyciszenie ciała i umysłu oraz przynajmniej kilkunastominutowy relaks w tzw. pozycji trupa Savasanie.

Jakie są korzyści praktyki jogi?

Korzyści z praktykowania jogi jest mnóstwo. Wyliczyć wśród nich można:

- Wpływa harmonizująco na całe ciało m.in.: układ kostny, mięśniowy, krążenia, trawienny i wydalniczy, oddechowy, gospodarkę hormonalną, system nerwowy.
- Poprawia ogólną kondycję, stabilność ciała, równowagę, motorykę i koordynację. Zwiększa zakresy ruchowe i elastyczność ciała.
- Koryguje nieprawidłową postawę ciała.
- Wzmacnia system immunologiczny - organizm staje się silniejszy i bardziej odporny na choroby.
- Uczy świadomego postrzegania ciała i pobudza energię życiową.
- Działa odświeżająco - poprawia samopoczucie, uspokaja ciało i umysł.
- Uczy świadomego bycia w chwili obecnej, skupienia, dobroci dla siebie i otaczającego świata.
- Ułatwia poznanie ciała i wsłuchiwanie się w jego potrzeby.
- Uczestnictwo w zajęciach jogi pozwala też na poznanie wspaniałych, otwartych osób i spędzanie czasu wolnego w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze.

Dlaczego seniorzy nie powinni rezygnować z zajęć jogi?

Najczęstszą wymówką, którą słyszę, gdy zapraszam kogoś na jogę, jest "ale ja nie jestem rozciągnięta, nie nadaję się do tego". Takie myślenie jest błędne. Joga to nie stretching. Prawie nikt, kto przychodzi na pierwsze zajęcia jogi, nie jest w stanie wykonać pełnego skłonu do prostych nóg, nie mówiąc już o szpagacie. Czy regularna praca nad ciałem może w tym pomóc? Oczywiście! Czy jogini praktykujący od lat robią zaawansowane pozycje? Oczywiście! Czy Ty musisz? Nie! Tym bardziej, jeśli Twoje ciało ma swoje lata. Ciało i jego fizjologia zmieniają się z czasem, zakresy ruchu i siła mięśni są mniejsze, kości słabsze, kondycja gorsza. Starzenie się jest naturalnym procesem i niektóre ze zmian trzeba zaakceptować. Ale nie ze wszystkimi dolegliwościami trzeba się godzić. Wielu schorzeń związanych z wiekiem da się bowiem uniknąć, dbając regularnie o swoje zdrowie i styl życia. Odpowiednie odżywienie, nawodnienie i dotlenienie tkanek, zapewnienie ciała ruchu i odpowiedniej ilości snu, mogą znacząco poprawić komfort życia. A na wszystkie te sfery może wpłynąć korzystnie praktyka jogi. Regularna i długotrwała praktyka asan i pranajam, opóźnia i niweluje skutki starzenia się. Wprowadzenie regularnej praktyki jogi do życia wesprze sprawność fizyczną i duchową, zwiększy ilość energii i widocznie poprawi jakość życia. Weź odpowiedzialność za własne zdrowie i już dzisiaj, działając zapobiegawczo, zapisz się na jogę!

Artykuł przygotowała: Justyna Młodawska

↓ Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Dotacje z Urzędu Pracy na założenie i rozwój firmy



Założenie własnej firmy to dla wielu osób marzenie, które wymaga nie tylko dobrego pomysłu, ale także wsparcia finansowego. Świetnym pomysłem, alternatywą dla własnych oszczędności, czy kredytu są dotacje na otwarcie działalności. Na rynku są dostępne różne rodzaje dotacji, ale najprostsze i najbardziej popularne są te z Urzędu Pracy.

Dotacje na założenie firmy

Jest to rodzaj dotacji, o którą możemy się ubiegać jedynie przed założeniem firmy, lub w momencie, gdy chcemy założyć firmę ponownie po dłuższym czasie od jej zamknięcia, jakim to zależy od regulaminu. Dotacje z urzędu pracy przysługują tylko bezrobotnym. Jest to warunek konieczny. Nie da się otrzymać dotacji z UP, na firmę, którą planujemy prowadzić obok etatu. Dodatkowo dotację można otrzymać tylko, gdy trwa nabór. W mniejszych miastach bywają nabory ciągłe, gdzie można uzyskać dotacje, dopóki są środki, natomiast zazwyczaj są określone dni, kiedy można składać wnioski. W Warszawie taki nabór zwykle trwa 5 dni i jest średnio 2- 3 razy w roku.

Pieniądze z dotacji na założenie firmy

Obecnie w ramach dotacji można uzyskać do ok. 47 tysięcy złotych, ale urzędy mogą ograniczać tę pulę. W Warszawie maksymalna kwota, o jaką można się ubiegać w marcowym naborze, wynosi 30 tysięcy złotych, w Gdańsku to 35 tysięcy złotych. Mimo wszystko warto, bo są to środki bezzwrotne, o ile utrzymamy się rok na rynku i rozliczymy z zakupów. W ramach kwoty dofinansowania z Urzędu Pracy na założenie firmy można kupić materiały i urządzenia potrzebne do prowadzenia działalności. Zazwyczaj jest możliwość także wykorzystania ich na reklamę, czy urządzenie lokalu. W przypadku kupna samochodu wszystko zależy od urzędu oraz od przeznaczenia tego auta. Za środki z dotacji na założenie firmy nie można m.in. kupić kasy fiskalnej ani opłacać rat kredytów.

Wniosek o dotację z Urzędu Pracy

Każdy Urząd Pracy ma zazwyczaj własne wnioski i regulaminy dotyczące dotacji. Niektóre wnioski mają 4 strony do wypełnienia, inne ponad 20 stron plus załączniki. To bardzo ważne, żeby wypełnić odpowiedni, aktualny wniosek. Najlepiej szukać ich na stronie lokalnego Urzędu Pracy. We wnioskach zawsze trzeba opisać planowaną działalność, przedstawić plan finansowy oraz listę wydatków, które chcielibyśmy sfinansować z dotacji. Zazwyczaj pojawia się także biznesplan i analiza SWOT albo ich elementy. Wnioski i regulaminy często przerażają, ale warto zmierzyć się z nimi zarówno z powodu środków finansowych, które możemy otrzymać, ale też dlatego, że wniosek sprawia, że musimy gruntownie przeanalizować swój pomysł na biznes, a to zawsze warto zrobić na starcie.

Dotacje na założenie i rozwój firmy z Urzędu Pracy stanowią istotne narzędzie wspierające przedsiębiorczość na różnych etapach rozwoju. Dla osób planujących założenie własnej firmy to szansa na skorzystanie z finansowego wsparcia tak potrzebnego do realizacji marzeń o własnym biznesie. Dla już istniejących przedsiębiorstw, dotacje na rozwój firmy mogą być impulsem do wprowadzenia innowacji, zwiększenia konkurencyjności i generowania nowych miejsc pracy.

Artykuł przygotowała: Aleksandra Jaśkowiak



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://www.e-wenus.pl)

5 etapów pielęgnacji skóry twarzy



Codzienna pielęgnacja skóry wcale nie musi być wieloetapowa i tak wymagająca, jak u Koreanek. Poznaj 5 kroków w codziennej pielęgnacji cery, które stanowią absolutną podstawę. A są to: oczyszczanie, złuszczenie, tonizacja, pielęgnacja okolic oczu i nawilżanie. Poznaj 5 etapów pielęgnacji.

Krok 1: oczyszczanie

Pierwszym krokiem podczas codziennej pielęgnacji twarzy jest oczyszczanie skóry mleczkiem, żelem bądź pianką. Formuła produktu uzależniona jest od typu skóry oraz wieku. Idealnym rozwiązaniem dla skóry suchej i wrażliwej w wieku 25-45 lat, jest zastosowanie mleczka 4 w 1. Natomiast w przypadku cery mieszanej i tłustej to postać żelu. Dla kobiet w wieku 45+ przy zaawansowanych oznakach starzenia się skóry, gdzie dochodzi do uszkodzenia skóry spowodowanego promieniowaniem słonecznym, występują widoczne przebarwienia oraz utrata jędrności i gęstości skóry, a także głębokie zmarszczki produkt do demakijażu powinien być w formie pianki. Najlepiej, aby kosmetyk na wstępnym etapie nie tylko oczyszczał i rozjaśniał skórę, ale delikatnie złuszczał martwą warstwę naskórka, nie zaburzając jego warstwy hydrolipidowej. Przy wczesnych i umiarkowanych oznakach starzenia się skóry polecam stosowanie produktu o działaniu anti-aging. W kosmetykach oczyszczających szukaj peptydów - związki hamujące powstawanie wolnych rodników i odbudowujące białka podporowe skóry, czyli kolagen i elastynę oraz witaminy B3. Receptura kosmetyku do skóry suchej i normalnej koi i wygładza, natomiast do skóry mieszanej i tłustej, redukuje nadmiar wydzielanego sebum bez uczucia przesuszenia.

Krok 2: złuszczenie

Drugim krokiem jest wykonanie zabiegu peelingu, którego zadaniem jest złuszczenie warstwy zrogowaciałych komórek. Jest to zabieg przeprowadzany w domu, który znacząco wpływa również na spłycenie zmarszczek, odświeżając jaśniejszą, zdrowiej wyglądającą cerę. Dodatkowym atutem jego stosowania jest poprawa mikrokrażenia i lepsze ujędrnienie skóry. Ruchami okrężnymi do góry i na zewnątrz delikatnie i na mokro masujemy twarz opuszkami palców przez około 1-2 minuty. Uzupełnieniem tego etapu pielęgnacji jest zastosowanie preparatu zwężającego pory.

Krok 3: tonizacja

Trzecim krokiem jest tonizacja, czyli przywrócenie lekko kwaśnego pH skóry. Zachowanie optymalnego pH i prawidłowego nawilżenia skóry czyni skórę odporną na wpływ czynników drażniących, bakterii i alergenów. A w efekcie zapobiega występowaniu stanów zapalnych, podrażnień i chroni przed utratą wody. Tonizowanie skóry twarzy, szyi i dekoltu za pomocą toniku warto wykonać po umyciu i oczyszczeniu cery podczas porannych i wieczornych rytuałów pielęgnacyjnych. Można nałożyć niewielką ilość płynu na dłoń, rozcierając drugą dłoń i delikatnie wklepujemy produkt na twarzy. Nie używamy płatków kosmetycznych, aby nie naruszyć naturalnej bariery ochronnej skóry chroniącej przed szkodliwym wpływem środowiska zewnętrznego. Istotnymi składnikami toników są:

- Kwas hialuronowy, który zatrzymuje wodę w skórze, intensywnie nawilża i wypełnia zmarszczki.
- Witamina B3 zmniejsza utratę wody przez skórę oraz chroni przed promieniowaniem UV.

Dzięki tonizowaniu skóra szybciej się regeneruje, a płyn staje się dodatkowym nośnikiem związków czynnych zawartych w serum i kremach. Najlepiej kosmetyki te nakładać na wilgotną skórę po aplikacji toniku, ponieważ to ułatwi wnikanie w głębsze warstwy skóry.

Krok 4: pielęgnacja okolic oczu

Czwartym krokiem jest delikatne wklepanie kremu pod oczy z wyciągiem z alg opuszkami serdecznych palców. Technika ta nie naciąga skóry wokół oczu i kontynuuje masaż, nie doprowadzając do zastoju limfatycznych. Dzięki temu niweluje opuchnięcia i wspomaga wnikanie kremu w skórę. Bardzo ważnym składnikiem kosmetyków do okolic oczu są lipidy, charakteryzujące się obecnością nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), które likwidują stany zapalne naskórka.



Krok 5: krem nawilżający

Piątym krokiem jest aplikacja kremu o działaniu nawilżającym zarówno o poranku, jak i wieczorem. Codzienne stosowanie kosmetyków z filtrami przeciwśłonecznymi zapewni ochronę przed promieniowaniem UVA i UVB. W recepturach kosmetyków z filtrem SPF warto szukać antyoksydantów, które nie tylko pielęgnują skórę, ale także zapewniają jej ochronę przed stresem oksydacyjnym. Jeśli mamy do czynienia z zaburzoną barierą hydrolipidową, podrażnieniami stosujemy serum na dzień zawierające między innymi ekstrakt z opuncji figowej oraz kremy z ceramidami, cholesterolem, kwasami tłuszczowymi.

Jak widać codzienny rytuał pielęgnacji skóry twarzy może być prostą, przyjemną, a nawet odprężającą czynnością, którą warto wykonywać o poranku oraz wieczorem. Jego zwieńczeniem o poranku powinno być nałożenie kremu CC bądź podkładu pielęgnacyjnego i wykonanie makijażu.

Artykuł przygotowała: Elżbieta Rusinek-Prystupa

↓ Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://www.e-wenus.pl)

Kobieta na rozdrożu zawodowym: zmiana pracy a oczekiwania społeczne



Kobieta na rozdrożu zawodowym często znajduje się w trudnej sytuacji, gdyż musi pogodzić swoje własne aspiracje z oczekiwaniami społecznymi. Jednym z głównych czynników, które mogą utrudniać jej zmianę zawodową, jest presja społeczna oraz presja otoczenia, która wynika z oczekiwań innych osób co do jej kariery zawodowej. Często oczekuje się od kobiety, że osiągnie sukces na wysokim stanowisku, zarobi dużo pieniędzy, będzie miała prestiżową pracę lub spełni inne społeczne standardy sukcesu zawodowego, zdarza się jednak tak, że mogą one nie być zgodne z jej własnymi celami zawodowymi.

Presja społeczna w życiu kobiety

Presja społeczna może mieć różne źródła, takie jak tradycje rodzinne, normy społeczne, porównywanie się z innymi czy wpływ grupy społecznej. Te oczekiwania często kształtują kobiece decyzje zawodowe, nawet gdy nie są one zgodne z jej pasjami i pragnieniami.

Problemy związane z presją społeczną

Presja społeczna może wywoływać wiele problemów w życiu kobiety, takich jak np.:

- Brak pewności siebie - czujesz się zagubiona i niepewna swoich umiejętności i decyzji, szczególnie gdy Twoje otoczenie nie wspiera Cię, a dodatkowo narzuca niezdrowe oczekiwania i standardy.
- Stres i przeciążenie - zmiana pracy może być bardzo stresująca, a ciśnienie ze strony otoczenia może sprawić, że czujesz się przeciążona i zmęczona.
- Konflikty interpersonalne - presja otoczenia, np. oczekiwania szefa, kolegów pracy czy rodziny, które mogą negatywnie wpływać na Twoje relacje z otoczeniem.
- Problemy zdrowotne - długotrwała presja otoczenia i brak wsparcia mogą prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak bezsenność, problemy z układem trawiennym czy depresja.

Warto pamiętać, że nie ma jednej definicji sukcesu zawodowego i każda kobieta może określić własne cele i wartości. Ważne jest, aby robić to, co sprawia Ci radość i satysfakcję, niezależnie od oczekiwań społecznych. Ostatecznie to Twoje własne szczęście i spełnienie są najważniejsze, dlatego warto podążać za własnymi marzeniami i pasjami, niezależnie od presji społecznej.

Podsumowując, kobieta, która stoi na rozdrożu, chcąc zmienić pracę, musi być pewna swoich decyzji, mieć jasno określone cele zawodowe, nie przejmować się opinią innych i być otwarta na nowe wyzwania. W ten sposób będzie w stanie radzić sobie z presją otoczenia i odnosić sukcesy w nowym miejscu pracy.

Artykuł przygotowała: Karolina Basan



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://www.e-Wenus.pl)

Wypalenie zawodowe – przyczyny, konsekwencje, jak do niego nie dopuścić



Wypalenie zawodowe to coraz częściej spotykany problem wśród kobiet i mężczyzn. Doświadczanie stresu w pracy sprawia, że firmy dbają w różnorodny sposób na dobrostan pracowników. Co przyczynia się do problemu wypalenia zawodowego i jakie są jego konsekwencje?

Wypalenie zawodowe dotyka sporą ilość kobiet pracujących i prowadzących własne firmy. Według raportu "Women @ work 2022: A global outlook" [*1] do poczucia wypalenia przyznało się 28 procent badanych, natomiast aż połowa określiła, że ich poziom stresu w porównaniu z rokiem ubiegłym wzrósł. Doświadczanie stresu i wypalenia przez podwyższającą się liczbę pracowników powoduje, iż firmy coraz większą wagę przykładają do budowania dobrostanu psychicznego, zapewniają pomoc psychologiczną, a w niektórych przypadkach decydują się nawet na wprowadzenie 4-dniowego tygodnia pracy.

Czym jest wypalenie zawodowe i jakie są jego objawy?

Jako pierwszy pojęcie wypalenia zawodowego zdefiniował w latach siedemdziesiątych XX wieku psychiatra J.H. Freudenberger. Określił on wypalenie jako poczucie psychicznego i fizycznego wyczerpania, połączone z cynicznym podejściem do życia, skłonnością do irytacji i zniecierpliwienia. Dolegliwości tej towarzyszy tendencja do społecznego izolowania się oraz trudność z efektywnym regulowaniem emocji.

Czy wypalenie zawodowe jest chorobą?

Światowa Organizacja Zdrowia umieściła wypalenie zawodowe w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD 11), jednocześnie klasyfikując je jako syndrom powiązany z miejscem pracy, wywołujący przewlekły stres, z którym nie udało się skutecznie poradzić i nadając mu symbol Q85. Wynika z tego, iż wypalenie zawodowe nie jest zdefiniowane jako choroba, stąd lekarz nie może wypisać nam zwolnienia lekarskiego, do którego wystawienia podstawą byłoby wypalenie. Może jedynie dać wolne ze względu na pogarszający się stan zdrowia wywołany stresem i wypaleniem.

Co przyczynia się do wypalenia zawodowego?

Nadmierne zaangażowanie w pracę może mieć różne źródła, a przyczyniać się do niego może postawa zarówno pracodawcy, jak i pracownika. Jeżeli chodzi o postawę pracodawcy, wśród czynników wywołujących wypalenie zawodowe najczęściej wymienia się style zarządzania, dyrektywność, autorytarność, zbyt wysokie wymagania, system wynagrodzeń, nieliczenie się z opiniami pracowników, presję czasu, konflikty w zespole, nadmierną kontrolę pracowników, nierealne wymagania co do kontaktów z kontrahentami, brak możliwości awansu, a także mobbing. Stres mogą powodować również czynniki fizyczne, np. nieodpowiednie oświetlenie lub temperatura w miejscu pracy oraz stanowisko typu open-space.

Po stronie pracownika wymienia się takie czynniki jak: pracoholizm, brak umiejętności regenerowania się, problemy natury rodzinnej lub finansowej, kryzysy życiowe, konflikty wartości osobistych i tych wyznawanych przez organizację, perfekcjonizm, zastrębianie na opinie, niezdrowe ambicje, brak asertywności, brak poczucia własnej wartości, nieumiejętność stawiania granic, która w dużym stopniu wpływa na brak równowagi między życiem osobistym i zawodowym.

Jeżeli niepokoi nas fakt, iż zaczynamy obserwować u siebie symptomy prowadzące do wypalenia, dobrym rozwiązaniem jest skorzystanie z sesji coachingowych. Przy obiektywnym wsparciu coacha wypracujemy właściwy dla nas sposób funkcjonowania i wprowadzimy najlepsze rozwiązania sytuacji, z którą aktualnie się zmagamy. Takiego spotkania nie warto odkładać do momentu, kiedy będziemy wyczerpane, ponieważ wyeksploatowany organizm nie będzie wówczas w stanie podjąć walki o nasz dobrostan.

Artykuł przygotowała: Anna Adam



Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Anti-aging w menopauzie, czyli odmładzanie poprzez oczyszczanie



W życiu kobiet wydarzyć się mogą trzy duże zmiany hormonalne: dojrzewanie, poród i menopauza. Dojrzewanie i poród zazwyczaj jest bardzo oczekiwanym i celebrowanym momentem w rodzinie i wśród wszystkich bliskich osób. Mogą dawać lub wywoływać poczucie ważności, wartości i radości Tobie, która jesteś ich bohaterką. Trzecią jest menopauza, która często jest pomijana i nieoczekiwana. Jak przywrócić równowagę hormonalną i lepsze samopoczucie w menopauzie? Poznaj przepis na anti-aging w menopauzie, czyli odmładzanie poprzez oczyszczanie.

Kiedy opowiadam o menopauzie, często słyszę "mnie to nie dotyczy". A ja chcę powiedzieć, że jeżeli jesteś kobietą, to ten temat Ciebie dotyczy i to bardzo. Dopóki nie czujesz żadnych objawów menopauzy, to zazwyczaj nie dopuszczasz do siebie myśli, że może ona nadejść.

Menopauza – co to takiego?

Menopauza to czas zmian, który może stać się punktem zwrotnym w myśleniu o swoim ciele i własnej atrakcyjności. Jest jednym z naturalnych etapów kobiecego życia, który może prowadzić do zmiany postrzegania siebie jako kobiety i postrzegania swojej seksualności.

Objawy menopauzy

Zanim jednak do tego przejdiesz, szukasz sposobów na to, jak uporać się z uciążliwymi objawami menopauzy takimi jak: uderzenia gorąca, bezsenność, lęk, złość, bóle mięśni, stawów, bóle głowy, zmęczenie, spadek poczucia własnej wartości, spadek libido i wiele innych.

Jak przywrócić równowagę hormonalną i lepsze samopoczucie w menopauzie?

Do menopauzy możesz się przygotować, żeby przejść ją w sposób łagodny, a jeżeli już weszłaś w ten etap życia i pojawiły się objawy, to zawsze na każdym etapie możesz objawy złagodzić lub wyeliminować. Moim najskuteczniejszym pierwszym krokiem na przywrócenie równowagi hormonalnej i poprawę samopoczucia w menopauzie jest anti-aging w menopauzie, czyli odmładzanie poprzez oczyszczanie.

Na czym polega anti-aging w menopauzie?

Rytuał anti-aging w menopauzie polega, ogólnie mówiąc, na uwolnieniu z organizmu toksyn fizycznych i mentalnych, odciążeniu ciała i umysłu, czego efektem jest równowaga hormonalna i odzyskanie energii życiowej. Nie tylko odmładza tkanki i udrażnia naturalne kanały detoksykujące i to pozwala na lepsze przyswajanie składników odżywczych, a także regenerację oraz odżywienie ciała i umysłu. Pozytywnym skutkiem ubocznym odmładzania poprzez oczyszczanie jest przypyływ energii, przywrócenie blasku skóry, a także uczucie lekkości w poruszaniu. A dodatkowo znikną zmarszczki spowodowane napięciami, bólem, emocjami.

Artykuł przygotowała: Anna Niewiarowska

↓ Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Pasjonatki: historia niezwykłej pasji do jogi



Czasami droga do realizacji życiowej misji wiedzie poprzez różnorodne wyzwania i trudności, mimo iż pasję do działania czujemy od lat. W cyklu „Pasjonatki” poznaj historię Justyny Pączki, znanej jako Prymulka Joga, która będąc mamą 5 dzieci, zrealizowała swoją pasję i została instruktorką jogi. Niech ta historia będzie dla Ciebie inspiracją do realizowania własnych marzeń.

Początki przygodą z jogą i slow life

Mój pierwszy kontakt z jogą miał miejsce, gdy przechodząc przez centrum miasta, zauważyłam plakat reklamujący te właśnie zajęcia. Były to jeszcze lata dziewięćdziesiąte, więc internet nie był jeszcze powszechny. Jako że przez cały okres dzieciństwa zmagalam się ze skoliozą, regularna rehabilitacja czy pływanie na basenie nie były mi obce. W tamtym czasie, jako nastolatka, szukałam alternatywy, szczególnie że świeżo po rozstaniu rodziców byłam też rozstrojona mentalnie.

Początki były ciężkie, zważywszy na fakt, że byłam w klasie maturalnej, a aby dotrzeć na zajęcia jogi, musiałam przejechać na drugi koniec miasta. W związku z tym po pół roku praktykowania jogi porzuciłam aktywność fizyczną na sali, przenosząc jednak do swojej codzienności rytuały związane ze świadomym, tak zwanymi slow life: jadłam samodzielnie przygotowane wege posiłki, jeździłam rowerem, dużo czasu spędzałam na świeżym powietrzu.

Szara codzienność

Potem przyszedł czas na studia. Mieszkaliśmy już razem z moim byłym mężem w zakupionym z pomocą rodziców małym mieszkaniu. Ja, w wolnych od nauki chwilach, udzielałam korepetycji z języka angielskiego. Tuż po zakończeniu studiów urodziłam najstarszą córkę, a że nie było jeszcze wówczas świadczeń rodzicielskich, zaś my mieliśmy na utrzymaniu nasze mieszkanko, szybko okazało się, że muszę również iść do pracy. I tak stałam się nauczycielką języka angielskiego w najbardziej niechlubnym gimnazjum w Bydgoszczy. Pierwszy rok pracy to było zarabianie głównie na opiekunkę, dlatego szybko postanowiłam, że bardziej odpowiada mi przebywanie w domu z dziećmi i postaraliśmy się o drugiego malucha.

Powrót do praktykowania jogi

W drugiej ciąży bóle kręgosłupa dokuczały mi już tak mocno, że postanowiłam wrócić na matę. Dopóki byłam w ciąży i tata Baśki zajmował się tylko nią, było to do zrobienia. Jednak przy dwójce dzieci zaczął wywierać presję, abym wybrała pomiędzy nim i jogą. Ostatecznie się wyprowadził. Był to dla mnie trudny moment, gdyż byłam zatrudniona na umowę o pracę na czas określony i wiedziałam, że po upływie urlopu macierzyńskiego muszę sama ogarnąć finanse (nie istniało jeszcze 500+). Skupiłam się na szukaniu rozwiązań, a joga dawała mi spokój w tym szaleństwie. Aby móc na nią uczęszczać udzielałam korepetycji studentkom w zamian za opiekę nad dziećmi.

Medytacja i zajęcia jogi ułatwiają poszukiwanie rozwiązań

Udało mi się odnaleźć koleżankę z dawnych lat, która również miała małe dzieci. Przez kolejne lata nawzajem wspierałyśmy się w opiece. Już wtedy wiedziałam, że tylko dzięki medytacji przed każdymi zajęciami jogi oraz pracy z koordynacją ciała i oddechu jestem w stanie ze spokojną głową szukać rozwiązań. Od tamtego czasu konsekwentnie realizowałam kolejne cele, by zrealizować marzenie i zostać instruktorką jogi.

Artykuł przygotowała: Justyna Pączka, znana jako Prymulka Joga



Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Zaburzenia odżywiania u dzieci: perspektywa rodzica i specjalisty



Patrząc na zaburzenia odżywiania nie co inaczej niż inni specjaliści. Pewnie jest to związane z tym, że byłam jednym z rodziców, którzy mieli chore dziecko. Jednak wiem, że ma to związek również z tym, co robiłam dotychczas, by zobaczyć szerszą perspektywę tej choroby. Zadawałam sobie wiele pytań i poszukiwałam odpowiedzi – nie tylko na studiach, które ukończyłam, ale też na warsztatach, w literaturze. W doświadczeniach innych rodziców, którym pomagałam, ale i szukając odpowiedzi w mocy naszej podświadomości i w rozwoju wewnętrznym. Poradnik po zaburzeniach odżywiania u dzieci okiem rodzica i specjalisty.

Aspekty związane z zaburzeniami odżywiania u dzieci

Po wielu latach wsparcia osób chorych i ich opiekunów widzę naprawdę wiele aspektów, na które trzeba zwrócić uwagę w zaburzeniach odżywiania. To nie jest tylko kwestia związana z nieprawidłową relacją z jedzeniem, miłością do siebie, swojego ciała. To wiele złożonych aspektów, które trzeba poruszyć.

Często, jeśli zaburzenie odżywiania dotyczy dziecka, to może podświadomie wskazywać rodzicom kwestie, które są do udoskonalenia, zmiany czy dostreżenia innej perspektywy. Oczywiście, jest wiele rzeczy, nad którymi trzeba się pochylić, ale dla mnie najpierw należy zacząć od siebie, czyli od rodzica. Sama wiem, ile zmieniliśmy w swoim wychowaniu.

Wiemy, jak było to ważne to i jak teraz wyglądają nasze relacje w rodzinie. Wtedy z perspektywy rodzica i żony myślałam, że jesteśmy kochającą się rodziną. I tak było. Jednak była to relacja pełna starych przekonań zebranych z lat dzieciństwa, z domów, szkół, środowiska czy religii. To były schematy czy jakieś programy myślenia, z których uwalnialiśmy się swoją wolą. Nie było tego wiele, ale były. A nasza córka nam wtedy pokazała swoją chorobą, co trzeba zmienić. I po czasie wszyscy odnajdywaliśmy mnóstwo korzyści z naszych doświadczeń.

Wysiłek psychofizyczny podczas leczenia zaburzeń odżywiania u dzieci

Z drugiej strony to ogromny wysiłek psychiczny i fizyczny, by pomóc osobie chorej na zaburzenia odżywiania, więc warto zadbać o swój dobrostan. Rodzice są ogromnym wsparciem, kiedy brakuje dziecku motywacji, to oni stają przed nim i mówią "pomogę ci, tylko zrób malutki krok do przodu. Jestem". Rodzic jest niezwykle ważny, bo to on zazwyczaj pamięta, co działo się w okresie przed urodzeniem, w czasie okołoporodowym oraz pierwszych lat życia, gdzie programuje podświadomość wiele niewspierających schematów myślenia, czy działania. Zwróciłam również uwagę, że najpiękniejszą motywację pacjentki otrzymują od samych siebie, gdy na przykład wchodzi ze mną do swojego pola serca, swojej wewnętrznej mądrości.

Artykuł przygotowała: Barbara Borawska



Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Kobiece finanse: niezależność finansowa słabej płci

Moją misją jest odczarować finanse w kobiecych rękach. Kobiety doskonale czują się w świecie finansów i wbrew ogólnej opinii potrafią naprawdę dobrze nimi zarządzać. Edukacja finansowa kobiet to wciąż temat niszowy nie tylko w naszym kraju. Mimo to kobieca intuicja i inteligencja pozwalają trzymać domowe budżety w ryzach, sprawiają, że kobiety odnoszą sukcesy finansowe, oraz stają się bogate i niezależne finansowo.

Zarządzanie finansami – miej plan

W zarządzaniu finansami najważniejszą sprawą jest planowanie. Może jeszcze warto dodać wiedzę dotyczącą wszystkich dochodów. Zaskakująco dużo osób, wciąż nie wie, ile zarabia, ile zarabia ich małżonek czy partner życiowy. Często nawet określenie wartości wynagrodzenia brutto i netto bywa problemem.

W odpowiedzi na tę potrzebę na rynku pojawiają się coraz liczniej oferty edukacji finansowej skierowane do kobiet: szkolenia, webinaria i kursy. Pamiętajmy jednak, że nic się nie zmieni, jeśli zdobytej wiedzy nie zaczniemy praktykować.

Kobiece finanse w domu i firmie

Prawda jest taka, że to my, kobiety najczęściej zajmujemy się domowymi finansami. Czasem potrafimy przyznać się, że nie zawsze dobrze radzimy sobie z dyscypliną na przykład w sytuacji, kiedy zalewają nas promocyjne oferty. Kiedy coś się nie spina, szybko szukamy rozwiązania. To często temat moich rozmów z kobietami, które chcą wziąć sprawy w swoje ręce i stać się niezależne. Kwestie finansów i zarabiania pieniędzy nie są już tematem tabu dla kobiet. Coraz częściej na równi z mężczyznami zarabiamy, podejmujemy ryzyko inwestycji oraz decyzje dotyczące zakupu nieruchomości, wakacji, przyszłości dzieci, bezpiecznej polisy ubezpieczeniowej czy oszczędzania na emeryturę.



Czy to prawda, że kobiety nie lubią finansów?

Sama jestem kobietą i przez wiele lat myślałam, że świat finansów nie jest dla mnie. Od kiedy nauczyłam się zarządzać swoim budżetem, moja wiedza i uczucia do tego tematu bardzo się zmieniły. W naszym kraju rozmowy na temat finansów nie są dobrze odbierane. Często wydźwięk takich rozmów jest pejoratywny i nie wpływa dobrze na przyszłe "związki" z pieniędzmi. Tak, jak uważa się, że dziewczynki powinny bawić się lalkami a chłopcy samochodami, podobnie panuje przekonanie, że kobiety powinny wychowywać dzieci a mężczyźni zarabiać i zarządzać pieniędzmi.

Reasumując, wierzę, że mentalność kobiet jest gotowa do zmiany i warto rozwijać swoją inteligencję finansową. Mając tę wiedzę, można małymi krokami wprowadzać zdrowe nawyki finansowe. Mocną stroną kobiet jest działanie i ja do tego zachęcam. Zapraszam do świata finansów. Wspólnie pokażemy mężczyznom, że słaba płeć, choć krucha i delikatna to jednak potrafi być również niezależna finansowo.

Artykuł przygotowała: Aneta Pawlarczyk-Świtoń



Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Porażki w życiu zawodowym: 5 wskazówek, jak sobie z nimi radzić



Czy masz często tak, że porażkę traktujesz, jak istny koniec świata? Nie możesz się po niej pozbierać i targają Tobą bardzo silne negatywne emocje? A może po porażce tak się zniechęcasz, że wiara w siebie i swoje możliwości spada do zera, a Ty nie podejmujesz już żadnej kolejnej próby osiągnięcia celu, na którym wcześniej tak bardzo Ci zależało, bo przecież "i tak się nie uda"? Poznaj 5 sprawdzonych wskazówek jak sobie radzić z porażkami w życiu zawodowym.

5 wskazówek, które zmienią sposób postrzegania porażek i reagowania na nie

Jeśli radzenie sobie z porażkami nie jest Twoją mocną stroną, to po pierwsze chcę Ci powiedzieć: nie przejmuj się, bo takich ludzi jak Ty jest całe mnóstwo. Po drugie zachęcam Cię serdecznie do lektury tego artykułu. Podzielę się w nim kilkoma użytecznymi wskazówkami, które jeśli będziesz je regularnie stosować w praktyce, pomogą Ci zmienić Twój sposób postrzegania porażek i reagowania na nie.

Pamiętaj, że porażka to zdarzenie

Warto zdać sobie sprawę, że każda porażka to zdarzenie i patrzeć na nią z tej właśnie perspektywy. Zastanów się, czy w pewnych sytuacjach nie jest tak, że porażkę utożsamiasz z osobą... a tą osobą jesteś często Ty sama?

Na co dzień pracuję jako coach i mentorka kariery i moimi klientami bywają osoby, które są w trakcie poszukiwania nowej pracy. Kiedy ich CV nie wzbudza zainteresowania rekruterów, a także po każdej nieudanej rozmowie rekrutacyjnej, obwiniają samych siebie i przyczepiają sobie przeróżne etykiety w stylu: „Jestem beznadziejny”, „Jestem do niczego”. Tymczasem taki ktoś jak „człowiek porażka” nie istnieje.

Daj sobie prawo do trudnych emocji

Bardzo nie lubię porad typu: „weź się w garść” albo „weź się do roboty”, bo kiedy jest nam trudno i źle, to czasami zwyczajnie nie mamy siły zabrać się do działania. A jeśli już się za nie zabierzemy, robimy to bardzo chaotycznie, byleby tylko robić cokolwiek i uciszyć wyrzuty sumienia („bo przecież nie wolno się lenić!”), a przez to nieskutecznie.

Patrz na każdą porażkę jak na lekcję

Ostatni punkt bywa na początku bardzo trudny, ale, jak to bywa z większością umiejętności i kompetencji, praktyka czyni mistrza. Doskonale rozumiem moich klientów, którzy po tym, jak rekruter pisze im, że firma jednak wybrała innego kandydata, są po prostu rozczarowani. Zwłaszcza jeśli oferta, którą mogli dostać, prezentowała się rewelacyjnie, a odpadli na ostatnim z kilku bardzo trudnych i złożonych etapów. Nie warto jednak pielęgnować w sobie tego stanu zbyt długo. Porażki to bowiem możliwość nauczenia się czegoś nowego, zarówno o sobie, jak i o otaczającym nas świecie. Bez porażek (które niektórzy wolą nazywać potknięciami, błędami, czy właśnie lekcjami) nie byłoby ani rozwoju, ani postępu. Porażki są bowiem wpisane w poszerzanie naszej strefy komfortu, eksperymentowanie i podejmowanie ryzyka.

Artykuł przygotowała: Natalia Leśnikowska



Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Joga rodzinna jako źródło wsparcia dla wszystkich pokoleń

W dzisiejszym zabieganym świecie, poszukiwanie spokoju i wspólnych chwil staje się dla rodzin coraz ważniejsze. Telefony, tablety, aplikacje, platformy i social media... dzisiejszy świat przeniósł komunikację i relacje do wirtualnego świata, co niestety izoluje nas od siebie. Pomimo ogromu dostępnych możliwości i aktywności, trudno znaleźć taką, która wspiera świadome doświadczanie siebie i budowanie silnych więzi rodzinnych. W tym kontekście joga rodzinna wyrasta na nie tylko korzystną, ale także przyjemną praktykę, łączącą pokolenia i kreującą harmonię w codziennym życiu.

Moim zdaniem joga rodzinna wyróżnia się w tym kontekście jako praktyka, która nie tylko integruje pokolenia, ale także kształtuje świadomość siebie wśród dzieci, rodziców, rodzeństwa, a nawet dziadków i babć. Czy ta wyjątkowa forma aktywności może stać się fundamentem dla zdrowych relacji rodzinnych oraz, czy rzeczywiście może przynieść korzyści jej uczestnikom?

Joga rodzinna – co to takiego?

Joga rodzinna stanowi doskonałą zabawę dla dzieci, rodziców i opiekunów, umożliwiając dzieciom spożytkowanie energii, w naturalny sposób przenosząc w świat magicznych wydarzeń. Równocześnie, dla dorosłych jest to przestrzeń do otwarcia się na ich „wewnętrzne dziecko”, co sprzyja pogłębieniu zaufania i więzi. Praktyka ta nie tylko integruje, lecz także tworzy atmosferę, w której każdy uczestnik może czerpać korzyści z momentów wspólnego doświadczania i odkrywania radości w prostych, rodzinnych aktywnościach.

Mnóstwo zalet z praktykowania jogi rodzinnej

W trakcie zajęć jogi dziecko ćwiczy w parze z rodzicem, prezentując mu swój spontaniczny, wesoły świat pełen wyobraźni i radości. Dla dorosłego to nie tylko czas, gdy otrzymuje dużą dawkę energii i radości, ale również moment, w którym pozwala sobie na totalną bez troskę. Uśmiech na twarzy rodzica staje się zwierciadłem radości dziecka, jednocześnie akceptując czasem swoje własne niedoskonałości. Ta symbioza tworzy atmosferę, w której każdy uczestnik jogi rodzinnej odnajduje wyjątkową równowagę między aktywnością fizyczną a radosnym byciem razem.



Holistyczne doświadczenia podczas jogi rodzinnej

Dzięki takiemu podejściu nauczyciela joga rodzinna staje się nie tylko fizyczną praktyką, ale kompleksowym doświadczeniem dla wszystkich jej uczestników. To właśnie troska o dobre samopoczucie i indywidualne potrzeby sprawiają, że zajęcia stają się jednocześnie wyjątkową przygodą rodzin, zanurzającą ich w świat zdrowia, radości i wzajemnej harmonii. Dzięki tej praktyce każdy uczestnik, niezależnie od wieku, odnajduje swoje miejsce na macie, przyczyniając się do budowania zdrowszych relacji rodzinnych. Joga rodzinna nie tyle przekształca, ile wzmacnia więzi, ukazując, że droga do harmonii i radości może być równie fascynująca, co sama praktyka.

Podsumowując, joga rodzinna to nie tylko seria ćwiczeń na macie, ale prawdziwa podróż ku wspólnemu rozwojowi i budowaniu więzi. W tym magicznym świecie dzieci mogą być bez ograniczeń, a rodzice odnajdują w sobie odrobinę dziecka. Wspólnie pokonywane wyzwania, uśmiechy, momenty radości i wzajemne zrozumienie tworzą niepowtarzalny klimat, który sprawia, że joga rodzinna staje się czymś więcej niż tylko aktywnością fizyczną.

Wędrujmy razem po tej ścieżce, otwierając się na siebie nawzajem, czerpiąc z chwil teraźniejszych i wzrastając razem. Niech joga rodzinna stanie się dla nas mostem do pełniejszego życia, gdzie wspólne doświadczanie staje się sensem podróży każdej rodziny. Namaste!

Artykuł przygotowała: Emilia Burkiewicz

↓ Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Makijaż próbny na ślub. 6 wskazówek jak się do niego przygotować!



Próbny makijaż ślubny dla wielu osób jest kwestią sporną i zbędnym wydatkiem. Zawsze jednak jest kluczowy, ponieważ pozwala dopasować wizerunek panny młodej do jej urody, kreacji oraz osobistych preferencji. Dzięki temu w dniu swojego wesela będzie się czuć pięknie i wyjątkowo - jak księżniczka. Oto 6 wskazówek jak przygotować się na próbny makijaż ślubny.

Próbny makijaż ślubny - zbędny wydatek czy kluczowa inwestycja?

W tym artykule chciałabym pokazać Ci, że zdecydowanie to drugie! Zadajmy sobie na początek jedno pytanie: Kupiłabyś suknię ślubną „na oko” i założyła ją dopiero w dniu ślubu? Z nadzieją, że rozmiar będzie pasował, fiszbyny gorsetu nie poobcierają Ci żeber, a kolor nie sprawi, że będziesz wyglądać niezdrowo? Pewnie nie, bo chodzi o Twój komfort. Dla wielu kobiet dzień ślubu jest wyjątkowy i chcą czuć się pięknie, (w miarę) wygodnie oraz olśnić pana młodego i gości. Zdjęcia i nagrania z tego wydarzenia zostaną na całe życie, więc lepiej nie ryzykować, że już zawsze będą wywoływać niesmak.

Zadanie makijażu próbnego na ślub

Nawet najpiękniejszy makijaż ślubny nie spełni swojej roli, jeśli nie będzie dopasowany do Ciebie: Twoich upodobań, kreacji, urody i potrzeb. Jest to szczególnie ważne, jeśli na co dzień się nie malujesz lub masz bardzo określony styl makijażu. Podczas makijażu próbnego weryfikujemy tematy alergii, nadwrażliwości, omawiamy styl ślubu i kreacji, rozmawiamy o fryzurze i dodatkach, tworząc spójny wizerunek, w którym poczujesz się zjawiskowo. Upewniasz się, że dobrze się dogadujemy i mamy wypracowany wspólny język. Ustalamy czy makijaż ślubny ma być delikatny, mocny, naturalny, ponieważ dla każdej kobiety może to oznaczać coś innego.

Makijaż próbny to dobra inwestycja

To szansa dla Ciebie na przetestowanie wykonanego przeze mnie makijażu, który możesz nosić przez cały dzień. Dzięki temu możesz dostarczyć mi feedback - czy wszystko dobrze pracowało na skórze, czy nie zmieniłaś zdania co do kolorów itp. Jeśli na co dzień nie doklejasz sztucznych rzęs, a planujemy to zrobić - oswojasz się z tym uczuciem. Naprawdę warto zainwestować czas i pieniądze, aby uniknąć dodatkowego zmartwienia i opóźnień w tym wielkim dniu. Jako panna młoda masz już wystarczająco wiele na głowie, pozwól, żebym odciążyła Cię choć troszkę.

Wskazówki i informacje zawarte w powyższym artykule pochodzą z mojej wiedzy pozyskanej w trakcie szkoleń i samokształcenia, a także z praktyki nabytej podczas malowania modelek i klientek. Mam nadzieję, że okażą się dla Ciebie przydatne i rozwieją wątpliwości, które pojawiały się dotychczas w Twojej głowie.

Artykuł przygotowała: Joanna Kudzia Povab Makeup



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://www.e-wenus.pl)

Psychologia biznesu w automotywacji zawodowej

To będzie prosty tekst praktyka o tym, jak można dotrzeć do siebie, do swoich zasobów, jak sprawić, by nasze nastawienie, a przez to motywacja do pracy – mogły ulec choć poprawie. Zaczniemy od tego, że bez tej motywacji niewiele zdziałasz. To ona jest tym, co napędza nasze działania. A co napędza naszą motywację? Dlaczego psychologia biznesu jest ważnym elementem automotywacji zawodowej?

Zastanów się nad tym, czego naprawdę chcesz

Kluczowe jest, byś poświęciła czas i zastanowiła się nad tym, co jest Twoją autentyczną potrzebą. Dlaczego chcesz coś robić? Co Ci to daje? Nie mogą to być tylko środki materialne. Taka motywacja trwa chwilę. Liczy się to, co rzeczywiście daje Ci przyjemność, satysfakcję, co Cię rozwija. Twoja praca jako podróż, by stawać się osobą kompetentną w tym, co się robi, to jest ważny powód, aby chciało się rozpocząć dzień aktywnie.

Regularnie buduj swój biznes

Jeśli mogę Ci coś istotnego podpowiedzieć, liczy się regularność, niekoniecznie to, ile kroków wykonasz. Każdy ruch jest przynajmniej nieco inny. Warto je ważyć i podejmować projekty strategiczne. Nie musisz być wszędzie, odbierać każdy telefon. Jeśli nie poświęcisz sobie czasu – Twoja motywacja będzie spadała. W sobie masz zasoby i siłę, by najpierw wszystko dobrze organizować, planować, a potem regularnie działać. I ta regularność... To podstawa. Nic Ci nie da, jak zrobisz parę dużych kroków, na miesiąc, rok czy parę lat. Będziesz poruszała się powoli, może nawet w kółko. Efekty wymagają zaangażowania i regularności, bycia w sprawach na bieżąco, jeśli Twój biznes ma się rozwijać i podążać naprzód. Nie liczy się to jak wiele, ale bardziej to jak często, co, na jakim poziomie. Lepiej brać się za inicjatywy, które rozwijają, a nie tylko są półśrodkami, które niewiele wnoszą. Praca to jest przedsięwzięcie na większość życia. Łatwo się znudzić i zniechęcić na starcie.

Motywacja w biznesie jako złożony proces i doświadczenie

Motywacja to złożony proces, to zjawisko psychologiczne, społeczne, ale też choćby ważne w edukacji czy biznesie. Motywacja pochodzi z Twojego wewnętrznego świata. Działasz przez jej siłę, wznosi Cię, kiedy praca jest dla Ciebie czymś więcej, przyczynia się do tego, że czujesz sens życia, w tym i w dużej mierze przez to, co robisz, swojej aktywności w świecie.



Jeśli nie lubisz swojego za-jęcia, działasz wbrew sobie. W świecie zmiany to zmiana jest czymś bardzo realnym i bliskim, dosyć oczywistym. Nie ma wątpliwości, że boimy się zmian, na-wet tych pozytywnych. Zmuszają bowiem do aktywizacji sił, wychodzenia poza komfortowe, bezpieczne życie. Niezależnie, jak je oceniamy, bezpieczeństwo, stabilność, przewidywalność, są cenną wartością dla ludzi. Tymczasem to coś niesamowicie pięknego, wielkiego, kiedy uwalniają się z nas siły życiowe i zaczy-nają tworzyć rzeczywistość. To wyraz odpowiedzialności. Nie chcemy tylko ta-kiej pracy, która zaspokaja elemen-tarne potrzeby. Nie usypiajmy w sobie zmysłu wymagań, rozwoju, współpracy i wzajemnej troski. To wielkie zasoby dla świata, zostawią po nas wiele. Warto je przeżywać jak najlepiej, dając to, co się dostało w tym życiu.

Nie ma jednej uniwersalnej metody na satysfakcję z pracy. Nie powie Ci o tym żadna filozofia i psychologia. Ty masz wiedzieć, kim jesteś i dokąd zmierzasz, do czego dążysz, po co, co Ci to da (to jest tylko w Tobie obecne). To Twoje po-trzeby są ważne i nadszedł ich czas!

Artykuł przygotowała: Katarzyna Anna Lisowska



Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Komunikacja wewnętrzna w firmie – czemu nie zawsze działa?



Komunikacja wewnętrzna w dużych firmach jest bardzo złożona i utrudniona przez formę pracy jaką wykonują osoby na różnych stanowiskach. Coraz więcej pracowników decyduje się na pracę zdalną lub hybrydową – co często negatywnie wpływa na komunikację między pracownikami. Brak komunikacji sprawia, że działania są opóźnione, powstają plotki lub błędne informacje i tworzy się wewnętrzny chaos w korporacji.

Komunikacja wewnętrzna w małej firmie

W małych przedsiębiorstwach komunikacja jest bardziej bezpośrednia i ma swobodne podejście, ponieważ pracownicy się znają, co sprzyja otwartej wymianie informacji. Takie rozwiązanie ma swoje plusy, a jednym z nich może być szybsze działanie zespołu i łatwiejsze podejmowanie decyzji. Komunikacja wewnętrzna w małej firmie odbywa się w prosty sposób, bo najczęściej face to face, drogą telefoniczną, e-mailową lub przez komunikatory.

Błędy w komunikacji wewnętrznej małych firm

Błędy jakie najczęściej popełniają małe firmy to brak zaangażowania w rozwój komunikacji pracowników, szybkie podejmowane decyzje, które nie zawsze są dobrze przemyślane. Zacieranie się granic między pracownikami, czego efektem jest brak hierarchii w zespole.

Komunikacja wewnętrzna w dużej firmie

W dużych korporacjach komunikacja jest bardziej złożona, bardzo często opiera się na strategii i ma wyznaczone osoby do nadzorowania komunikacji wewnętrznej między pracownikami. Jednym z większych minusów w dużych korporacjach jest to, że pracownicy się zmieniają.

Błędy w komunikacji wewnętrznej dużych firm

Ciągła rekrutacja i brak komunikacji, szkoleń, które mają wpływ na rozwój pracowników i firmy to jeden z największych błędów. "Zamiatanie spraw pod dywan" to powtarzający się schemat, który sprawia, że problem narasta i trudno jest potem naprawić zarówno komunikację, jak i wizerunek pracownika czy też przedsiębiorstwa.

Wizerunek a komunikacja wewnętrzna

Wizerunek w firmie jest ważny i im wyższe stanowisko tym bardziej jesteśmy narażeni na ocenianie. Bardzo widoczne stają się opinie o pracodawcach – tych byłych lub obecnych na platformie GoWork. Najczęstszymi problemami są niskie płace, mobbing, nadgodziny, brak szkoleń, brak profitów i „śmieciowe umowy”. Kolejnym punktem jest konieczność pracy pod presją czasu i zbyt duży zakres obowiązków, czyli nie dostosowany do stanowiska i wynagrodzenia. Brak komunikacji wewnętrznej w korporacjach, przedsiębiorstwach, firmach powoduje tego typu chaos. Aż w końcu problemy się narastają i kończą się na drodze sądowej. Negatywne opinie mają wpływ na rekrutację nowych pracowników, rozwój firmy, czy też postrzeganie przez konkurencję.

Artykuł przygotowała: Marta Rodzik



Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Pasjonatki: Utrata pracy to nie koniec świata



Pochodzę z miasta, które nie daje wielkich możliwości na rozwój kariery i dobrze płatnej pracy. Zamiast czekać na cud, sama stworzyłam sobie swoje wymarzone miejsce pracy i zostałam swoją własną szefową. Dzięki temu mogę łączyć macierzyństwo z rozwojem zawodowym i zarabianiem pieniędzy. W cyklu Pasjonatki poznaj historię Anity Bąbała-Laczek z Vażki, która rozpoczyna się dość przewrotnie, od chwili, która wydawała się być końcem. W rzeczywistości stała się nowym początkiem. Być może znasz to uczucie, gdy życie nagle rzuca wyzwanie, a wszystko, co do tej pory było pewne, staje się jedną wielką niewiadomą.

Ciąża i utrata pracy, czyli jak to wszystko się zaczęło?

Pewnego pięknego, słonecznego dnia zdarzył się cud. Okazało się, że jestem w ciąży. Żeby nie było jednak zbyt kolorowo - chwilę później w związku z szalejącą wówczas pandemią straciłam pracę w firmie, gdzie pracowałam jako graficzka komputerowa. To było dla mnie potężne uderzenie. Obawy o przyszłość zaczęły gniesć moją psychikę, a pierwsze chwile po zamknięciu firmy były dla mnie niezwykle trudne. Krótko mówiąc - bałam się o naszą przyszłość. Odczuwałam niemoc i silne uczucie beznadziei, gdy w mojej rzeczywistości pojawiły się tak znaczące w kwestii przyszłości zmiany. Zastanawiałam się jak poradzić sobie z nową rzeczywistością.

Wniosek o dofinansowanie na otwarcie firmy z Urzędu Pracy

Myśląc o tym dzisiaj, nie wiem, jak to się stało, skąd wzięłam odwagę, siłę i motywację, ale zamiast poddać się rozpacz, postanowiłam spojrzeć na tę sytuację jako na szansę do odważnych kroków i nowych możliwości. Przecież w głębi duszy zawsze marzyłam o czymś więcej niż praca na etacie. Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, co by było, gdybyś odważyła się sięgnąć po swoje marzenia, nawet w najtrudniejszych chwilach? Nadszedł dzień, który okazał się przełomowy. Zdecydowałam się zgłosić do Urzędu Pracy i złożyć wniosek o dofinansowanie na otwarcie własnej jednoosobowej działalności gospodarczej. To był krok pełen niepewności, ale równocześnie nadziei na lepszą przyszłość i życie zawodowe utkane z własnych marzeń. Łatwo nie było, ale dzięki determinacji udało mi się uzyskać wsparcie finansowe, które okazało się kluczowe w realizacji mojego celu.

Warto spełniać swoje marzenia

Przez te wszystkie doświadczenia, zarówno pozytywne, jak i trudne, uczę się, że każdy dzień to nowa możliwość na naukę, rozwój i spełnianie marzeń. Nie wiem, co czeka mnie za 10 lat, za rok czy nawet za miesiąc. Nie wiem, jaka jest przyszłość mojej firmy. Wiem jednak jedno. Nawet w obliczu niepewności, warto śmiało kierować się drogą po swoje szczęście. Wiem, że każda z nas ma swoje własne możliwości i ograniczenia, ale warto stawić czoła wyzwaniom, nawet jeśli czasem droga wydaje się niejasna. Podejmuj próby, eksperymentuj, a nawet popełniaj błędy, bo to one często kryją w sobie najcenniejsze lekcje.

Bądź inspiracją dla innych kobiet

Wierzę, że każda kobieta ma w sobie siłę do przewycięzania przeciwności losu i osiągnięcia sukcesu. Moja historia być może dla wielu nie jest wyjątkowa, ale chcę, aby stanowiła inspirację dla innych kobiet. Pokażmy światu, że jedna praca, choćby nawet stracona, nie musi oznaczać końca. To czasem wymaga odwagi, ale to dzięki temu możemy spełniać swoje marzenia i kierować swoim życiem w stronę, którą naprawdę pragniemy.

Wspieram Cię w Twojej drodze, bo wierzę w Twoją siłę, determinację i potencjał. Bądź odważna, a świat otworzy przed Tobą nowe drzwi. Niech teraz Twoja historia będzie inspiracją dla innych kobiet, które również pragną odważnie kroczyć ku swoim marzeniom. Dziękuję Ci za chwilę uwagi. Pamiętaj, że życie to podróż pełna niespodzianek i wyzwań, ale to my decydujemy, jak je pokonać. Moja historia to jedynie jeden z wielu dowodów, że odwaga, praca i elastyczność to klucz do spełnionego życia.

Artykuł przygotowała: Anita Bąbała-Laczek



Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Macierzyństwo i praca zdalna: jak nie zaniedbywać rodziny i siebie?

Chciałabyś łączyć macierzyństwo z realną pracą z domu bez siedzenia po nocach? Uwierz mi, że się da. To możliwe – i wcale nie musisz wybierać między pracą, rodziną, a czasem dla siebie. Możesz realizować i dbać o każdy z tych obszarów. Jednak nie wszystko w tym samym czasie. Jak pracować na 100%, w pełni bawić się z dzieckiem i odpoczywać, kiedy tego potrzebujesz? W tym artykule znajdziesz sprawdzone wskazówki dotyczące łączenia macierzyństwa z pracą zdalną.

Co zrobić, aby produktywnie pracować z domu?

Też zadawałam sobie kiedyś takie pytanie. Próbowałam mnóstwa technik i lifehacków. Chwytałam się różnych porad. Kilka lat spędziłam na tym, by – będąc mamą – znaleźć sposoby na efektywną pracę. W pewnym momencie jednak zorientowałam się, że te wszystkie narzędzia i techniki zwiększające wydajność na nic się nie zdadzą, kiedy będziemy je stosować w oderwaniu od naszego życia. Potrzebowałam podejścia całościowego, holistycznego – takiego, w którym jest przestrzeń na każdy z obszarów, którym pracująca mama musi poświęcić czas. Powoli, łącząc kropki, opracowałam własną metodę. Uwzględniając te obszary, podzieliłam ją na 3 moduły: odpoczynek, dom i praca.

Jak zadbać o odpoczynek, nie zaniedbując domu, by efektywnie zajmować się pracą zdalną?

Zanim opowiem Ci o tych 3 obszarach, o które warto zadbać, aby efektywnie pracować, mając dziecko, zapraszam Cię do krótkiego, prostego ćwiczenia. Proszę, wyobraź sobie, że wybierasz się w długą podróż samochodem. Ty jesteś kierowcą, zabierasz ze sobą męża i dzieci. Co robisz, aby dotrzeć do celu podróży?



Łączenie macierzyństwa z rozwojem zawodowym – moja historia

Sama szukałam i próbowałam różnych metod, jednak dopiero kiedy zrozumiałam, że najpierw muszę zadbać o siebie, a potem o relacje i dom, to dopiero moja praca zaczęła być naprawdę efektywna. W optymalnym przejściu przez te trzy obszary pomagam moim klientkom w półrocznym programie „Efektywna i pełna energii przedsiębiorcza mama” – tak, by w każdym z nich wcieliły odpowiednie nawyki, nie przyspieszając niczego. Zaś w Klubie Energii Dla Przedsiębiorczych Mam online pomagam mamom przede wszystkim zadbać o obszar „Odpuść”, na co składa się mnóstwo małych, ale znaczących zmian, które moim Klubowiczkom dodają nie tylko energii, ale także czasu dla siebie!

Artykuł przygotowała: Mariola Olkowicz



Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Joga dla umysłu: terapeutyczna rola rękodzieła



Bierzesz do ręki tamborek, nawlekasz igłę. W tle leci ulubiony podcast, a może słyszysz śpiew ptaków za oknem? Zaczynasz miarowo przeciągać nitkę przez materiał. Czujesz, jak lawina myśli zwalnia. Umysł powoli uspokaja się. Stajesz 4się czynnością, jesteś tylko ty i nici, tu i teraz... W jaki sposób rękodzieło może dobrze wpłynąć na Twoje samopoczucie i zmienić Twoje życie? Poznaj terapeutyczną rolę i korzyści z haftowania.

Zwolnić w dobie AI?

Czy w czasach, gdy liczy się produktywność, stawanie się codziennie lepszą wersją siebie, konkurowanie z możliwościami AI, jest jeszcze przestrzeń na spokój, relaks i skupienie płynące z pracy rąk? Oczywiście, że jest! I Ty też możesz stworzyć sobie taką przestrzeń. Nie potrzebujesz wiele – parę narzędzi i trochę czasu. Co zyskasz? Poczucie sprawczości, kontroli, samorealizacji. Spokój, ekscytację, dumę. Ciekawe, prawda?

Sztuka, która leczy

Potrzeba kreacji towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów, by wspomnieć choćby malowidła naskalne z Lascaux, powstałe około 11 tysięcy lat temu! Choć rozwój cywilizacji i technologii wpłynął na to, jak żyjemy, to nasze mózgi niewiele się od tamtego czasu zmieniły. Zarówno obcowanie ze sztuką, jak i jej tworzenie pozytywnie wpływa na ciało i umysł, pozwala wyciszyć się, otworzyć na świat i innych ludzi.

Rozwija kreatywność

Na początku możesz myśleć, że tylko odwzorowujesz czyjś wzór. To jest ok! Uczysz się. A po kilku projektach, kiedy już czujesz się pewnie, zaczynasz eksperymentować, samodzielnie dobierać kolory, testować różne ściegi, rysować własne kompozycje. Sprawdzasz, co Ci się podoba, a co zostawisz bez żalu. Uwielbiam obserwować na warsztatach, jak uczestniczki, pracując na tym samym wzorze, uzyskują inne efekty. Każdy tamborek jest wyrazem wrażliwości, osobowości i kreatywności danej osoby. Z każdym projektem kreatywność rośnie i masz ochotę na więcej. Coraz pewniej wyrażasz siebie i tworzysz oryginalne dzieła sztuki.

Dodaje pewności siebie

Możesz mieć różne przekonania na temat prac manualnych: że to trudne, nie dla Ciebie, trzeba mieć talent i umiejętności. Nic bardziej mylnego! Ważna jest przede wszystkim praktyka. Haft daje duże poczucie kontroli – kiedy krzywo wbijesz igłę lub nie podoba Ci się efekt, możesz poprawić. To jest Twój projekt – masz wpływ na każdy element. To także proces, który przeprowadza Cię przez wiele etapów: od początkowej ekscytacji, przez zwątpienie, aż po dumę z realizacji. Pomyślisz, „a co to tam jakaś robótka”, ale ta robótka buduje Twoją pewność siebie, pokazuje drogę, jaką przeszłaś, konsekwencję i ogromną moc sprawczą.

Terapia sztuką - arteterapia

Czyli terapia sztuką. W hafcie możesz zamknąć to, co dla Ciebie ważne. Przenieść na płótno swoje emocje. Możesz wybierać motywy i kolory ze świadomością, że one o Tobie mówią, pomagają wyobrazić sobie to, co czasem trudno ująć w słowa. Codzienne haftowanie może być formą wsparcia przy obniżonym nastroju, gdy brakuje poczucia sensu lub masz dużo monotonii w życiu.

Te korzyści możesz uzyskać przy wielu czynnościach – pieczeniu, malowaniu, pleceniu makram. Szukaj odpowiedniego dla siebie hobby, zajęcia, które doda Ci skrzydeł i obniży stres dnia codziennego.

Artykuł przygotowała: Kasia Latoń

↓ Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

Jak emocje wpływają na sukcesy w biznesie?



Sukces w biznesie możemy definiować na wiele sposobów. Dla jednych będzie to produkt marzeń, zapewniający wciąż nowych klientów, dla innych dobrze dobrany zespół, który pozwala na złapanie oddechu i pracę dla firmy, a nie w firmie. Dla jeszcze innych sukces to przychody na odpowiednio wysokim poziomie. Jednak bez względu na to, czym on jest dla Ciebie, sukces w biznesie zawsze będzie wiązał się z emocjami. Z tego artykułu dowiesz się, jak emocje wpływają na sukcesy w biznesie. Sprawdź, co na ten temat mówi najnowsza wiedza o emocjach.

Czym są emocje?

Emocje są jak kompas – wskazują Ci właściwy kierunek działań, również działań na polu biznesowym. Emocje pokazują Ci, czego pragniesz i co jest dla Ciebie ważne (radość, satysfakcja, i poczucie spełnienia). Wskazują Ci też to, co wymaga zmiany, przeorganizowania i na co nie masz zgody (złość, irytacja) lub pozwalają wejrzeć w swoje przekonania i zobaczyć, jakich lęków są one źródłem. Emocje dają Ci też energię do działania i jeśli nie będziesz w konflikcie ze swoimi emocjami, to tę energię będziesz mogła wykorzystać do zmian, zamiast przepalać ją na kłótnie lub ciągłe zamartwianie się.

Jak emocje pomagają Ci osiągać sukces w biznesie?

Kiedy już wiesz, że emocje pełnią bardzo ważne funkcje: mają Cię wspierać w relacji ze sobą i z innymi oraz motywować do działania, to łatwiej będzie Ci zrozumieć ich rolę w osiągnięciu sukcesu w biznesie.

Emocje pozwalają na budowanie wartościowych relacji biznesowych

Biznes to dziś bardzo często nie tylko bycie ekspertem w danej dziedzinie, ale też relacje z ludźmi. Znajomość i prawidłowa obsługa emocji to więcej energii na działanie. Emocje pokazują Ci też, gdzie jesteś w danym momencie. Z czym jest Ci po drodze, co jest dla Ciebie dobre, a co wymaga zmiany. Zauważanie swoich emocji i związanych z nimi potrzeb sprawia, że masz więcej energii na konstruktywne działanie, bo nie tracisz jej na kręcenie się w kółko i nieustanne powracanie do trudnych emocji.

Jak widzisz, emocje mogą być dla Ciebie cennym prezentem i przyczynić się do rozwoju Twojego biznesu. Ważne jest jednak to, abyś dała im przestrzeń, gdy przychodzą i nauczyła się je prawidłowo obsługiwać. Emocje stłamszone lub zbagatelizowane stają się źródłem wewnętrznego konfliktu. Natomiast emocje dopuszczone do głosu i wysłuchane mogą być piękną siłą napędową Twojego sukcesu w biznesie.

Artykuł przygotowała: Paula Kuczyńska

↓ Cały materiał przeczytasz na e-Wenus.pl

4 wskazówki, jak być bardziej asertywną



Asertywność to podstawowa umiejętność w komunikacji niezależnie od tego, czy jesteś liderką biznesu, przedsiębiorczą mamą czy kobietą zajmującą się domem. Pomaga skutecznie wyrażać siebie i bronić swojego zdania, zwiększa pewność siebie i sprawia, że życie staje się bardziej pasjonujące. Z tego artykułu dowiesz się, czym jest asertywność oraz poznasz 4 wskazówki jak stać się osobą asertywną.

Czym jest asertywność?

Asertywność to kluczowa umiejętność w komunikacji interpersonalnej. Dzięki niej możliwe jest wyrażanie własnych myśli, uczuć i potrzeb w sposób otwarty oraz szanujący zarówno nas, jak i naszych rozmówców. W codziennym życiu, pełnym napięć i różnorodnych opinii, asertywność staje się nie tylko cenną, ale wręcz niezbędną kompetencją społeczną.

Cechy osoby asertywnej:

1. Szanuje zarówno siebie, jak i inne osoby.
2. Zna i akceptuje swoje ograniczenia, a także dostrzega i docenia swoje sukcesy.
3. Potrafi odmówić, kiedy nie ma na coś ochoty lub nie jest w stanie tego zrobić.
4. Otwarcie, z poszanowaniem siebie i innych, wyraża swoją opinię.
5. Umie przyjmować konstruktywną krytykę oraz komplementy.
6. Jasno komunikuje, że zachowanie drugiej osoby jej nie odpowiada.
7. Potrafi prosić innych o pomoc, pokazując jednocześnie gotowość do wspierania innych.
8. Potrafi przyznać się do błędu.
9. Otwarcie wyraża swoje emocje, jednocześnie mając nad nimi kontrolę.

Korzyści z bycia asertywnym

Nierzadko zdarza się, że pomijamy własne potrzeby, skupiając się na oczekiwaniach innych osób. Zależy nam na akceptacji z ich strony, a żeby ją otrzymać, jesteśmy w stanie zrezygnować z autentyczności.

Bycie asertywnym pozwala nam być bardziej prawdziwym wobec siebie i innych. Informując otwarcie o swoich uczuciach i potrzebach, pokazujemy swoją prawdziwą twarz. To z kolei umożliwia budowanie głębszych, bardziej autentycznych relacji. Asertywność sprzyja tworzeniu środowiska, w którym ludzie czują się bezpieczni i decydują się wyrażać siebie bez obawy przed oceną czy odrzuceniem. Ponadto regularne komunikowanie się z innymi poprzez przedstawianie swoich odczuć i potrzeb, zachęca do refleksji nad swoim wnętrzem, co jest podstawą rozwoju osobistego. Osoby, które regularnie praktykują asertywność, zazwyczaj zauważają wzrost pewności siebie. Odkrywają, że posiadają wpływ na przebieg własnego życia. Wiedzą, że ich uczucia, a także potrzeby są ważne i zasługują na poszanowanie.

Rozwój asertywności to zadanie wymagające od nas zarówno odwagi, jak i cierpliwości, a także wyrozumiałości wobec własnych ograniczeń. Asertywność nie jest wrodzoną cechą – to umiejętność, którą każdy może nabyć poprzez regularną praktykę. Zmiana długo utrzymywanych nawyków nie nastąpi z dnia na dzień. Jest to długotrwały proces, ale korzyści, które z niego płyną, nie mają sobie równych. Poprzez asertywną postawę nie tylko ulepszysz jakość swoich relacji, ale również zauważysz znaczącą poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. Niestety będąc autentycznym, możemy zniechęcić do siebie osoby, które do tej pory wykorzystywały nas, nie dając nic od siebie. Czy jest to powód do niepokoju? Według mnie jest to pierwszy krok do budowania prawdziwych i świadomych relacji.

Artykuł przygotowała: Agnieszka Dybowska



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://www.e-wenus.pl)

Kompendium wiedzy o wypaleniu zawodowym



Wypalenie zawodowe dotyczy, w zależności od badań, od 23% do 35% ogółu pracowników w Polsce. A jednak nadal pozostaje tematem tabu i wiele osób postrzega to zjawisko jako objaw słabości i powód do wstydu. Ważne, aby zdawać sobie sprawę, że wypalenie zawodowe to problem, który stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego. To choroba jak każda inna, która może prowadzić do poważnych konsekwencji, jeśli zostanie zaniedbana. Oto poradnik o wypaleniu zawodowym.

Co to jest wypalenie zawodowe?

Wypalenie zawodowe można zdefiniować jako stan psychofizyczny, który charakteryzuje się chronicznym zmęczeniem, utratą energii i motywacji do pracy oraz uczuciem bezradności wobec obowiązków zawodowych. Osoby dotknięte wypaleniem zawodowym często doświadczają spadku efektywności zawodowej oraz trudności w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami w miejscu pracy.

10 najczęstszych objawów wypalenia zawodowego

Objawy wypalenia zawodowego różnią się, w zależności od osoby, która ich doświadcza oraz przyczyn tego stanu, ale zawsze powinny być traktowane jako sygnał alarmowy do podjęcia konkretnych działań zaradczych. Do najczęściej spotykanych należą:

- Brak energii i chroniczne zmęczenie: Ciągłe uczucie wyczerpania fizycznego i emocjonalnego, pomimo odpowiedniej ilości snu i odpoczynku, może być znakiem wypalenia zawodowego.
- Brak motywacji i zaangażowania: Trudność w znalezieniu motywacji do wykonywania obowiązków oraz poczucie obojętności lub zniechęcenia wobec pracy.
- Poczucie bezradności i bezsilności: Brak przekonania, że można zmienić sytuację lub skutecznie wpłynąć na swoje otoczenie zawodowe.
- Izolacja społeczna: Poczucie alienacji i wyobcowania w środowisku pracy oraz unikanie kontaktu z kolegami.
- Spadek wydajności i efektywności: Trudności w wykonywaniu zadań, spadek produktywności oraz obniżenie jakości pracy.
- Irytacja i frustracja: Większa podatność na negatywne emocje, rozdrażnienie i narastająca frustracja związana z codziennymi obowiązkami.
- Zdrowotne dolegliwości fizyczne: Wzrost dolegliwości fizycznych, takich jak bóle głowy, problemy żołądkowe czy napięcie mięśniowe, które mogą być skutkiem chronicznego stresu.
- Zmiany nastroju i depresja: Wzrost poczucia przygnębienia, smutku oraz utrata radości z wykonywanych czynności.
- Pesymizm i cynizm: Znaczący spadek wiary w siebie, czarnowidztwo i brak wiary w możliwość wprowadzenia pozytywnych zmian.
- Problemy z koncentracją i pamięcią: Trudności w koncentracji, zapominanie o ważnych rzeczach oraz utrata zdolności do skupienia uwagi na wykonywanych zadaniach.

Artykuł przygotowała: Anna Jodłowska-Morleo



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://www.e-wenus.pl)



**Dodaj firmę lub markę
do katalogu firm
na PolecanyBiznes.pl**

**BREAKING
NEWS**

Redakcja magazynu e-Wenus.pl

Chcesz zaprezentować swój biznes lub siebie
w roli ekspertki na łamach **e-magazynu i portalu
nowoczesnych kobiet** www.e-wenus.pl?

Gorąco zapraszamy do kontaktu z redakcją:
redakcja@e-wenus.pl.



**Wspieraj redakcję
e-Wenus.pl
wirtualną kawą.**

Dzięki wirtualnej kawie możemy się rozwijać.

Świadczymy usługi:

- Copywritingu SEO i content writingu
- Wirtualnej asysty