

SC: Cześć, tu Sylwia z podcastu „Anatoma Mocy”. Mój wzór na moc to suma intencji i konsekwentnego działania oraz czasu systemów, narzędzi i regeneracji.

Dziś rozmawiamy o pracy na etacie, o tym, czy pracując dla kogoś innego można robić coś rzeczywiście wartościowego. Co ma dla nas sens? Jeśli nie pomaga, to chociaż nie przeszkadza w realizacji własnych celów. Jest z nami Justyna Kozera.

Justyna jest dyrektorką Centrum Kariery i Relacji z Absolwentami w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie. Justynę znam od wielu lat i widzę, m.in. jak rozwija i prowadzi program mentoringowy SGH. Jak Justyna buduje moc w codziennej pracy i utrzymuje równowagę, dbając o swój czas prywatny, w którym jest dla siebie, rodziny, przyjaciół oraz swoich pasji, jak chociażby sztuka czy podróże.

Dzień dobry, Justyno.

JK: Dzień dobry.

SC: Justyno, Ty przez 10 lat pracowałaś w Forum Odpowiedzialnego Biznesu, gdzie zajmowałaś się społeczną odpowiedzialnością firm, a teraz od lat jesteś w środowisku akademickim. Opowiedz nam proszę o decyzji i drodze, która zaprowadziła Cię w obecne miejsce.

JK: Tak, rzeczywiście Forum Odpowiedzialnego Biznesu. Miałam to szczęście, że było to moje takie pierwsze, poważne miejsce pracy. Trafiłam tam w momencie, kiedy jeszcze o ówczesznie CSR niewiele się mówiło i był to taki dosyć niszowy temat, niezwykle wartościowy. Teraz już przekształcił się bardziej w ESG.

Natomiast ten czas wspominam fantastycznie, jako czas niezwykle rozwojowy, czas pracy przy bardzo ważnej idei, pracy z ludźmi, którzy byli zajarani, że tak powiem kolokwialnie, tematem, którzy chcieli, wymyślali, tworzyli, kreowali i wspólnie, we współpracy z biznesem i z ludźmi stamtąd, którzy także chcieli wdrażać te idee, tworzyli szereg różnych wartościowych rzeczy.

Przy okazji oczywiście tutaj pozdrawiam moich kolegów i koleżanki z Forum, z którymi do dzisiaj mamy serdeczny kontakt i od czasu do czasu się spotykamy. Ale tak się stało, że po urodzeniu dziecka jakoś wtedy miałam przerwę i jak wróciłam, to jakoś już nie do końca mogłam się wpasować w to, co tam wtedy

robiłam. A pojawiła się taka możliwość, żeby przejść także do współpracy z firmami, bo ja pierwotnie przeszłam do SGH, do działu współpracy z partnerami biznesowymi i tam właśnie się znalazłam, skorzystałam z tej opcji.

Okazało się na rozmowie, że mamy wspólne cele w tym zakresie, więc trafiłam do tego działu. Przy tych różnych projektach z partnerami biznesowymi pojawiały się tematy związane ze wspieraniem rozwoju kariery, planowaniem kariery studentów na początku, a później dostałam propozycję, żeby właśnie zająć się działem współpracy z absolwentami i przejść do centrum kariery i także stwierdziłam, że to jest coś, co bardzo mnie interesuje, jest bardzo ciekawe dla mnie tematycznie i tutaj jestem.

SC: Czyli to Centrum Kariery było jakimś takim przemyślanym naprawdę krokiem.

JK: Może nie od razu do samego początku.

SC: A dzisiaj czym się tam zajmujesz?

JK: Ale tak, jak na to patrzę, to widzę, że krok po kroku gdzieś tam to szło, czyli po kawałku się tak układało i widziałam tam po prostu duży obszar, dużo ciekawych tematów do podjęcia, zagadnień i tak to wylądowało.

A czym się tam dzisiaj teraz zajmuję? Sama nazwa Centrum Kariery Relacji z Absolwentami, no jasno wskazuje, że są dwa takie główne obszary, czyli ta kariera i to jest wspieranie studentów, troszkę też absolwentów w planowaniu i rozwijaniu swoich zawodowych ścieżek, a druga część to współpraca z absolwentami. Są też elementy, które łączą te dwie części.

Jeden z nich jest program mentoringowy SGH, inicjatywa, przy której się poznałyśmy i w której też, za co oczywiście korzystając z okazji bardzo dziękuję, bierzesz udział do dziś, też już wiele, wiele lat. Dla osób, które nie wiedzą kilka słów, to jest taka inicjatywa, która łączy studentów obecnych z absolwentami.

Absolwenci są takimi towarzyszami na drodze studentów, którzy pomagają im w kształtowaniu własnych ścieżek zawodowych, opierając to o swoje własne doświadczenia, znajomość branż, w których pracują, ale też oczywiście kompetencje mentorskie, coachingowe, różnego rodzaju takie kompetencje pomagające właśnie

w takim rzeczowym wspieraniu tego towarzysza podróży.

Ale też mamy taką ideę stojącą za tym, że nie bez powodu, nie bez przyczyny zapraszamy właśnie studentów i absolwentów, ponieważ oni mają ten wspólny punkt odniesienia, jakim są studia na SGH właśnie, czy tam wcześniej SGPiS-ie. I to się bardzo dobrze, myślę, sprawdza, bo przez lata obserwuję nie tylko indywidualne wzrosty i rozkwity poszczególnych osób i studentów i mentorów, ale też właśnie to, że są osoby, które gromadzą się wokół, budują taką społeczność po prostu wokół uczelni i to jest fantastyczne. Program jest taką dużą inicjatywą.

Robimy też szereg inicjatyw pomniejszych, jak na przykład spotkania w ramach klubu absolwentów. Czasami są to webinary tematyczne związane z akurat dziejącymi się gorącymi tematami. Są to też różnego rodzaju spotkania na żywo.

Staramy się jednak nie odchodzić od tej formuły i właśnie niedawno narodziła się idea „Mocy Liderki”, czyli zorganizowania takich spotkań skupiających się troszkę wokół kobiet. Mówię troszkę, na razie szukamy takich tematów, które jakoś związane są mocno z liderstwem czy przywództwem kobiet, choć mi osobiście blisko jest do tego, żeby próbować łączyć światy kobiece i męskie i czerpać nawzajem z tych mocy, które jakoś tym światem przynależą, bardziej niż jakoś przeciwstawiać je sobie. I tutaj to pierwsze spotkanie już za nami. **Szukaj, buduj, działaj.** Myślę, że poszło bardzo dobrze na otwarcie.

Tutaj zdradzę, że przygotowujemy się do drugiego, ale to już może na koniec zaproszę, więc to się rozwija.

Mamy też oczywiście takie klasyczne, jak biura karier mają narzędzia, tak? Mamy portal z ofertami praktyk, pracy, staży. Mamy usługę doradztwa kariery, gdzie profesjonalny doradca, teraz akurat doradczyni w tej funkcji, w konsultacjach indywidualnych, w różnego rodzaju warsztatach, spotkaniach.

Też pomaga studentom, którzy się zgłaszają przejść przez te wyzwania, z którymi się mierzą, pomóc znaleźć właściwą ścieżkę, pomóc przygotować się do rekrutacji, szereg tego typu inicjatyw. W tematach absolwenckich także pomniejsze. Tematy takie bardziej formalne, czyli jak załatwić zaświadczenie, o tym, że się studiowało, na potrzeby wyjazdu zagranicznego, na potrzeby emerytury, na

potrzeby bardzo różne, poświadczy dyplom, różne aspekty pracy, jak to na etacie i takie bardziej wydarzeniowe, akurat w tym wypadku i bardziej administracyjne.

SC: Jest tego ogrom, bo ogrom studentów tak naprawdę, to idzie w tysiące i to wszystko przechodzi przez Ciebie. Powiedz, jak się regenerujesz?

JK: Rzeczywiście wydaje się, że praca na etacie, to prawda, czasami jak ktoś zazdrości, pracę na etacie mówi, o, praca na etacie, prawda, idziesz, dziewiąta – siedemnasta, wychodzisz, do widzenia. Tak to jest, chociażby z uwagi na to, że my współpracujemy z absolwentami, dość często nasze godziny pracy są poprzysuwane, żeby po prostu z jakimiś inicjatywami trafić do absolwentów. Pracujemy wieczorami, w godzinach popołudniowych, czasami trzeba zostać dłużej, jak wszędzie myślę, ale rzeczywiście, żeby jakoś w tej codzienności sobie radzić, tak jak większość z nas, przecież to nie jest tak, że ja tylko idę do pracy, wracam i nic już nie mam. Mam dziecko, które o aktywności trzeba jakoś zorganizować, zabezpieczyć i zakupy, taką zwyczajność, codzienność życia, samo się nie robi. U mnie w każdym razie samo się w lodówce nie znajduje i więcej nie trzeba je gdzieś kupić czy zamówić. Nie naprawiają się same rzeczy, no wszystko to się wydaje, ale taka codzienność to jest mnóstwo takich rzeczy z to do listy do załatwienia.

Ja bardzo staram się wykorzystywać tzw. *before hours* i jeszcze przed pracą znaleźć przestrzeń dla siebie. Bardzo często wychodzę do parku na spacer, jakieś ćwiczenia rozciągające. Czasami nie wychodzę, ale wtedy staram się zrobić trochę ćwiczeń w domu i krótką medytację chociaż, tak przygotować, się do dnia przemyśleć i nastawić się z intencją i z takim zastanowieniem się głębszym. To jest celem tego nadchodzącego dnia.

Tutaj znowu ukłony w stronę drugiej mojej serdecznej koleżanki, Sylwii Lewandowskiej, która przygotowała taki fantastyczny program rezyliencji, którego częścią jest trening 21 dni budowania rezyliencji i tam właśnie każdego dnia, jak się uczysz tego, zadajesz sobie to pytanie: „what is the purpose of your day today”? Nie tylko taki „purpose”, czyli taki cel, intencja życiowa, ale jak to krok po kroczku właśnie na ten dzisiejszy dzień przekładasz.

Więc tak psychofizycznie staram się trzymać ciało i ducha i umysł, przede wszystkim także w jasności tego, co robić i jak robić. No i staram się też za dwa razy w tygodniu tak pójść na jakieś ćwiczenia, fitness, a czasami potańczyć, coś zrobić. Więc taka regeneracja.

W weekendy oczywiście staram się gdzieś tam też wyjechać, spotkać ze znajomymi, coś pozwiedzać, a czasami po prostu poleniuchować.
To zależy, jaki jest stopień intensywności tygodnia za nami.

SC: Justyno, to co teraz powiedziałaś przed chwilą idealnie dowodzi tego, że jesteś właściwą osobą. Czyli ja naprawdę czułam, że to jesteś ty, osoba, która żyje bardzo głęboko i świadomie, ponieważ za chwilę cię zapytam o jedną rzecz i chciałam tak dla naszych słuchaczek i słuchaczy wspomnieć.

Kiedyś żartowałaś, że zostałam pierwszą dyrektorką na uczelni, ponieważ zaczęłam się podpisywać w formie żeńskiej, chociaż formalnie nie było takiego stanowiska. Dzisiaj już oczywiście poszliśmy dalej w administracji, mamy kartę różnorodności, więc wszystkie formy są dopuszczalne, każdy może się podpisywać jak chce, ale to było takie twoje oddolne, intencjonalne i w sumie naturalne. I w mojej ocenie to świetny przykład tego, jak sobie radzisz, by nie tracić z oczu własnego celu i wartości. I tutaj wspomniałaś, że robisz to w praktyce, codziennie, że przeznaczasz sobie jakiś tam przedział czasu zanim zaczniesz pracować na to, żeby się stanowić nad własną intencją.

No i to jest tak, że niektóre nasze intencje mogą być wspólne z intencjami pracodawcy, niektórych może pracodawca nie przewidział, no a ty mam wrażenie, że starasz się implementować, zaszczepiać, taki jakbyś różany ogród zakładała. Jeżeli czegoś nie przewidziano w regulaminach, w administracji, to ty tam już po swojemu delikatnie jak kropla drążysz skałę. I tu moje pytanie. Czy możesz się podzielić receptą, jak właśnie przez tą intencję zamieniasz na działanie, które prowadzi do pożądanej przez ciebie zmiany? Czy ty masz jakiś swój taki wypracowany schemat, czy to jest po prostu intuicyjnie, masz szóste zmysł i to tak samo idzie?

JK: Trudne pytanie.

Ogólnie jestem wyznawczynią wiary w to, że małymi krokami i drobnymi zmianami można prowadzić do wielkich zmian, więc takie akty samostanowienia i podpisywanie się w stopce funkcją żeńską w czasie, kiedy nie jest to jeszcze może powszechna praktyka, to też było zresztą moje dziedzictwo z forum odpowiedzialnego biznesu, gdzie było to naturalne. Więc dla mnie było to po prostu naturalne, że tak to się dzieje i tutaj myślę wielki ukłon i szacunek w stronę osoby, która uszanowała to wówczas i zawsze zwracała się właśnie w taki sposób. Ta osoba nie pełniła jeszcze wtedy tej najwyższej roli w naszej organizacji, była jeszcze w gronie prorektorów, a jednak z szacunkiem za każdym razem zwróciła po

pierwsze uwagę, że tak się ja podpisuję i tak się właśnie do mnie zwracała, a za nią poszli inni. Dziś jest to też pokłosie tego, że właśnie doprowadził rektor do tego, że te zmiany zaszły dzisiaj, kiedy formalnie, czyli jeżeli ktoś ma życzenie sobie podpisywać się w feminatywie, może to robić, jeżeli nie, to nie.

Czasami trzeba szukać tych formuł i przestrzeni, gdzie można tych zmian dokonywać.

Tak jak jest formalna struktura bardzo dużej organizacji, a SGH jest przykładem takiej ogromnej organizacji, tam jest ponad tysiąc pracowników, grubo ponad tysiąc, to trzeba się spróbować zorientować, gdzie są te przestrzenie, gdzie są te miejsca, w których można próbować sugerować zmiany, czy wpływać na zmiany.

Ja miałam przyjemność i pracować w grupie przygotowującej kodeks etyczny, oczywiście po warsztatach wstępnych, po wyłowieniu wszystkich rzeczy.

Była bardzo żywiołowa, dynamiczna i owocna, mam nadzieję, przynosząca sens właśnie praca, która doprowadziła do powstania tego kodeksu.

To było takie jedno miejsce, gdzie można próbować te ważne rzeczy, bliskie sobie wartości realizować.

Świadomość istnienia różnego rodzaju, to są komisji, ciała, które zajmują się określonymi tematami, tak jak to jest grupa do spraw zrównoważonego rozwoju, wcześniej społecznie odpowiedzialności uczelni, czy właśnie karta różnorodności wcześniej do wejścia.

Myślę, że tutaj jest kluczem **pytać, szukać, działać** albo znajdować osoby, które mogą to zrobić, gdzieś próbować, czasem szeptać w uszko, czasem rozmawiać, czasem żartem, a czasem patrzeć, jak świat wprowadza coś. Powiem tak, przychodziłam do SGH, to już w parę lat temu było, pomysł na to, że będzie praca zdalna możliwa, był tak egzotyczny, że jak ja wspominałam, że super by było, żebyśmy pracowali dzisiaj z domu, to spotykałam się z takim radosnym uśmiechem, że no tak, przyszedł ktoś i śni, a tymczasem okazało się, że cała pandemia i wszystko doprowadziła, może nie tak, jak ja sobie życzyłam to przeprowadzić, ale że jednak coś, co wydawało się niemożliwością, staje się możliwe, więc myślę, że czasami po prostu też dla tej okoliczności nam będą tego sprzyjały, ale jednak najpierw szukać formalnych, powiedziałam, ta droga, ten sposób, to szukanie jakichś formalnych sposobów zadziałania, docieranie, znajdowanie, próba, identyfikacja osób, które mogą w tym pomóc, a czasami po prostu poczynię jak okoliczności, tak sprzyjają, żeby realizowały się rzeczy dla nas ważne.

SC: Kiedy rozmawialiśmy przed nagraniem, powiedziałaś, że praca na etacie jest okazją do zbudowania czegoś większego, ale kiedyś myślałaś, że tylko przedsiębiorcy mogą budować właśnie większe rzeczy. Dzisiaj wiesz, że można to robić też na etacie. Mogłabyś to rozwinąć?

JK: Tak, to jedno z takich przekonań, w ogóle takie przekonania, jakie nosimy w sobie, myślę, że najczęściej są takim źródłem niemożności różnych dla nas do zaistnienia, bo z różnych względów, z różnych historii, po prostu coś tam nosimy w sobie, wydaje mi się, że to jest prawda przynajmniej świętsza i nienaruszalna i w ogóle taki jest świat.

I dla mnie kiedyś takim właśnie przekonaniem, jakie miałam, było to, że na etacie to tylko można naprawdę jakieś tam zadanka robić, żeby dostać kasę po prostu za to, no wymieniasz swój czas na pracę, coś tam robisz, no ale co ty tam możesz, jak ty działasz w ograniczony sposób, co tak naprawdę możesz zrobić? Wydawało mi, że tylko droga, że jesteś na swoim i jeszcze decydujesz o wszystkim, to tylko to jest jedyny sposób na to, żeby robić coś dużego, coś wartościowego, coś mającego sens.

Dziś już wiem, że jakby forma zatrudnienia, w jakiej jesteś, ma dużo mniejsze znaczenie, niż mi się wydawało. Nie powiedziałabym, że kompletnie, ponieważ każda z tych formuł niesie ze sobą jakieś zalety i niesie ze sobą jakieś wyzwania.

I ty, Sylwia, jako przedsiębiorczyni, doskonale wiesz, że wiecie przedsiębiorcą to nie tylko wolność, autonomia, samostanowienie, ale też szereg różnych wymagań związanych z formalnościami, płatnościami, obsługą kontrahentów, fakturowaniem, VAT-ami, podatkami, rozliczeniami, urzędami, które może niekoniecznie, jak się myśli właśnie tylko o tej aspekcie wolności, przychodzą do głowy.

Tak samo na etacie są różne elementy, które są mniej takie przyjazne, powiedzmy, i ograniczające bardziej, ale są takie, jeżeli ma się to szczęście, ja myślę, że mogę powiedzieć, że miałam to szczęście trafić w takie miejsce, czy na takie stanowisko, które daje jednak taką przestrzeń do kreacji, do tworzenia czegoś, do zamieniania czegoś, coś, co naprawdę ma sens i przynosi jakąś wartość, nawet tą malutką wartość, tą malutką zmianę, że ma się ten kredyt zaufania też od swoich przełożonych, myślę, że to jest ważne, że jednak można przyjąć, powiedzieć, zaproponować coś, przedstawić, pokazać wartość tego, jest ta otwartość na to, żeby to wprowadzać, o ile jakoś tam oczywiście mieści się to ogólnie w strategii uczelni, w tych wartościach, które są, no to również na etacie można wykonywać dobrych, wartościowych rzeczy, tak, być może nie są one spektakularne, takie, jakie widzimy.

Kolejna rzecz, statystycznie rzecz biorąc, nie wszyscy mamy szansę być spektakularni, niezwykli i niesamowici, coś, do czego bardzo chciałby nas zachęcić

współczesny świat, ja też jestem po psychologii, krzywa gaussa pokazuje jasno, ci wyjątkowi, to mały kraniec w skali, wyjątkowi pozytywny lub negatywny, większość jest po prostu gdzieś po środku i to jest ok, myślę, że to też jest taka rzecz, którą zaakceptowałam, że super, że są osoby i wśród ludzi, z którymi ja się stykam przed swoje stanowisko, że absolwentów, absolwentów SGH jest mnóstwo takich osób, które odnoszą niesamowite, spektakularne sukcesy, osiągnięcia i to jest fantastyczne

I ja się czuję naprawdę zaszczycona tym, że mogę z nimi się poznawać, patrzeć, z czego one dokonują, bardzo je szanuję i gratuluję im wszystkim takich rzeczy, ale tak jak mówię, ja swój obszar wpływu, ten impakt i zmiany świata mam gdzieś indziej i być może on nie jest tak ogromny i tak wyrazisty, ale jednak jest, a tu znowu przywołuję moją koleżankę, **bądź zmianą, którą chcesz widzieć w świecie**, tak jeżeli każdy z nas zrobi ten kawałeczek, w którym może tutaj dobrać zmianę, no to bardzo chcę wierzyć w to, że krok po kroku będziemy te kawałkami, te światy zmieniać na lepsze.

To się też przejawia chociażby w tym, że właśnie, że jest taka codzienna troska o to, żeby coś, co robisz, miało jakąś wartość, nie było tylko zadaniem do odhaczenia, ale myślę, że to może być właśnie i na etacie, i jak jesteś przedsiębiorcą, albo robisz coś i chcesz, żeby to miało ręce, nogi, sens, jak największy, skoro czasami na przykład jako etatowiec musisz coś zrobić, no to szukasz czasami, po prostu trzeba spędzić więcej czasu, żeby odnaleźć w tym jakąś wartość, czy wyszukać ją, wyciągnąć, wyłuskać to i tak samo jako przedsiębiorca. Też przecież możesz robić rzeczy, które mają wartość, albo je nie mają, możesz tylko trzepać kasę po prostu, robiąc jakieś rzeczy, które niekoniecznie są nawet twoim kluczowym celem, tak?

SC: Bardzo pięknie to opisałaś i dziękuję ci za to, bo to daje nam niesamowitą podstawę do tego, żeby jednak postawić wniosek, iż **poczucie sensu w pracy nie zależy od tego, czy się pracuje tylko dla siebie, czy dla instytucji, tylko to poczucie sensu jest w naszych wartościach zakorzenione i możemy je materializować przez to, że za naszą intencją podejmujemy konkretne działania, które właśnie zmieniają rzeczywistość.**

I teraz bym chciała Ciebie zaprosić do przejścia do drugiego etapu naszej rozmowy, gdzie bardziej byśmy się skupiły na tym, żeby sięgnąć do twojego bardzo głębokiego doświadczenia też jako dyrektorka biura karier z ludźmi, którzy poszukują pracy, ale to również z instytucjami, firmami, które poszukują pracowników, więc masz ten ogląd dwustronny.

Zatem w oparciu o twoje doświadczenia i wiedzę chciałabym ciebie zapytać, czy byłabyś skłonna poradzić coś o sobie, która nas teraz słucha i jest w sytuacji takiej, że chciałaby dokonać rewizji swojej sytuacji zawodowej albo dokonać zmiany na ścieżce kariery. Jeżeli mówimy o tym, że wystarczy małymi krokami coś powolutku, to jaki taki pierwszy krok proponujesz osobie, która czuje, że nie jest w tym miejscu, gdzie chciałaby być i co mogłaby zrobić, aby ten pierwszy krok wykonać? Coś nam poradzisz?

JK: Daleka jestem od radzenia. Mnie jest bliskie działanie.

Natomiast mogę podzielić się właśnie obserwacjami czy doświadczeniami.

Ja tu widzę wiele różnych możliwości, jak mówi klasyk. Jest wiele możliwości, prawda?

Po pierwsze, to jest bardzo dobrze, jeżeli ktoś już czuje, że ktoś mu nie gra i że jest mu z tym ciężko, to jest bardzo dobry znak. Znaczy, że coś go tam gryzie, kopie.

To jest bardzo dobry znak, żeby trochę powysłuchiwać się, co to jest.

To znaczy, dobrze jest zidentyfikować najpierw dla siebie i to można absolutnie zrobić samemu, co jest tym, co mnie uwiera, co mi nie pasuje. Nie poprzestawaj na tym, no nie pasuje mi tu, tak? Czyli nie uciekać od, ale żeby przejść do, to trzeba najpierw jednak powiedziałabym ustalić, co jest tym, co mnie uwiera, nie pasuje.

Czy to jest, nie wiem, mój szef, który ma jakiś tam sposób bycia, czy tam szefowa, tak? Czy to jest właśnie forma zatrudnienia, czy to są zadania, które robię, żeby zobaczyć, co jest tym, co mnie to uwiera i wywołuje to, poczucie to, nie to.

Jak już wiemy, czego nie chcę i tym samym ustalić, czego nie chcę, potem zastanowić się, no dobra, do czego ja chcę? To jest to najtrudniejsze zadanie.

Tutaj można oczywiście skorzystać ze wsparcia różnych profesjonalistów.

Jeżeli słuchają nas absolwentki, absolwenci z GH, bądź studenci, studentki z GH, to zapraszamy do skorzystania ze spotkań z doradczynią kariery.

Można się na taką konsultację umówić.

Można też wejść w procesy z naszymi mentorami, którzy też pomagają czasami na takie pytania odpowiedzieć, ale teraz i współcześnie w internecie jest całe mnóstwo miejsc, gdzie można rzetelne wsparcie w tych procesach znaleźć.

Tylko bym polecała po prostu weryfikować, jak ktoś nam podejdzie, ktoś reklamuje z taką propozycją, że wesprzecie w zmianie pracy, czy gdzieś, zweryfikować, jakie ktoś ma wykształcenie, doświadczenie w tym obszarze, czy może jakoś udokumentować to, że to, jak poprowadzić się przez proces, będzie po prostu profesjonalne.

Warto ustalić, czego chcę i wtedy zastanowić się, czy ja to, czego chcę, mogę osiągnąć jeszcze tutaj, gdzie jestem. To się mówi o takim *job craftingu* na przykład.

Czy masz przestrzeń, możliwość, na przykład, żeby jakoś w swoim miejscu pracy, czy w swoim przedsiębiorstwie takim manipulować, żeby dopasować to do tego,

bardziej, żeby było tak, jak ty chcesz. A jak nie, tak, no to jak już ustalisz, czego chcesz, no to ustalić plan krok po kroku.

Niektórzy mogą to sami zrobić, niektórzy mogą to zrobić ze wsparciem, czyli myślę, jest szereg różnych narzędzi, które się wykorzystuje, można sobie wyobrazać, gdzie chcę być tam, prawda, za x lat, to i cofać się przestrzeni, to co muszę zrobić, żeby tam być za rok, to co muszę zrobić za pół roku, to co muszę zrobić za miesiąc, żeby przybliżyć się do tego, a to co muszę zrobić dzisiaj i tak sobie ustawiać te zadania, czy to będzie przygotowanie dokumentacji, no szereg różnych zadań, ale to myślę, że tak, ale pierwsze po prostu pogrzebałabym w sobie, żeby dobrze ustalić to, co mi nie pasuje, a potem to, czego chcę, bo wydaje mi się, że to jest dużo trudniejszym etapem, tak żeby to nie była ucieczka od, tylko przejście do, tak jak już powiedziałam, tak, czyli idę ku czemuś, a nie uciekam od czegoś.

SC: Tak sobie myślę od strony psychologicznej, czy może właśnie w takich kryzysowych momentach poczucia bez sensu, chociaż się nie ma do czego przyczepić, bo już zrobiliśmy tę analizę, czy nie byłoby dobrą też taką strategią, bo rozumiem, że osoby, które nas słuchają mogą być w różnych sytuacjach, więc tak próbuję wszystkie, które mi szło do głowy teraz znaleźć.

Więc czy nie byłoby dobrą strategią też się zastanowić nad tym, gdzie ja mogę się wyrażać, co mogłabym się zaangażować, może poza pracą, co da mi poczucie spełnienia, że tutaj będę realizować pracę, bo w sumie jest ok i nie ma się do czego przyczepić. Praca daje mi zabezpieczenie finansowe, stabilność, bezpieczeństwo, na wypadek jakiejś sytuacji tragicznej jestem jednak ubezpieczona. Są to naprawdę konkretne rzeczy, które dają nam poczucie stabilności, ale żeby sobie jakoś wypracować przestrzeń dla szczęśliwego ducha, no to może właśnie hobby, może jakieś inicjatywy poza pracą, to też jest chyba dobry pomysł, jeżeli ktoś już zrobił rewizję i w sumie się nie ma do czego przyczepić, to może właśnie to. Co myślisz?

JK: Jak najbardziej. Myślę, że to jest bardzo dobry pomysł, jeżeli w diagnozie wyjdzie, że w zasadzie to nie wiadomo, o co nam chodzi, tylko coś tam nie do końca jest, żeby zamiast robić rewolucyjne zmiany, które, umówmy się, troszkę może być takie odczucie presji świata zewnętrznego, że o to powinniśmy, tak? Rozumiem, że część osób może odczuwać, że to tak współcześnie, to trzeba rewolucyjnie zmieniać, działać więcej, mocniej, lepiej, szybciej, bardziej spektakularnie, więc, żeby oprzeć się temu właśnie naciskowi zewnętrznemu, który można jakoś odczuwać i właśnie nie patrzeć do góry czy tam w przód, tylko w boki. **Wolontariaty, hobby, zaangażowanie**

się w rady rodziców szkolne. Szkoły naszych dzieci są przestrzenią, gdzie możemy się, jeżeli ktoś ma dzieci, zaangażować. **Kluby sportowe, w których działamy, miejsca, które nas łączą, hobby, które łączą.** To są wszystko jak najbardziej takie formy i formaty, które pozwalają nam też do tych, jeżeli pytasz o tym poczucie, że jakoś tam realizuję siebie, czy jakaś część ważnych dla mnie wartości jest realizowana, to nie musi być tylko w pracy.

Myślę, że to bardzo ważne, co podniosłaś, to nie musi być tylko w pracy.

Tak różne powody. Jeżeli praca, już nie pamiętam, u kogo to słyszałam, ale bardzo mi się to spodobało.

Jeżeli praca daje Ci po prostu stabilność zatrudnienia, masz taką sytuację, że potrzebujesz po prostu spływu na konto stałego, właśnie tego ubezpieczenia wszystkiego, robisz rzetelnie i dobrze swoją robotę i jest Ci z tym okej, właśnie nie masz jakiejś tam tragicznej sytuacji, te zdania też są okej, to to jest w porządku.

Z Tobą jest wszystko okej, to jest sens może tej pracy, że jesteś po prostu życzliwa i sympatyczna dla jak masz klientów, klientów i dla swoich współpracowników.

To jest Twoja rola i to jest okej. I nie trzeba od razu zakładać start-upu może.

Może są inni, którzy to chcą i to jest też super, że jesteśmy różnorodni, ale tutaj te bliskie obszary są fantastyczne.

Ja bym tylko jeszcze jedno chciała dodać, żebyśmy szukali takich przestrzeni, w których możemy nie tylko wziąć coś dla siebie, ale i dać siebie innym.

Dlatego też bardzo dużo uznania mam dla tego, co ty robisz, Sylwio.

Ten projekt, który robisz w zakładzie karnym, to jest właśnie coś, gdzie ja widzę, jako daję coś siebie innym. Nie tylko biorę, że rozwijam się, nie tylko szukam przestrzeni, w której ja się będę samorealizować, ja będę się rozwijać, ja będę jakieś kompetencje podnosić, ale takich, gdzie to można połączyć. Być może ja też tego wezmę dla siebie, ale i siebie dam jakoś innym. **To w każdym elemencie może być, czy w wolontariacie mogę dać kawałek swoich kompetencji, kawałek swojego czasu, kawałek może siebie, po prostu, żeby pobyc z drugim człowiekiem.**

Ja kiedyś jeszcze dawno temu i wolontariatowałam z osobami z niepełnosprawnościami, i z osobą chorą na raka, też jakoś i w hospicjum, więc to są takie różne aktywności też, które ja widzę, jako właśnie, no nie tylko zawsze wszystko, samorozwój.

O, tak bym chciała, że to przesłanie zabrzmiało, że **super, jak ktoś pomoże nam się też rozwijać, ale żebyśmy, nie myśleli tylko ja, ale wchodzili od „ja” do „my”.** W tej kategorii, żeby nie poprzestawać na tym „ja”.

Myślę, że ewolucyjnie, mimo wszystkich zmian, które zachodzą, wciąż ta potrzeba bycia w wspólnocie, w społeczności w nas jest, więc tak czynimy, żeby tak właśnie było.

SC: Dziękuję bardzo, Justyno. Powiedz jeszcze, zanim skończymy, gdzie Cię znaleźć? A może do jakich inicjatyw, przez Ciebie polecanych, chcesz nas zaprosić?

JK: Ja zapraszam serdecznie, oczywiście wszystkich absolwentów i studentów w SGH do całej oferty, jaką mamy na stronie karieresgh.pl. Na LinkedInie znajdziecie nas na profilu SGH Alumni. Można tam znaleźć informacje o inicjatywach, jakie robimy. One są otwarte dla całej społeczności SGH.

Myślę jednak, że jeżeli chodzi o „Moc Liderki”, mamy taką ambicję, żeby rozwijać to poza też społeczność SGH, szerzej. Przede wszystkim społeczność absolwentek i studentek SGH i studentko-absolwentką, bo nie ograniczamy się tylko do kobiet. Ale tak możemy sobie marzyć, żeby to się taka szersza społeczność utworzyła wszystkich kobiet, wszystkich osób, które są zainteresowane i chętne do tego, żeby w sobie moc leaderską rozwijać.

I najbliższa okazja jako temu będzie 19 listopada, ponieważ w ramach „Mocy Liderki” – drugiego spotkania z SGH będziemy mówić o wzmacnianiu swojego głosu. Tym razem będziemy dyskutować i praktycznie ćwiczyć, jak wzmocnić swój głos. Przez spotkanie poprowadzą nas dwie niesamowite kobiety: Agnieszka Dydycz, finansista z wykształcenia i doświadczenia, absolwent SGH, pisarz z wyboru, coach i mentor. Wyróżniona na Liście Forbes Women Polska #50Kobietpo50 oraz Margo Komońska - trenerka Brzmienia Głosu i Technik Mowy, strateg Wystąpień Publicznych, Ekspertka EY Academy of Business, wyróżniona przez Forbes Women Polska 2025 (kategoria: 50po50.)

Kiedy? 19 listopada, godz. 18:00 - 20:00

Gdzie? kampus SGH, bud. S, ul. Batorego 10, sala S13

Obowiązują zapisy. Link do formularza zgłoszeniowego:

19.11.25 SPOTKANIE MOC LIDERKI. WZMOCNIJ SWÓJ GŁOS

Wszystko znajdziecie na stronie SGH, zapraszamy, niezależnie od tego, jaki macie tak grunt uczelniany ze sobą. Także piszcie też, jeżeli ktoś ma ochotę. Zapraszam serdecznie do kontaktu. Jestem i na LinkedInie i jestem na Facebooku. „Ja” jako „ja” –

nie jestem może tam zbyt aktywna, ale dużo muszę pisać o rzeczach, które robię. Może mało już tam nad tak zwaną swoją marką, zresztą to jest określenie, które nie za bardzo do mnie pasuje, bo nie czuję się produktem, żebym miała budować swoją markę, ale tak jak ktoś chce, to tam kontakt znajdzie. Także zapraszam, jak ktoś ma też jakiś pomysł albo jak chciałby o coś dopytać, to poproszę.

SC: Dziękuję, Justyno, za poświęcony czas dla „Anatomii Mocy”.

JK: Dziękuję, Sylwio.

SC: Za nami rozmowa o tym, czy etat może być drogą do mocy. Dla mnie odpowiedź brzmi „tak” i wszystko zależy od Ciebie. Dziękuję Justynie za obecność, a Tobie za wysłuchanie.

Za tydzień przybliżę Ci, czym jest sztuczna inteligencja, jakie są jej rodzaje i jakie regulacje prawne dotyczące AI już wprowadzono, a co jeszcze przed nami i najważniejsze, w pięciu krokach powiem Ci, co możesz zrobić, by zadbać o swoje bezpieczeństwo i prywatność w zakresie wszechobecnej AI.

W ubiegłym tygodniu z kolei opowiadałam o budowaniu poczucia sprawczości i wyjściu z wyuczonej bezradności u kobiet z aresztu śledczego w Bydgoszczy. Jeśli jeszcze nie słyszałaś, nie słyszałeś tego odcinka, zapraszam do odsłuchu.

Co tydzień, każdą sobotę po północy – jeszcze przed świtem – odkrywa się kolejny odcinek „Anatomii Mocy”, godząc potrzeby nocnych marków i porannych skowronków.

Ty możesz wystartować w dowolnym momencie. Nie ma znaczenia, kiedy zaczniesz, bo ważne, że zaczniesz. Każdy odcinek tego podcastu ma opracowaną transkrypcję. Możesz ją odnaleźć na stronie Fundacji Moc Kobiet www.mockobiet.eu

Koniecznienajdź Fundację Moc Kobiet na Patronite <https://patronite.pl/mockobiet> i dołącz do wirtualnego wolontariatu.

Życie to ruch.

Ruszamy razem.

Do usłyszenia w następnym odcinku!

Mówiła Sylwia Chraślowska