

Zostań kobietą sukcesu!

Poznaj praktyczne porady, z którymi
osiągniesz upragnione cele biznesowe!



To się
uda!

Chcesz rozkręcić swój biznes,

a przy tym mieć czas dla siebie i nie stracić zapału do pracy? Ekspertki w swoich dziedzinach, Magdalena Szewczuk i Małgorzata Czernecka, dzielą się z nami swoimi sposobami na sukces oraz tym, jak utrzymać balans między życiem prywatnym i zawodowym. To nie są kolejne złote rady, to lekcje, które autorki same stosują i z sukcesem wdrażają w życie. To dzięki własnym zasadom realizują swoje cele.



Magdalena Szewczuk

CEO Czerwonej Szpilki, kreatorka i siła napędowa tej społeczności. Jest kobietą, która wysoko stawia sobie poprzeczkę i wyznaje zasadę „Twoje życie – Twój wybór”, wierząc, że każdy z nas codziennie podejmuje decyzje kształtujące jego rzeczywistość.

Już od czasów szkolnych wiedziała, że chce być swoim własnym szefem. To marzenie zaczęła realizować jeszcze jako nastolatka, a dziś jest ekspertem w rozwijaniu sieci konsumenckich. Od 2007 roku jej partnerem jest firma Betterware, w której osiągnęła pozycję Diamentowego Dyrektora Generalnego. Ambitne cele, które sobie wyznacza, realizuje zawsze na 100%. Z takim samym zaangażowaniem działa w Czerwonej Szpilce.

Jak dążyć do celu i zostać businesswoman

Kodeks zasad według Magdaleny Szewczuk

Choć „jeden przepis na sukces”, nie istnieje, to opierając się na własnym doświadczeniu, obserwacji innych kobiet czy nawet ich biografiach, możemy określić, co jest ważne i na co zwrócić uwagę.

1. Odpowiedzialność
2. Jasność celu
3. Konsekwencja w działaniu
4. Umiejętność radzenia sobie z porażkami
5. Otwartość na wiedzę
6. Otaczanie się kobietami sukcesu
7. Znalezienie czasu dla siebie
8. “Kto nie ryzykuje, ten nie pije szampana”



Odpowiedzialność

Na pierwszym miejscu stawiam stuprocentowe branie odpowiedzialności za swoje życie — za sukcesy, ale też porażki. Bez wymówek i szukania winnych w swoim otoczeniu. Od zawsze kieruję się zasadą „Twoje życie — Twój wybór”, czyli wiem, że jestem architektem swojego życia.

[POWRÓT >](#)





Jasność celu

Trzeba wiedzieć, czego się tak naprawdę pragnie, określić swój cel i to w kilku obszarach. Należy mieć świadomość, że w biznesie nie chodzi tylko o zrobienie kariery — sukces finansowy czy osiągnięcie określonej pozycji. To wszystko jest kluczowe, ale w realizacji innych, wyższych celów.

Konsekwencja w działaniu

Kiedy chcę zrealizować swój cel, wiem, że będę podejmować działania aż do skutku. Zdaję sobie sprawę, że do sukcesu nie ma windy, trzeba wejść po schodach. Działam tak długo, aż osiągnę to, czego pragnę — to taka obietnica, którą sobie składam. Bez „nie dam rady” czy „to jednak nie dla mnie”. Działam każdego dnia, by zrobić krok w kierunku celu.

[POWRÓT >](#)





Umiejętność radzenia sobie z porażkami

Mimo wielkiego optymizmu wiem, że nie zawsze wszystko idzie zgodnie z naszymi założeniami. Przeszkody mogą i często pojawiają się na naszej drodze. Łatwiej sobie z nimi radzimy, gdy jesteśmy na nie przygotowane. Kiedy upadam — szybko wstaję, otrzepuję kolana i biegnę dalej. Wyciągam lekcje i staram się nie popełniać tych samych błędów.

Otwartość na wiedzę

Żyjemy w dynamicznych czasach. Wiedza, którą raz zdobywamy, nie pozostaje uniwersalna. Świat się zmienia, my zmieniamy się razem z nim. Warto postawić na samorozwój, wzmacnianie mocnych stron i budowanie swojej świadomości z tych słabszych. To kluczowe dla każdego lidera. W końcu wiedza daje ogromne możliwości.

[POWRÓT >](#)





Otaczanie się kobietami sukcesu

Środowisko ma ogromne znaczenie. To od nas zależy, czy będzie dla nas wspierające, czy toksyczne. Nie bez powodu mówi się, że jesteśmy średnią 5 osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu. Dlatego trzeba otaczać się ludźmi, którzy mają te same wartości, kipią dobrą energią, ale też nas motywują, inspirują i mocno kibicują — kobietami sukcesu.

Znalezienie czasu dla siebie

Odpoczynek, dbanie o siebie, „ładowanie baterii” — życie w myśl work-life balance, to podstawa dobrego samopoczucia. Kiedy nie jesteśmy szczęśliwi i nie mamy energii, nie mamy również siły do realizowania swoich celów. Musimy zadbać o siebie najlepiej, jak potrafimy. W końcu nikt inny za nas tego nie robi.

[POWRÓT >](#)





„Kto nie ryzykuje, ten nie pije szampana”

I nie chodzi tutaj o podejmowanie ryzykownych decyzji, które mają zachwiać naszym poczuciem bezpieczeństwa. Chodzi o niezbędną w biznesie odwagę. Czasami trzeba postawić wszystko na jedną kartę i wyjść poza swoją strefę komfortu — inaczej nic się nie zmieni. Nie można cały czas robić to samo, tak samo i spodziewać się innych rezultatów.



Małgorzata Czernecka

CEO Human Power. Psycholog biznesu, trener, manager. Tworzy oraz wspiera wdrożenia długoterminowych strategii w obszarze wellbeingu, mających na celu optymalizację stylu pracy i wzrost produktywności w dużych firmach. Specjalistka w obszarze zarządzania energią pracowników, budowania nowych nawyków sprzyjających podnoszeniu skuteczności i efektywności działania managerów i ich zespołów.

Pomysłodawczyni innowacyjnych programów rozwojowych Human Power z zakresu zarządzania własną energią, łączących wiedzę z obszaru neurobiologii, medycyny sportowej, psychologii i dietetyki. Autorka licznych publikacji m.in. w Harvard Business Review Polska, Personel i Zarządzanie i Personel Plus.

Współautorka pierwszej w Polsce książki o wellbeingu: „Wellbeing w organizacji”. Jest współtwórcą Power Audit – pierwszego w Polsce narzędzia do diagnozy poziomu energii pracowników oraz współautorką ogólnopolskiego badania „Praca, moc, energia w polskich firmach. Sześć obszarów, które wpływają na efektywność organizacji”.

Jak zarządzać własną energią

Kodeks zasad według Małgorzaty Czerneckiej

1. Wysypiaj się! Śpij powyżej 6 godzin dziennie
2. Jedz zbilansowane posiłki co 3 godziny
3. Dbaj o nawodnienie organizmu
4. Rób regularne przerwy od pracy
5. Ruszaj się, ćwicz, spaceruj
6. Planuj priorytety i trzymaj się ich
7. Ćwicz umiejętność skupiania się
8. Rób jedno zadanie w jednym czasie
9. Dbaj o pozytywne emocje
10. Dbaj o poczucie sensu w pracy



Wysypiaj się! Śpij powyżej 6 godzin dziennie

Jeśli jesteśmy w wieku 26-64 lat, optymalna liczba godzin snu mieści się między **7 a 9 godzinami dziennie**. Dlaczego? Do utrzymania zdrowia na stabilnym poziomie potrzebujemy 6 godzin snu na dobę – tyle wystarczy, żeby zregenerować organizm pod względem biologicznym. Jeśli jednak chcemy mieć dobry nastrój, wysoką odporność na stres i pracować na wysokim poziomie swojej efektywności, dołożmy kolejną godzinę lub dwie. **Śpiąc 7-8 godzin** dziennie, zapewniamy sobie maksymalną wydolność emocjonalną i koncentrację uwagi oraz inne funkcje poznawcze na najwyższym poziomie następnego dnia.

[POWRÓT >](#)





Jedz zbilansowane posiłki co 3 godziny

Badania pokazują, że dobrze zbilansowane, regularne
posiłki podnoszą naszą efektywność działania o **20%**.

20%

[POWRÓT >](#)

Dbaj o nawodnienie organizmu

Już **1%** odwodnienia powoduje obniżenie sprawności fizycznej i umysłowej [pragnienie odczuwamy, gdy jesteśmy odwodnieni na poziomie 2-3%]. Utrata płynów na poziomie **2%** masy ciała ogranicza wydajność pracy o **20%**!

[POWRÓT >](#)





Rób regularne przerwy od pracy

Kiedy mamy dużo pracy, często rezygnujemy z regularnych przerw. To błąd. Ich brak powoduje spadek efektywności umysłowej, mniejszą skłonność do akceptowania i wydawania decyzji wymagających skupienia, łączenia wielu wątków i wyciągania wniosków. Praca non-stop się nie opłaca – te same zadania zajmą więcej czasu w drugiej połowie dnia, jeśli nie zadbamy o **krótkie przerwy co 90 minut**.

Ruszaj się, ćwicz, spaceruj

Nasza generacja nazywana jest **generacją 3 krzeseł**: w pracy, w samochodzie i na kanapie przed telewizorem. Tym czasem regularna aktywność fizyczna zwiększa łatwość przyswajania nowej wiedzy i umiejętności. Pomaga odtworzyć mechanizmy potrzebne do pełnej koncentracji na zadaniu. Osoby ćwiczące regularnie są bardziej zrelaksowane, mniej spięte oraz odczuwają mniejszy poziom negatywnych emocji w sytuacjach stresowych.

[POWRÓT >](#)





Planuj priorytety i trzymaj się ich, ćwicz umiejętność skupiania się i rób jedno zadanie w jednym czasie

Kiedy nieustannie przełączasz się między zadaniami wymagającymi skupienia, **tracisz** za każdym razem **od 10 do 25 minut**. Tyle czasu potrzebuje ludzki mózg, aby na nowo skupić się w pełni na złożonym zadaniu. Badania pokazują, że może to wydłużyć czas ich wykonywania nawet **o 40%**! Wielozadaniowość zupełnie się nie opłaca.

Dbaj o pozytywne emocje i poczucie sensu w pracy

Im więcej pozytywnych emocji doświadczasz w pracy, tym lepsze wyniki osiągasz. Okazuje się, że szczęśliwych pracowników cechuje **o 31% wyższa** produktywność i **3-krotnie wyższa** kreatywność. Nie bez znaczenia dla Twoich emocji ma to, w jaki sposób spędzasz czas wolny od pracy. Zasilaczem pozytywnych emocji są: spotkania z bliskimi, hobby, działanie na rzecz innych, kontakt z naturą, słuchanie muzyki, granie na instrumentach, taniec, ruch. Pomyśl, co Tobie sprawia najwięcej frajdy i rób tego odrobinę więcej!

[POWRÓT >](#)



Zainspiruj się i poznaj więcej praktycznych porad!

Projekt Kobiety w biznesie mówi o równości kobiet, o rozwijaniu się w biznesie a także o potrzebie wypoczynku. Wprowadź w życie zasady wypracowane z naszymi ekspertkami, a zaczniesz działać efektywniej i częściej się będziesz uśmiechać. Poznaj biznesy naszych Klientek, które dzielą się z nami swoim doświadczeniem w rozwijaniu własnych, często rodzinnych, firm. Wystarczy, że wejdiesz na efl.pl/pl/kobiety-w-biznesie

ZAPISZ SIĘ DO NEWSLETTERA >





Sukces nie ma płci – ale jak go osiągnąć?

Jak się zmotywować i co może nam pomóc,
jakie pułapki na nas czyhają?

Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w webinarach,
które poprowadziły znane i cenione ekspertki:
Małgorzata Czernecka, Monika Knap i Angelika Chimkowska.

POZNAJ NASZE PRELEGENTKI >



Małgorzata Czernecka

CEO Human Power. Psycholog biznesu, trener, manager. Specjalistka w obszarze zarządzania energią pracowników, odporności psychicznej oraz mental health.

**Dlaczego mamy potrzebę osiągnięcia sukcesu
i co działa na nas motywująco?**

OBEJRZYJ WYSTĄPIENIE >



Monika Knap

Prezes Fundacji Business Boutique, Prezes i Co-Owner firmy doradczej Knap Consultants, certyfikowany mentor i Coach European Mentoring & Coaching Council, autorka programów mentoringowych i rozwojowych, trener biznesu, wykładowca Uniwersytetu Otwartego Uniwersytetu Warszawskiego w obszarze „Praca i kompetencje przyszłości”.

Jaka jest rola mentora - kto może nim zostać, jakie powinien mieć cechy i gdzie go szukać?

OBEJRZYJ WYSTĄPIENIE >



Angelika Chimkowska

strateg social sellingu i silnych marek, wymieniona wśród 25 mistrzyń LinkedIn przez Forbes Women. Autorka książek: „Psychologia zmiany w życiu i biznesie” oraz „Silna Marka na LinkedIn, czyli social selling w praktyce”, współautorka „Biblii e-biznesu 3.0”.

Jak poradzić sobie ze zmianami, które przynosi sukces i pogodzić go z życiem prywatnym?

OBEJRZYJ WYSTĄPIENIE >

Kobiety w biznesie

Obserwuj nas na:



To się
uda!