



Jak **PRACOWAĆ ZDAŁNIE I NIE ZWARIOWAĆ**

**ALEKSANDRA POGORZELSKA
PATRYK WÓJCIK
BARBARA WÓJCIK**

onepress

O autorach

Aleksandra Pogorzelska

Psycholog, trener i coach pracujący w sporcie i biznesie. Specjalizuje się w budowaniu i wdrażaniu strategii dla firm, mowach motywacyjnych, doradztwie mającym na celu zwiększenie efektywności procesów wewnętrznych w firmach. Certyfikowany coach Leadership Management International. Trener II klasy pływania. Od 25 lat startuje w zawodach triathlonowych, wielokrotna medalistka mistrzostw Polski w triathlonie i duathlonie, ukończyła blisko 100 triathlonów, w tym dwa razy zawody IRONMAN (3800 m — pływanie, 180 km — jazda na rowerze, 42 km biegu).

Na podstawie swoich doświadczeń biznesowych i sportowych stworzyła prestiżowe programy: Business Champion Development z udziałem mistrzów olimpijskich. Jest również wykładowcą akademickim na Uniwersytecie SWPS. Pełni funkcję kierownika studiów podyplomowych: psychologia sportu w nurcie sportu pozytywnego.

Tworzy ośrodek szkoleniowy z dala od zgiełku miasta, gdzie można odpocząć, zregenerować się oraz zmienić perspektywę patrzenia na biznes. Jest zwolenniczką szukania równowagi w życiu osobistym i zawodowym.

Jej firma od lat działa w modelu zdalnym. Jest współautorką kursów online: „ABC psychologii sportu”, „6 zasad wspierającego rodzica”, „Zorganizuj się w nowym miejscu pracy”, „Niezbędnik mentalny na czas zmiany zasad gry”.

Współautorka książki *Poradnik pozytywnego trenera — model i7W w sporcie*, która zawiera kluczowe wskazówki, w jaki sposób harmonijnie rozwijać zawodnika oraz wzmacniać go w dążeniu do mistrzostwa w sporcie.

Współpracowała m.in. z firmami: Open Life Życie TU S.A., Noble Bank S.A., BNP Paribas S.A., Bank Poczty S.A., Alior Bank S.A., American-British Tobacco S.A., Ekolan S.A., Hydromega S.A., Elbląskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej, Grupa JetSystem Sp. z o.o. s.k., Open Direct S.A., Gdańska Fundacja Kształcenia Menedżerów, Gruba Recykling, Energa SA, Jota Group S.A., Dolina Charlotty Resort and Spa, Perfekton Ltd. sp.k., Rettenmaier Polska sp. z o.o., Agora S.A.

W działalności na rzecz społeczeństwa przewodniczy Fundacji Sportu Pozytywnego. Prywatnie żona Wojtka — pasjonata triathlonu oraz mama Jakuba (13 lat) i Zosi (10 lat). Wraz z rodziną zbudowała swoją oazę na wsi, gdzie hoduje ekologiczne warzywa i owoce.

Barbara Wójcik

Z wykształcenia psycholog. Od wielu lat pracuje z grupami i klientami indywidualnymi, ucząc w nieszablonowy sposób języka angielskiego. Prowadząc lekcje online, czuje się jak ryba w wodzie. Specjalizuje się w takich tematach jak: wykorzystanie umiejętności miękkich w biznesie, *human resources* i rekrutacja, innowacyjne technologie, różnice kulturowe i osobowościowe, a także metody poprawiające efektywność nauki.

Od 2017 roku prowadzi własną firmę, działając głównie w modelu pracy zdalnej. Jest zwolenniczką optymalizacji, które dostosowuje

wane są do preferencji osobowościowych. Nie lubi owijania w bawełnę, dlatego dobrze pracuje jej się z osobami z branży IT. Zawodowo praktykuje aktywne słuchanie i dba o komfort, motywację oraz pomaga swoim kursantom w kształtowaniu dobrych nawyków.

Ucząc języka angielskiego, wykorzystuje swoją szeroką wiedzę psychologiczną, co ułatwia jej dostosowanie metody nauczania do indywidualnych potrzeb każdego ucznia. Planuje poszerzyć zakres działalności, łącząc swoje wieloletnie doświadczenie w nauczaniu z wiedzą psychologiczną.

Jest osobą cierpliwą, ale również wymagającą, ponieważ zależy jej na sukcesie osób, z którymi współpracuje. Ceni sobie szczerość i wierzy w prowadzenie biznesu, w którym najważniejszą wartością jest docenianie zaangażowania pracowników. Jest zwolenniczką częstego udzielania informacji zwrotnych, które traktuje jako najlepszą motywację do rozwoju.

Lubi planować w długim horyzoncie czasowym. Uważa, że z problemami trzeba mierzyć się jak najszybciej, bo wtedy możemy łatwiej je pokonać. Nie zgadza się na zamykanie pod dywan nawet najdrobniejszych spraw, które nie zostały wyjaśnione. Jest wielką zwolenniczką otwartej i bezpośredniej komunikacji. Ceni szczególnie osoby, które biorą pełną odpowiedzialność za swoje słowa i czyny, ponieważ z przykrością obserwuje, że w dzisiejszym świecie ludziom brakuje do tego odwagi.

Prywatnie żona psychologa, z którym planuje intensywnie rozwijać projekty oparte na praktycznym wykorzystaniu wiedzy psychologicznej. Swoją nową ofertę edukacyjną będzie kierowała zarówno do firm, jak i klientów indywidualnych, którzy chcą pracować nad polepszeniem jakości swojego życia. W wolnym czasie zaczytuje się w książkach kryminalnych, biografiach i literaturze faktu.

Patryk Wójcik

Psycholog i konsultant biznesowy. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu psychologii i marketingu.

Od 2015 roku prowadzi firmę szkoleniowo-konsultingową, dzięki czemu zdobył doświadczenie, które pomaga mu lepiej zrozumieć wyzwania, z jakimi mierzą się przedsiębiorcy. Od początku działa w modelu pracy zdalnej, a obecnie coraz większą część swojej oferty zamienia na rozwiązania dostępne wyłącznie w internecie.

Prowadzi zajęcia związane z psychologią biznesu na Uniwersytecie SWPS. Przez dwa lata był odpowiedzialny za marketing jednego z projektów Politechniki Gdańskiej (projekt łączący świat nauki z biznesem). Prowadził szkolenia z umiejętności psychologicznych dla kilku dużych firm. W 2019 roku napisał książkę *To się nie uda. 10 błędów, które zniszczą każdy związek*, którą kieruje do osób chcących nauczyć się budować trwałe relacje oparte na wzajemnym zaufaniu i szczerości.

Pomaga w budowaniu marek osobistych psychologom i innym osobom, które zarabiają na swojej wiedzy. Dodatkowo lubi pracować z małymi lokalnymi firmami, którym pomaga zdobywać klientów dzięki odpowiedniej promocji. Specjalizuje się w działaniach na Facebooku, tworzy skuteczne reklamy w Google, a także przygotowuje lokalne akcje promocyjne z wykorzystaniem tradycyjnych narzędzi marketingowych.

Ma doświadczenie w pracy z klientami z następujących branż: nieruchomości (deweloperzy i agenci nieruchomości), motoryzacja (wypożyczalnie i leasing), prywatne kliniki medyczne, firmy szkoleniowe, sklepy z biżuterią, usługi finansowe i wydawnictwo książkowe, sklepy odzieżowe, psychologowie i trenerzy biznesowi.

Swoją wiedzę dzieli się na blogu Architektura Sukcesu (www.architekturasukcesu.pl), gdzie porusza tematy związane z psychologią, budowaniem szczęśliwych relacji i poprawą jakości swojego życia.

Jest wielkim zwolennikiem kursów online. Odpowiadał za przygotowanie merytoryczne i techniczne takich kursów jak między innymi: „ABC psychologii sportu”, „6 zasad wspierającego rodzica”, „Zorganizuj się w nowym miejscu pracy”. Pomagał również w przenoszeniu wielu szkoleń stacjonarnych do internetu. Specjalizuje się w technicznej produkcji kursów online, a także pomaga twórcom w odpowiednim ułożeniu programów merytorycznych. W ostatnim czasie wspiera rozwój platformy do tworzenia i sprzedaży kursów online *skyier.com*, którą uważa za najlepiej zapowiadający się produkt tego rodzaju w Polsce. Mocno kibicuje jej twórcom, ponieważ wierzy, że tylko dobre rozwiązanie technologiczne może pomóc w popularyzacji wartościowej edukacji online.

Prywatnie szczęśliwy mąż — wspólnie z Żoną lubi odkrywać wyjątkowe miejsca, w których można trochę zwolnić, odpocząć, pomyśleć i zadbać o życiową równowagę. W wolnych chwilach nałogowo czyta książki i jest miłośnikiem gry z cyklu FIFA. Uważa, że każdy człowiek może się zmienić, jeżeli ma odpowiednią wiedzę, jak to zrobić, a także nie brakuje mu motywacji do ciężkiej i systematycznej pracy.

Polecane materiały dodatkowe

Dla osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę w tematach poruszonych w tej książce, przygotowaliśmy listę materiałów dodatkowych, które mogą im w tym pomóc. Materiały te opisują wiele zagadnień psychologicznych, ale również zawierają praktyczne rady, które możesz wdrożyć do swojego codziennego życia. Dlatego jeżeli chcesz lepiej poznać samego siebie i innych, zależy ci na poprawie swojej efektywności, chcesz poszukać sposobów na znalezienie właściwej życiowej równowagi albo jesteś po prostu osobą ciekawą świata, skorzystaj z przygotowanej przez nas listy.

Prezentacje TED

- **Why work doesn't happen at work — Jason Fried**

www.ted.com/talks/jason_fried_why_work_doesn_t_happen_at_work

O tym, jak na naszą produktywność wpływają spotkania i menadżerowie, a także o cyklach koncentracji na pracy, które podobnie jak sen mają swoje fazy.

- **How to ask for help — and get a „yes” — Heidi Grant**

www.ted.com/talks/heidi_grant_how_to_ask_for_help_and_get_a_yes

O tym, jak skutecznie prosić o pomoc w życiu zawodowym i nie tylko.

- **3 ways to plan for the (very) long term — Ari Wallach**

www.ted.com/talks/ari_wallach_3_ways_to_plan_for_the_very_long_term

O tym, jak spojrzeć na swoje plany bardziej globalnie i poszerzyć własną perspektywę czasową. Może ci pomóc w lepszym układaniu celów długoterminowych.

- **3 ways to make better decisions — by thinking like a computer — Tom Griffiths**

www.ted.com/talks/tom_griffiths_3_ways_to_make_better_decisions_by_thinking_like_a_computer

3 sposoby na to, by myśleć jak komputer, optymalnie i szybko. Pomoże ci w łatwiejszym podejmowaniu decyzji.

- **Why we all need to practice emotional first aid — Guy Winch**

www.ted.com/talks/guy_winch_why_we_all_need_to_practice_emotional_first_aid

O tym, jak nasze własne myśli wpływają negatywnie na kondycję naszej psychiki. Pomoże ci uniknąć rozpamiętywania i poprawi twoje relacje z bliskimi.

- **Where joy hides and how to find it — Ingrid Fetell Lee**

www.ted.com/talks/ingrid_fetell_lee_where_joy_hides_and_how_to_find_it

O wystroju i dekoracjach, które przynoszą radość. O tym, jak ewolucja wykształciła w ludziach niechęć do pewnych przedmiotów, które mogą negatywnie na nich oddziaływać.

- **How To Multiply Your Time — Rory Vaden**

www.youtube.com/watch?v=y2X7c9TUQJ8

O tym, jakie kroki warto podjąć, aby „mnożyć” swój czas. Dowiesz się, jakie aktywności możesz wykonać już dziś, aby mieć lepsze jutro.

- **The surprisingly charming science of your gut — Giulia Enders**

www.ted.com/talks/giulia_enders_the_surprisingly_charming_science_of_your_gut

O tym, jak jedzenie wpływa na nasz nastrój. Dowiesz się, jak ścisły jest związek między naszą psychiką a ciałem.

- **How to make stress your friend — Kelly McGonigal**

www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

O tym, jak zmienia się we współczesnej psychologii podejście do stresu. Dowiesz się, jak nasze nastawienie do stresu przekłada się na jego oddziaływanie.

- **Why some people find exercise harder than others — Emily Balcetis**

www.ted.com/talks/emily_balcetis_why_some_people_find_exercise_harder_than_others

O tym, dlaczego niektórym ludziom dużo ciężiej jest się zmotywować do uprawiania sportu niż innym. Dowiesz się o ciekawych różnicach osobowościowych, które mają z tym związek.

- **Who are you, really? The puzzle of personality**
— **Brian Little**

www.ted.com/talks/brian_little_who_are_you_really_the_puzzle_of_personality

O tym, z jakich elementów składa się ludzka osobowość. Dowiesz się również o sytuacjach, w których możemy być dużo bardziej elastyczni, niż zakładaliśmy.

- **The power of introverts** — **Susan Cain**

www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts

O różnicach osobowościowych i sposobach radzenia sobie introwertyków w świecie, który z pozoru faworyzuje ekstrawertyków.

Książki

- **Siła nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy, i jak można to zmienić w życiu i biznesie** — **Charles Duhigg**

Najbardziej obszerna książka na temat nawyków, która pozwala nam zrozumieć ich znaczenie w codziennym życiu. Rozkłada nawyki na czynniki pierwsze i otwiera przed nami nowe możliwości.

- **Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty**
— **James Clear**

Najbardziej praktyczna książka na temat nawyków, która wiele inspiracji czerpie ze świata sportu. Opisane w niej techniki są zgodne z metodą małych kroków.

- **Esencjalista** — **Greg McKeown**

Książka, z której możemy się nauczyć koncentracji na tym, co najistotniejsze. Będzie interesująca dla osób, które chcą zapoznać się w praktyce z działaniem zasady eliminacji.

- **Jedna rzecz. Zaskakujący mechanizm niezwykłych osiągnięć — Gary Keller, Jay Papasan**

Książka, która zmusza cię do myślenia i poszukiwania w wielu obszarach swojego życia jednej rzeczy, która całkowicie odmieni twoje podejście do efektywności.

- **Szczerza prawda o nieuczciwości. Jak okłamujemy wszystkich, a zwłaszcza samych siebie — Dan Ariely**

Książka, która całkowicie zmienia nasz sposób myślenia na temat uczciwości. Dzięki niej możemy być świadomi wielu pułapek, w które wpadamy każdego dnia i odbija się to negatywnie na naszej szczerości.

- **Włam się do mózgu — Radosław Kotarski**

Świetnie napisana książka na temat metod skutecznego uczenia, które oparte są na dowodach naukowych opisujących funkcjonowanie mózgu. Bardzo praktyczna w zastosowaniu.

- **Mądrzej, szybciej, lepiej. Sekret efektywności — Charles Duhigg**

Książka o tym, jak działać, aby osiągać oczekiwane rezultaty. Rozprawia się z mitami na temat produktywności i efektywności. Pokazuje sprawdzone techniki, które mogą być pomocne w różnych obszarach naszego życia.

- **Wy wszyscy moi ja. Czyli nowe podejście do produktywności, wprowadzania zmian w życiu i budowania własnej efektywności — Miłosz Brzeziński**

Niesamowita książka o tym, jak wprowadzać do swojego życia zmiany bez udziału silnej woli. Spodoba się na pewno osobom lubiącym myśleć nieszablonowo i testować na sobie różne techniki, które pozornie mogą wydawać się nam mało przydatne.

- **Dawid i Goliat. Jak skazani na niepowodzenie mogą pokonać gigantów — Malcolm Gladwell**

Ta książka pokazuje, że czasami startowanie ze straconej pozycji może być naszą największą siłą. Opisuje wiele przykładów, w których murowany faworyt przegrywał, bo nie doceniał swojego przeciwnika.

- **Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym — Daniel Kahneman**

Książka dla wszystkich miłośników psychologii. Pozwala lepiej zrozumieć nasz sposób myślenia oraz siłę emocji, które odgrywają dużą rolę w procesie podejmowania decyzji. Dzięki niej możesz zrozumieć wiele sytuacji, które do tej pory wydawały się irracjonalne.

Bibliografia

1. *Remote Work Statistics: Shifting Norms and Expectations*, www.flexjobs.com/blog/post/remote-work-statistics, dostęp: 13.04.2020
2. *State Of Remote Work*, <https://buffer.com/state-of-remote-work-2019>, dostęp: 13.04.2020
3. *3 reasons your boss doesn't want you to work from home... and why she's wrong*, <https://money.cnn.com/2016/06/21/pf/telecommuting-work-from-home/index.html>, dostęp: 13.04.2020
4. *Why work doesn't happen at work*, www.ted.com/talks/jason_fried_why_work_doesn_t_happen_at_work, dostęp: 13.04.2020
5. Fried J., Heinemeier Hansson D., *REMOTE. Pracuj zdalnie, biuro jest zbędne*, Helion, 2018
6. Kondo M., *Magia sprzątnia*, Wydawnictwo MUZA, 2015
7. *Expressive Writing: A Tool for Transformation*, with Dr. James Pennebaker, Ph.D., www.journaling.com/articles/expressive-writing-a-tool-for-transformation-with-dr-james-pennebaker-ph-d, dostęp: 13.04.2020

8. McKeown G., *Esencjalista*, MT Biznes, 2015
9. *3 ways to make better decisions — by thinking like a computer*, www.ted.com/talks/tom_griffiths_3_ways_to_make_better_decisions_by_thinking_like_a_computer, dostęp: 13.04.2020
10. *3 ways to plan for the (very) long term*, www.ted.com/talks/ari_wallach_3_ways_to_plan_for_the_very_long_term, dostęp: 13.04.2020
11. *Why You Should Never Start With Your Most Difficult Task*, <https://michaelhyatt.com/most-difficult-task>, dostęp: 13.04.2020
12. Cable D., Lee J.J., Gino F., Staats B.R., *How best-self activation influences emotions, physiology and employment relationships*, „HBS Working Paper” 2015, No. 16 – 029
13. Schwartz T., McCarthy C., *Manage your energy, not your time*, „Harvard Business Review” 2007, 85 (10), 63
14. Karageorghis C., Terry P., *Inside sport psychology*, Human Kinetics, 2010
15. Crenshaw D., *The Myth of Multitasking: How “Doing It All” Gets Nothing Done*, Jossey-Bass, 2008
16. Chabris C., Simons D., *Niewidzialny goryl*, Laurum, 2011
17. *Multitasking: Switching costs*, www.apa.org/RESEARCH/ACTION/MULTITASK, dostęp: 13.04.2020
18. Wyniki raportu *Praca, moc, energia w polskich firmach*, www.hbrp.pl/b/wyniki-raportu-praca-moc-energia-w-polskich-firmach/P58vqMw9u, dostęp: 13.04.2020
19. Breus M., *Potęga KIEDY. Żyj w zgodzie ze swoim naturalnym rytmem*, Znak Literanova, 2017
20. Brzeziński M., *Wy wszyscy moi ja. Jak okiełznać siły, które działają z zewnątrz i wpływają na nasze decyzje, działania oraz motywacje*, 989 Instytut Kreowania Skuteczności, 2016

21. Barnes C.M., Gunia B.C., Wagner D.T., *Sleep and moral awareness*, „Journal of Sleep Research” 2015, 24 (2), s. 181 – 188
22. Reyner L.A., Horne, J.A., *Suppression of sleepiness in drivers: combination of caffeine with a short nap*, „Psychopharmacol”, 34 (6):721 – 5, 1197
23. *A proven path to a high-energy morning*, <https://blog.daveasprey.com/engineering-the-ultimate-morning>, dostęp: 13.04.2020
24. *Polacy pracują nawet podczas urlopu. Wszystko przez technologię*, www.pulshr.pl/zarzadzanie/polacy-pracuja-nawet-podczas-urlopu-wszystko-przez-technologie,60647.html, dostęp: 13.04.2020
25. *Po co komu urlop? O sztuce odpoczynania*, www.hbrp.pl/b/po-co-komu-urlop-o-sztuce-odpoczynania/PDZ8iVh6, dostęp: 13.04.2020
26. *Got up on the wrong side of the bed? Your work will show it*, www.eurekalert.org/pub_releases/2011-04/osu-guo040411.php, dostęp: 13.04.2020
27. *#StatusofMind*, www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html, dostęp: 13.04.2020
28. *Tweeting, Not Sleeping? Balancing Sleep and Social Media*, www.psychologytoday.com/intl/blog/sleep-newzzz/201601/tweeting-not-sleeping-balancing-sleep-and-social-media, dostęp: 13.04.2020
29. Clarke B., Crossland R., *The Leader's Voice*, „Executive Excellence” 2003, 20 (9), 7
30. Byron K., *Carrying too heavy a load? The communication and miscommunication of emotion by email*, „Academy of Management Review” 2008, Vol. 33, No. 2

31. Cialdini R.B., *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*, GWP, 2013
32. Lohken S., *Potęga osobowości. Jak łączyć siły introwertyków i ekstrawertyków, by osiągać niezwykle rezultaty*, Wydawnictwo Studio EMKA, 2019
33. *Who are you, really?*³ *The puzzle of personality*, www.ted.com/talks/brian_little_who_are_you_really_the_puzzle_of_personality, dostęp: 13.04.2020
34. Cain S., *Ciszej, proszę... Siła introwersji w świecie, który nie może przestać gadać*, Laurum, 2019
35. Webster D.M., Kruglanski A.W., *Individual differences in need for cognitive closure*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 67 (6), 1049, 1194
36. Duhigg Ch., *Mądrzej, szybciej, lepiej. Sekret efektywności*, PWN, 2016
37. Kossowska M., Hanusz K., Trejtowicz M., *Skrócona wersja Skali Potrzeby Poznawczego Domknięcia. Dobór pozycji i walidacja skali*, „Psychologia Społeczna” 2012, 7 (1), 89 – 99
38. Mogi K., *Ikigai. Japońska sztuka szczęścia*, Wielka Litera, 2017
39. Wójcik P., *To się nie uda. 10 błędów, które zniszczą każdy związek*, Helion, 2019
40. Tamashiro T., *How to Ikigai*, TEDxYYC, www.ted.com/talks/tim_tamashiro_how_to_ikigai, dostęp: 13.04.2020

Wolność, Tomku, w swoim domku?

Ta książka powstała w marcu 2020 roku, gdy w związku z epidemią koronawirusa nastąpił lockdown i po raz pierwszy w nowoczesnej historii zostaliśmy masowo zamknięci w domach. Pracowaliśmy i pracujemy dzięki umożliwiającym to narzędziom — telefonom i laptopom z dostępem do sieci. Spodziewaliśmy się większej swobody. Oczekiwaliśmy, że wreszcie będziemy mogli samodzielnie zarządzać czasem i zadaniami, które mamy do wykonania. Prognozowaliśmy, że większy luz, jaki daje możliwość operowania z domu, przełoży się na wyższą efektywność. W przypadku niektórych z nas te przekonania okazały się prawdziwe. Inni — i to przede wszystkim do nich skierowany jest ten poradnik — dowiedzieli się o sobie ciekawej rzeczy. Choć cenimy swobodę home office, nie do końca potrafimy z niej skorzystać. Bo rodzina za plecami, bo rozpraszacze dookoła, bo lista zadań zawodowych miesza się z listą zadań prywatnych, bo własna psychika nie godzi się na pracę w domu...

Dlatego autorzy tej książki główny nacisk kładą na wyzwania zewnętrzne i wewnętrzne wiążące się z trybem home office oraz psychologiczne aspekty zmiany sposobu wykonywania obowiązków zawodowych. Zaczynają od rzeczy najprostszych, jak organizacja wolnej od rozpraszaczy przestrzeni pracy. Podpowiadają, jak ustalić nowe zasady rodzinne i oddzielić to, co biurowe, od tego, co domowe. Omawiają czynniki, które mogą negatywnie wpłynąć na efektywność pracy zdalnej. Pokazują, jak dbać o higienę psychiczną i dobrostan fizyczny w tej nowej dla wielu z nas sytuacji. Rozbierają na czynniki pierwsze tematy związane ze skutecznością pracy, podają sposoby na wyznaczanie priorytetów i metody pozwalające utrzymać ich hierarchię w trakcie realizacji zadań. Uczą planowania bez zbędnego komplikowania tematu.

Wszystko po to, by termin „**PRACA ZDALNA**” przestał być dla nas synonimem chaosu, a stał się przyczynkiem do zawodowego sukcesu. W cięższych i lżejszych czasach.

onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książki **klasy** business

Sprawdź nasze szkolenia!

SZKOLENIA



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7136-1



9 788328 371361

Cena: 39,90 zł