

MIĘDZYZAKŁADOWY ZWIĄZEK ZAWODOWY PRACOWNIKÓW SYSTEMU ZMIANOWEGO ANWILU S. A. I SPÓŁEK ZMIANOWIEC 7/2019



Wydawca:
MIĘDZYZAKŁADOWY ZWIĄZEK
ZAWODOWY PRACOWNIKÓW
SYSTEMU ZMIANOWEGO
ANWILU S. A. I SPÓŁEK

NALEŻYMY DO
OGÓLNOKRAJOWEGO
ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH
PRACOWNIKÓW RUCHU
CIĄGŁEGO

CZASOPISMO DLA CZŁONKÓW I
SYMPATYKÓW
MIĘDZYZAKŁADOWEGO
ZWIĄZKU ZAWODOWEGO
ANWILU S.A. I SPÓŁEK

ul. Toruńska 222 87-805

Włocławek

TEL: 54-237-32-18,

www: WWW.EZMIANY.PL,

@: info@ezmiany.pl

Grudzień 2019

W numerze m. in:

1. Kto wymyślił Choinki ?
2. Wypalenie zawodowe
nową chorobą
cywilizacyjną.

WESOŁYCH I RADOSNYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

Już Boże Narodzenie ...

I w samym środku ...

Olbrzymia, strojna ...

Błyszcząca ozdobami

I światłami,

kolorowa choinka...

Jak co roku przyoblekła się

W radość i szczęście.

Roznieca je dookoła i ...

Pachnie

Już za kilka dni Boże Narodzenie

Poprzedzone najbardziej uroczystym

i rodzinnym świętem- wigilią.

Niech ten świąteczny czas umocni w nas rodzinną,

Międzyludzką miłość.

Skloni do pięknych wspomnień,

Pozwoli zapomnieć o troskach.

Przysporzy sił i energii na nadchodzący nowy rok.

Niech ten świąteczny czas

Uptywa w szczęściu i spokoju

Niech przy świątecznej choince

Wszyscy znajdą ciepło, miłość i optymizm.

A wszelkie życzenia składane przy wigilijnym stole.

Przy dzieleniu się opłatkiem

Niech się spełnią.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia

I zbliżającego się Nowego Roku 2020

Pragniemy złożyć wszystkim Państwu

Serdeczne życzenia

W szczególności życzenia te kierujemy do
pracowników, którzy po raz pierwszy bądź
kolejny spędzą te Święta w pracy.

Życzymy im w te dni bezawaryjnej pracy
oraz by przebiegały one w miłej atmosferze.



MIĘDZYzakładowy Związek Zawodowy Pracowników Systemu Zmianowego Anwilu S. A. i Spółek ZMIANOWIEC 7/2019

Dodatkowe korzyści dla
członków:



10% Rabatu Dla Członków Związku
na Imprezy Okolicznościowe
Wstęp, Asortyment i Atrakcje
dostępne na miejscu.

Kartę rabatową można odebrać w
siedzibie związku

Doradca Finansowy dla Członków Związku



Pomoc w zakresie:

- kredyt gotówkowy
- kredyt hipoteczny
- kredyt konsolidacyjny
- doradztwo finansowe itp.

Współpraca ze wszystkimi bankami, najlepsza oferta
dla członków związku !!!!!

Tel. 883-758-484 , 606-754-088

Przy kontakcie prosimy podać informacje, iż należysz do
Naszego Związku Zawodowego



VOTUM SA

Konsultacje w sprawie
odszkodowań
Michał Maj , Tel : 503197053
mail: michal.maj@votum-sa.pl

§

**ZWIĄZEK OBSŁUGIWANY JEST W
ZAKRESIE PRAWA PRACY PRZEZ
JEDNĄ Z NAJLEPSZYCH KANCELARI
W POLSCE
KANCELARIA RADCÓW PRAWNYCH
"JURAŁOWICZ, HERMANN I
WSPÓLNICY"
SPÓŁKA KOMANDYTOWA Z
SIEDZIBĄ W POZNANIU**

1. Kto wymyślił Choinki ?

Wstawiono choinkę w skrzynię do śmieci, napełniono piaskiem, którą dla niepoznaki pokryto dookoła zielonym sukmem i postawiono ją na dużym barwnym dywanie. Ach, jakże drzewko drżało! Co się teraz stanie? Przyszli lokaje i pokojówki i zaczęto przystrajać choinkę. Powiesili na jej gałązkach małe siateczki, wycięte z kolorowego papieru, każda napełniona cukierkami, złocone jabłka i orzechy zwieszały się jak przyrośnięte, a do gałęzi przymocowano przeszło sto czerwonych, niebieskich i białych świeczek. Lalki, które wyglądały jak żywi ludzie, kołysały się wśród zieleni, a na szczycie drzewa umocowano wielką, złotą gwiazdę – to było wspaniale, niewypowiedzianie wspaniale.

Tak opisywał świąteczne drzewko Hans Christian Andersen w swojej baśni zatytułowanej „Choinka” Wigilia i święta Bożego Narodzenia tak bardzo kojarzą się nam z ustrójną choinką, że nie bardzo możemy sobie wyobrazić czasy, gdy w domach, kościołach i na ulicach nie było jeszcze zielonego drzewka, traktowanego obecnie jako jeden z głównych i najbardziej rozpoznawalnych symboli świątecznych (tych najbardziej rodzinnych świąt rzecz jasna). A tymczasem przez całe stulecia – (uroczystości obchodów Dnia Narodzenia Chrystusa wprowadzono w Kościele katolickim w IV wieku) – nie znano choinki. Wprawdzie już w okresie renesansu i baroku przyjęła się w Niemczech zwyczaj ozdabiania zielonego, iglastego drzewka gwiazdami i świecami oraz umieszczano je w kościołach i domach, ale rozpowszechnienie choinki w innych krajach (w tym również w Polsce) przypada dopiero na połowę XIX wieku.

Mimo germańskiego pochodzenia, co w czasach zaborów było czynnikiem negatywnym, choinka bardzo szybko zadomowiła się w naszym kraju. Najszybciej trafiła do mieszczańskich kamieniczek i ziemiańskich dworców, a w początkach XX wieku także do wiejskich chat. Ustrajano ją głównie zabawkami robionymi ze stomek i

MIĘDZYzakładowy Związek Zawodowy Pracowników Systemu Zmianowego ANWILU S. A. I Spółek ZMIANOWIEC 7/2019

kolorowego papieru. Najbardziej kojarzące się nami z choinką ozdoby, kolorowe szklane kule, czyli po prostu bombki, także przywędrowały do nas z Niemiec.

W tradycji pogańskiej drzewko takie było symbolem życia, wiecznie żywej zieleni mimo panującego mrozu. W tradycji chrześcijańskiej stało się symbolem drzewa wiadomości złego i dobrego. Oplatające ją łańcuchy przypominają węża kusiciela, a zawieszane na choince jabłka grzech pramatki Ewy (w Raju), skuszone owym jabłkiem. Gwiazda na wierzchu choinki symbolizuje gwiazdę betlejemską. W późniejszym okresie na choince wieszano także inne zabawki, nie mające już nic wspólnego, ani ze słowiańską, ani chrześcijańską tradycją służące po prostu ku ozdobie i będące wyrazicielem ogólnej radości. Z bożonarodzeniowym drzewkiem związanych jest wiele legend i podań ludowych w różnych krajach. Nam udało się natrafić na piękną legendę góralską (napisaną w góralskiej mowie), która mówi, iż strojną choinkę zawdzięczamy niedźwiedziowi.

Otóż gdyż rozniosła się wieść o narodzeniu Jezusa, pobiegł niedźwiedź czym prędzej do Betlejem. Martwił się tylko, że nie ma dla Dzieciątka żadnego godnego prezentu. Postanowił ofiarować to, co było do zdobycia w lesie.

Utomił zatem pięknego smrecka i niesie. Ale ze bel to walny krzok, ni mók go unoś, to go włók za sobom. A ze musioł bez kiela potocków przechodzić, to się w każdym drzewko zamocło, a potem zaroz marzło, no i porobiety się na nim ślicne śklane igielki, że się smreczek do słońeczka świciło, jak żeby go kto dyjamentami obsypał. Uwidziało się to rybkom i dalize hipka na drzywko. A jak jesce po drózce ptoski takie śliczności obaczyły, na smreku posiadały, a nieźdzwiedź sytko to wraz zaniósł do sopki i przed Dzieciątkiem postawił. Z tego to poszło, że teraz strojom dzieciom drzywko na Boże Narodzenie i świdelka na nim wiesajom.

Przystrojona choinka w naszym domu, niezależnie, „żywa” z lasu czy plantacji, czy też sztuczna, niech wyzwała w nas wszystko co piękne i radosne i wyzwała swoją obecnością w naszym domu prawdziwie rodzinną atmosferę. Serdecznie tego życzymy !

2. Panie Doktorze mam dość. Wypalenie zawodowe.



Specjaliści ze Światowej Organizacji Zdrowia nie mają wątpliwości – wypalenie zawodowe dotyka coraz większej liczby pracowników i niesie za sobą poważnie konsekwencje – na tyle poważne, że organizacja postanowiła wpisać je do nowej Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, która zacznie obowiązywać w 2022 roku.

Nie oznacza to jednak – wbrew wielu medialnym doniesieniom – że lekarze będą mogli od 2022, z tytułu wypalenia zawodowego, wysyłać pracowników na zwolnienie lekarskie. WHO sklasyfikował syndrom nie jako

MIĘDZYzakładowy Związek Zawodowy Pracowników Systemu Zmianowego ANWILU S. A. I Spółek ZMIANOWIEC 7/2019

jednostkę chorobową, ale jako czynnik, który może mieć wpływ na nasz stan zdrowia. Jak podkreślają eksperci, to jednak wstęp do tego, by w przyszłości wypalenie mogło być podstawą do wystawienia zwolnienia.

Czym jest wypalenie zawodowe

Psychiatra Maciej Klimarczyk podkreślał, że wypalenie nie jest chwilowym rozleniwieniem czy rozczarowaniem pracą i nie mija po kilkudniowym urlopie. "To wstręt do niej, przemęczenie. Stan, w którym organizm odmawia posłuszeństwa" – wyjaśniał lekarz. Wielu pracowników dotkniętych syndromem opisuje, że pewnego dnia po prostu porzucili miejsce pracy – bo wydawało im się, że nie wytrzymają tam ani minuty dłużej. Wypalenie może dotknąć zarówno kadrę menadżerską, jak i szeregowych pracowników, i to niezależnie od stażu. Zdaniem ekspertów, najczęściej borykają się z nim osoby na co dzień pracujące z ludźmi, a więc m.in. lekarze i nauczyciele.

Specjaliści mówią o trzech fazach wypalenia zawodowego. Klasyfikację zaproponowała Christina Maslach, która przez wiele lat badała problem.

1. **Stadium wyczerpania emocjonalnego.** Pracownik nie potrafi się zregenerować, jest wiecznie zmęczony i zniechęcony
2. **Stadium depersonalizacji i cynizmu.** Pracownik odsuwa się od współpracowników i klientów, staje się obojętny emocjonalnie
3. **Stadium braku poczucia osobistych osiągnięć i kompetencji w związku z wykonywaniem pracy.** Pracownik źle ocenia swoje kompetencje i dokonania, traci kontrolę nad sprawami zawodowymi.

Jak się nie dać?

Nie ma jednej, uniwersalnej recepty, bo to, czy dotknie nas wypalenie zawodowe zależy po pierwsze od indywidualnych predyspozycji, czyli m.in. odporności psychicznej, a po drugie – od czynników zewnętrznych, a więc atmosfery w pracy czy oczekiwań przełożonego. Jak podkreślają psychologowie, nieoceniona jest umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz asertywność – warto nad tymi dwoma rzeczami nieustannie pracować.

Ważne jest też efektywne wypoczywanie oraz oddzielanie życia zawodowego od prywatnego. Gdy czujemy niepokój myśląc o pracy i przebywając w niej, warto poszukać pomocy u specjalistów – doradców zawodowych, psychologów, a przy zaostrożonych objawów – nawet u psychiatrów.

