TECHNOLOGIE / ROZWÓJ / KARIERA / PSYCHOLOGIA

PRACA

wysokie obcasy

DZIEWCZYNA Z GOOGLE'A

AGNIESZKA HRYNIEWICZ-BIENIEK

+

BRÉNE BROWN
KRÓTKI KURS AUTENTYCZNOŚCI

PATTY MCCORD
JAK ZWALNIAĆ SZCZĘŚLIWYCH LUDZI

DOROTA WARAKOMSKA
SZTUKA PRZEDSTAWIANIA SIĘ

LIPIEC 2019
INDEKS 410837
cena 11,99 zł (w tym 8% VAT)
Wydanie specjalne
Wysokich Obcasów, nr 6/2019

Co w numerze

FELIETONY
18 | Natalia de Barbaro: O nadzorcy akwenu
35 | Natalia Waloch: Wróżki i kostki cukru
120 | Maja Staniszewska: Gumka na końcu ołówka

KOBIETA Z OKŁADKI
8 | Agnieszka Hryniewicz-Bieniek

PSYCHOLOGIA
22 | Wrzuć jałowy bieg – mówi dr Renata Tomaszewska-Lipiec
28 | Kiedy zmienić zawód – radzi dr Maciej Kościelniak
32 | Lekcje życia od Brené Brown

PRACA
36 | Marcin Napiórkowski: Jak rządzi nami kapitalizm
42 | Prawo dla blogerek
44 | Agnieszka Kozar: Być jak Ally McBeal
48 | Dyrektorka w metrze. Wywiad z Edytą Kurek
52 | Dorota Warakomska: Jak się przywitać z klasą
56 | Patty McCord z Netflixa: jak zwalniać szczęśliwych ludzi
60 | Ściągawka dla szefa: sprawdź, czy cię lubią
66 | Seksizm w pracy – kurs samoobrony Jessiki Bennett
70 | Mamy robią biznes
72 | Analiza porażki
76 | Kobiety na stanowiskach
78 | Wnętrza: biuro przyszłości

NAUKA
88 | Czego możemy się nauczyć od Leonarda da Vinci
90 | Kobieta w kosmosie: dr Aleksandra Bukała
96 | Robota 2030

TECHNOLOGIE
102 | Przepis na start-up: jak zarobić na oponie
106 | Gadżety na wakacje
108 | 5 top kobiet technologii
112 | Jak technogadżety zmieniają nasze mózgi
114 | Cyfrowy fitness

I JESZCZE
64 | Domowy coaching – trzy gry rozwojowe
69 | Kamila Kalińczak – sztuka mówienia
100 | Kalendarium: Co, gdzie, kiedy
118 | Czytelnia zakładowa
122 | Wakacje w samochodzie

Redaktorka naczelna:
Joanna Mosiej-Sitek
joanna.mosiej-sitek@agora.pl
zastępczyni Redaktorki naczelnej:
Karolina Jaroszewicz
Redagują:
Iwona Dominik,
Jerzy B. Wójcik,
dyrektorka artystyczna:
Aleksandra Karoń
projekt graficzny/makieta:
Aleksandra Karoń
Graficy:
Dorota Jezierska,
Dariusz Sierant

Piszą dla nas: **Natalia de Barbaro, Iwona Dominik, Karolina Głowacka (TOK FM), Agnieszka Jucewicz, Kamila Kalińczak, Joanna Kmiecicka, Aleksandra Lewińska, Maciej Orłowski, Ewa Pągowska, Marta Piątkowska, Wojciech Staszewski, Maja Staniszewska, Katarzyna Staszak, Piotr Szostak, Monika Tutak-Goll, Dorota Warakomska, Magdalena Warchała, Zuzanna Ziomecka**
Dział fotograficzny:
Anna Woźniakowska

Fotolitografia:
Anna Biała, Małgorzata Charewicz-Mostowska, Łukasz Irzyk, Mariusz Rosa
Internet:**Dorota Goluch – szefowa**
Korekta: **Agata Nastula**
Wydawnictwo: **Agora SA**
dyrektor Wydawnicza:
Joanna Mosiej-Sitek
szefowa wydań specjalnych:
Karolina Jaroszewicz
Dyrektorka marketingu:
Monika Brason
monika.brason@agora.pl
Dyrektorka sprzedaży: **Joanna Kwas**
joanna.kwas@agora.pl

Dział sprzedaży:
e-mail:
reklamaobcasy@agora.pl
Naświetlanie i druk:
Agora S.A.
Adres redakcji:
ul. Czerska 8/10,
00-732 Warszawa,
tel. 22 555 47 03
e-mail:
wysokieobcasypraca@wyborcza.pl
www.wysokieobcasy.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania.

Na stronach 2, 5, 20-21, 27, 41, 47, 51, 55, 59, 63, 99, 116-117, 121, 123, 124 zamieszczone są materiały reklamowe

Na okładce:
AGNIESZKA HRYNIEWICZ-BIENIEK, Szefowa Polskiego Oddziału Google'a

Fot. Marcin Kaliński; stylizacja Robert Kiełb; Make-up i fryzura Joanna Bielec; Produkcja sesji: Anna Woźniakowska; sesja odbyła się w siedzibie Google for Startups-Koneser, Plac Konesera 10

FOT. KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES

Zaglądajcie na naszą stronę **wysokieobcasy.pl** *i profil na instagramie* **@wysokieobcasypraca**

NAUCZMY się ODPUSZCZAĆ

Przed nami dwa miesiące lata. To dobry czas na spowolnienie. Jednak wielu z nas nie umie odpoczywać. Co nam przeszkadza? Na pewno nawyki wyniesione z domu. Jeśli rodzice ciągle powtarzali: „Najpierw praca, potem przyjemności", to często tak właśnie działamy. A kiedy tej pracy jest bardzo dużo, to czas na przyjemności nigdy nie nadchodzi. A jeszcze dzieci, dom. To często pełen etat, drugi. Myślenie o sobie schodzi na ostatni plan, który i tak najczęściej wypełniają wyrzuty sumienia.

Ale musimy się nauczyć odpoczywać. Zapominamy o tym, że życie zawodowe to całkiem długi dystans. Trzeba więc rozłożyć siły na wiele lat, a czasami nawet wrzucić jałowy bieg.

Dlaczego to takie ważne, przeczytajcie na str. 22, gdzie dr Renata Tomaszewska-Lipiec przestrzega nas przed skutkami przepracowania i podkreśla korzyści płynące dla nas i naszych firm z tego, że nauczymy się odpoczywać. Spróbujmy z nich skorzystać, a może wtedy plecy będą mniej bolały i łatwiej zaśniemy wieczorem.

Może jeszcze weźmiecie dłuższy urlop w te wakacje? Tak jak Agnieszka Hryniewicz-Bieniek, country manager Google Polska, która namawia innych pracodawców, żeby pozwolili pracownikom brać dłuższe urlopy (str. 8). Przekonuje, że to się wszystkim opłaci. Pracownicy wrócą wypoczęci, zrelaksowani, z dystansem i zapałem.

Agnieszka ostatnio sama wzięła dwumiesięczny urlop, żeby pobyć w domu z rodziną. Tak, już widzę te komentarze w Google'u: „można, ale nie u mnie w firmie". Być może, ale przecież zwykle chodzi o nasze nastawienie - tak często jesteśmy przekonani, że wszystko się bez nas zawali, a stąd już prosta droga do uzależnienia (tak, tak, jest już jednostka chorobowa uzależnienie od pracy), wypalenia, chorób psychosomatycznych.

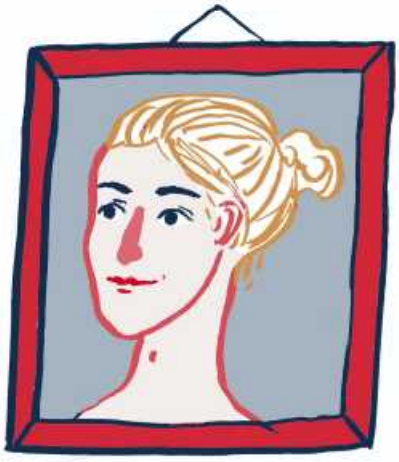
Nauczmy się odpuszczać. Zacznijmy od poznania siebie, od nazwania tego, co nam daje energię, a co ją zabiera. Co lubimy robić poza pracą. W towarzystwie jakich życzliwych ludzi możemy spędzić trochę czasu. Zadbajmy o swój dobrostan, same, małymi krokami.

W najbliższym czasie nie wyjeżdżam na dłuższy urlop, ale postanowiłam brać wolne w piątki i urządzać sobie długie weekendy na tarasie. Mam nadzieję, że mi się uda.

Miłego wakacyjnego leniuchowania bez wyrzutów sumienia i do zobaczenia we wrześniu.

Joanna Mosiej-Sitek

joanna.mosiej-sitek@agora.pl



RYSUNEK PATRYCJA BLIUJ STODULSKA