



Spark Flow Pro
INSPIRUJEMY
PROFESJONALISTÓW
DO DZIAŁANIA

Profesjonalizm w praktyce

Strategia OSY



Polskie Towarzystwo Tłumaczy Przysięgłych i Specjalistycznych TEPIS

Karolina Maj | 12.10.2025



Karolina Maj

MBA, Dyrektor ds. Rozwoju Klienta, Wykładowca

karolina@sparkflowpro.pl

[linkedin.com/in/karolinamaj/](https://www.linkedin.com/in/karolinamaj/)

[linkedin.com/company/sparkflowpro/](https://www.linkedin.com/company/sparkflowpro/)



Bądźmy
w kontakcie



Akademia
Górnośląska
im. Władysława Kosińskiego w Katowicach

FirmyJutra
program Google i PFR

Google
Internetowe Rewolucje



NA PODDASZU
przestrzeń kreatywna

SparkFlowPro
INSPIRUJEMY
PROFESJONALISTÓW
DO DZIAŁANIA



Spark Flow Pro
INSPIRUJEMY
PROFESJONALISTÓW
DO DZIAŁANIA

Profesjonalizm - Rozgrzewka

Pytanie 1

Czy mówienie o sexie
w miejscu pracy jest
profesjonalne?



Pytanie 1

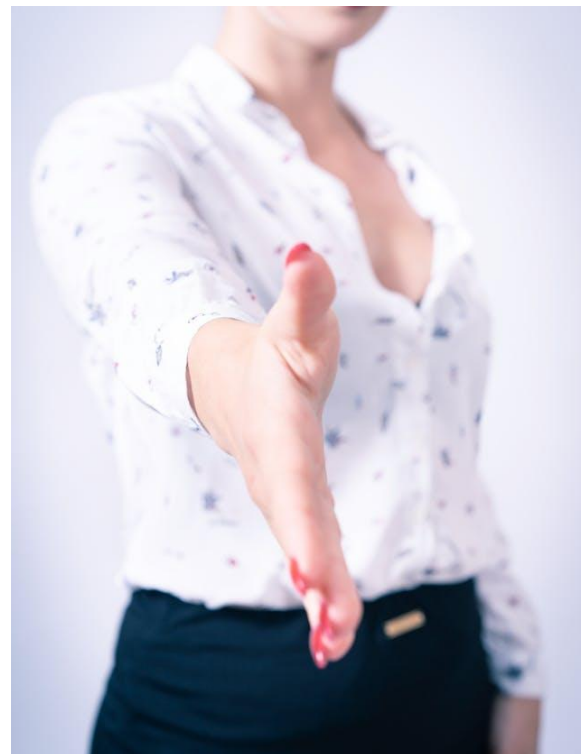
Czy mówienie o sexie
w miejscu pracy jest
profesjonalne?

Zależy od branży.



Pytanie 2

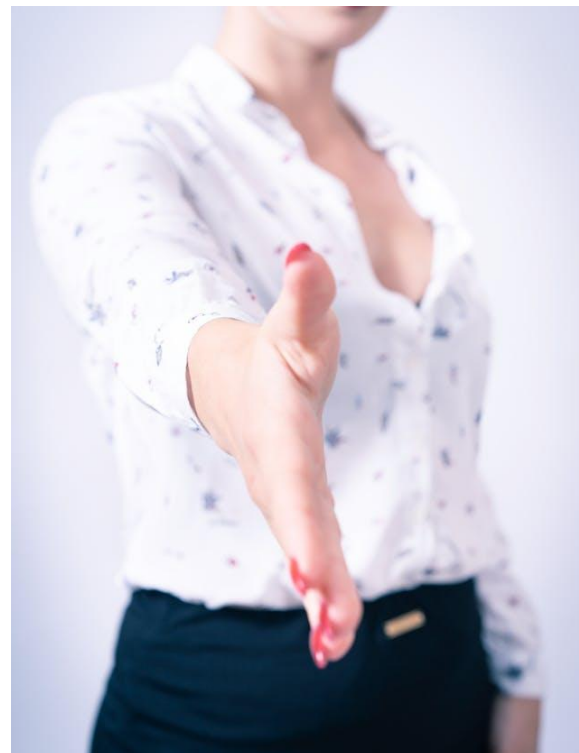
Co oznacza ten uścisk dłoni?



Pytanie 2

Co oznacza ten uścisk dłoni?

Kondolencje.



Pytanie 3

Oprowadzając jako gospodarz lub
gospodyni
gości po firmie,

kto pierwszy powinien wchodzić
po schodach: Ty czy twój gość?



Pytanie 3

Oprowadzając jako gospodarz
lub gospodyni
gości po firmie,

kto pierwszy powinien wchodzić
po schodach: Ty czy twój gość?

**Gość - bo jeśli się potknie
to masz szansę go złapać.**



5 rzeczy, które rujną Twój zawodowy wizerunek

- Publiczne krytykowanie innych
- Spóźnianie się na własne spotkania
- Wysoka reaktywność
- Unikanie odpowiedzialności
- Mowa ciała zdradzająca niepewność



Rick Hoffman jako Louis Litt "W garniturach"

✨ Zapamiętaj ✨

Pojęcie profesjonalizmu
nierozzerwalnie wiąże się również
z pojęciem budowania lub rujnowania
marki osobistej.



Spark Flow Pro

INSPIRUJEMY
PROFESJONALISTÓW
DO DZIAŁANIA

Kluczowe elementy osobistej skuteczności

Umiejętne wyznaczanie celów

Specific - konkretny

Measurable - mierzalny

Achievable - osiągalny

Relevant - istotny / zgodny z wartościami

Time-bound - określony w czasie



Zarządzanie czasem

– priorytetyzacja zadań i efektywne planowanie

- Metoda GTD i zasada “2 minut” - Davida Allena
- Zasada planowania 60:40
- Technika Pomodoro (cykle 25 minut pracy i 5 minut przerwy)
- Matryca priorytetów / Eisenhowera
- Wyznaczanie bloków czasowych (w kalendarzu)
- Checklisty



✨ Zapamiętaj ✨

Prawo Parkinsona mówi,
że “im więcej masz czasu na zadanie,
tym dłużej będziesz je realizować”.

Pytanie

Wszystko fajnie, ale...
Co możemy zrobić, aby
urzeczywistnić nasze cele?

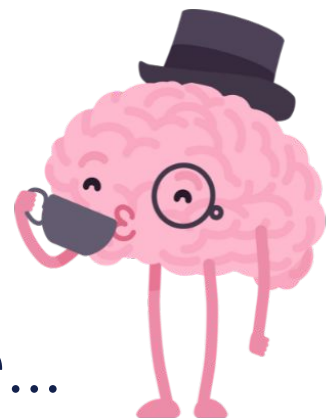


Zaprogramuj swój mózg



wideo
kolaż
mindmap'a

Pytanie

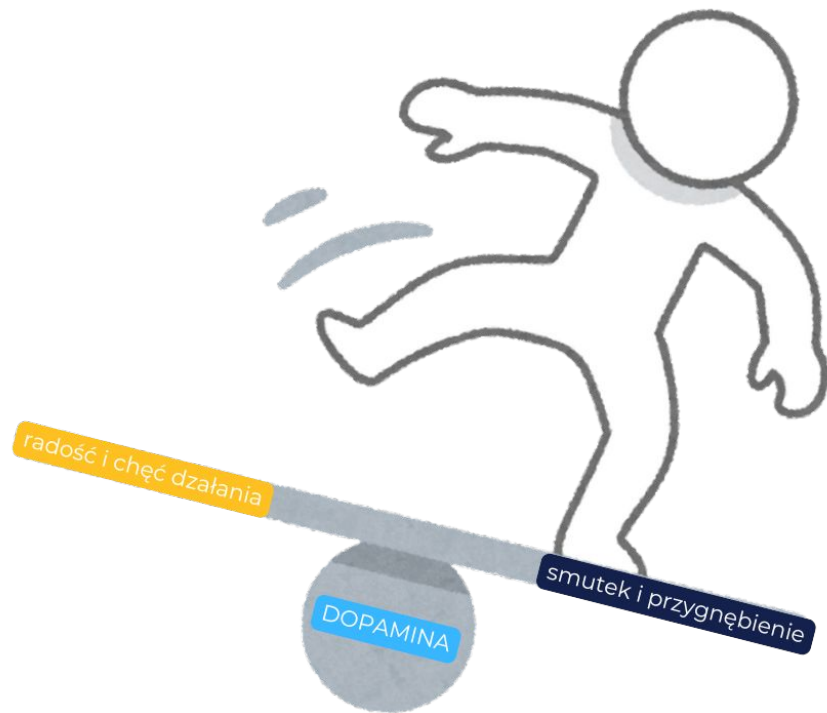


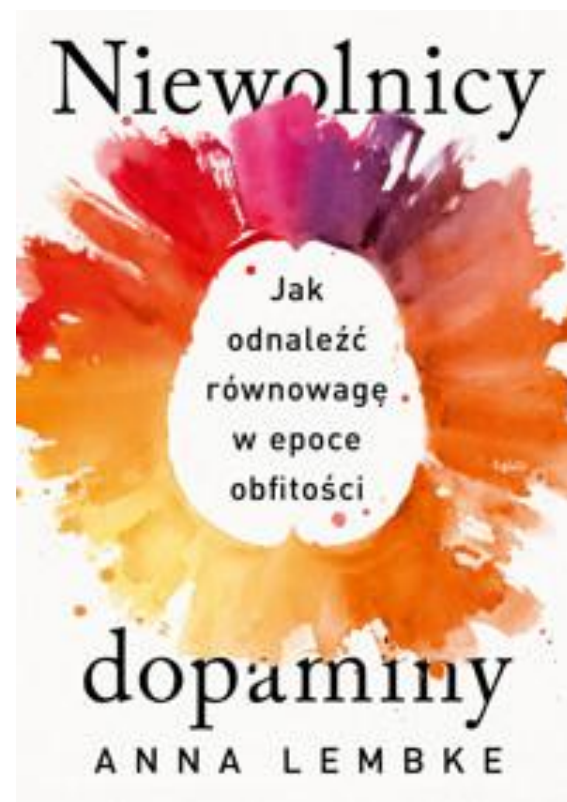
Wszystko fajnie, ale...
Co zrobić, żeby nam się chciało
konsekwentnie działać
mimo przeszkód?

Dopamina

Jeśli pozbawisz szczury dopaminy (ich mózgu nie będzie jej produkował), to szczur zdechnie z głodu, nawet jeśli położysz mu jedzenie w pobliżu.







✨ Zapamiętaj ✨

Nie można mówić o
osobistej skuteczności,
jeśli winę za Twoje niepowodzenia
ciągle ponosi ktoś inny.

Kluczowe elementy osobistej skuteczności to:

- 🎯 **Wyznaczanie celów** – jasne określenie tego, co chcemy osiągnąć.
- 🕒 **Zarządzanie czasem** – priorytetyzacja zadań i efektywne planowanie działań.
- 💪 **Samodyscyplina** – konsekwencja w realizacji zadań pomimo przeszkód.
- 🤸 **Adaptacja** – elastyczność w dostosowywaniu się do zmian i nowych okoliczności.
- ✨ **Skupienie na wartościach** – działania zgodne z własnymi zasadami i priorytetami, które nadają sens podejmowanym wysiłkom.



Kluczowe elementy osobistej skuteczności to:

- 🎯 **Wyznaczanie celów** – jasne określenie tego, co chcemy osiągnąć.
- 🕒 **Zarządzanie czasem** – priorytetyzacja zadań i efektywne planowanie działań.
- 💪 **Samodyscyplina** – konsekwencja w realizacji zadań pomimo przeszkód.
- 🤸 **Adaptacja** – elastyczność w dostosowywaniu się do zmian i nowych okoliczności.
- ✨ **Skupienie na wartościach** – działania zgodne z własnymi zasadami i priorytetami, które nadają sens podejmowanym wysiłkom.

Autentyczność





Spark Flow Pro
INSPIRUJEMY
PROFESJONALISTÓW
DO DZIAŁANIA

Autentyczność

✨ Zainspiruj się ✨

„**Autentyczność** to zbiór wyborów,
których musimy dokonywać każdego dnia.
Chodzi o wybór, aby się pokazać i być prawdziwym.
Wybór bycia uczciwym.
Wybór, by pokazać nasze prawdziwe ja.”

– Brene Brown

Pytanie

Wszystko fajnie, ale...
Które moje “JA” jest
prawdziwe?



Pytanie

Wszystko fajnie, ale...

Które moje “JA” jest prawdziwe?

Każde - ale nie każde akceptujemy, a to generuje
problemy w relacjach i wewnętrzne napięcia.



Przykładowe wartości

♥ Wartości w relacjach:

- Miłość
- Przyjaźń
- Empatia
- Wsparcie
- Wdzięczność
- Zaufanie
- Szacunek
- Bliskość
- Rodzina
- Harmonia w relacjach

🎯 Rozwój osobisty:

- Edukacja
- Kreatywność
- Samorealizacja
- Pasja
- Osiągnięcia
- Ambicja
- Otwartość na zmiany
- Introspekcja
- Dyscyplina
- Uczenie się nowych rzeczy

📈 Praca i biznes

- Profesjonalizm
- Odpowiedzialność
- Przywództwo
- Innowacyjność
- Praca zespołowa
- Rzetelność
- Skuteczność
- Stabilność
- Przedsiębiorczość
- Dążenie do doskonałości

Negatywne motywacje

💰 **Chciwość** – Nadmierne dążenie do posiadania bogactwa lub zasobów kosztem innych.

😏 **Egoizm** – Stawianie swoich potrzeb ponad wszystko, bez uwzględniania dobra innych.

🏆 **Rywalizacja za wszelką cenę** – Skupienie na wygrywaniu bez względu na koszty lub konsekwencje dla innych.

🧑 **Manipulacja** – Dążenie do osiągnięcia celów poprzez wykorzystywanie innych lub ich oszukiwanie.

👤 **Kontrola** – Nadmierna potrzeba dominowania nad sytuacjami lub ludźmi, prowadząca do tłumienia wolności innych.

😈 **Mściwość** – Kierowanie się chęcią odwetu lub wyrządzania szkody innym za doznane krzywdy.

🧑 ~~**Lenistwo** – Niechęć do działania lub unikanie odpowiedzialności, która wpływa negatywnie na rozwój osobisty i relacje.~~

😡 **Nietolerancja** – Brak akceptacji dla różnorodności poglądów, kultur czy stylów życia.

😏 **Arogancja** – Przekonanie o własnej wyższości, które prowadzi do deprecjonowania innych.

😞 **Zazdrość** – Obsesyjne porównywanie się z innymi i życzenie sobie lub innym niepowodzeń.

🏠 **Wygodnictwo** – Unikanie wysiłku lub zmian, wybieranie najłatwiejszych rozwiązań, nawet jeśli są one krótkowzroczne i niekorzystne w dłuższej perspektywie.

💸 **Rozrzutność** – Beztroskie wydawanie pieniędzy bez zastanowienia nad ich wartością lub konsekwencjami finansowymi, co może prowadzić do problemów finansowych lub zaniedbania innych priorytetów.

Nie wierzę w lenistwo...

W pracy terapeutki obserwowałam, jak setki klientów zmagają się z tymi problemami, i bardziej niż kiedykolwiek jestem przekonana, że jedno jest pewne: nikt z nich nie jest leniem. **Uważam wręcz, że lenistwo nie istnieje.**

Wiecie, co istnieje? Dysfunkcja na poziomie wykonawczym, prokrastynacja, poczucie przytłoczenia, perfekcjonizm, trauma, brak motywacji, chroniczny ból, wyczerpanie, smutek, brak umiejętności, brak wsparcia oraz konflikt priorytetów. ADHD, autyzm, depresja, traumatyczne uszkodzenie mózgu, choroba afektywna dwubiegunowa oraz stany lękowe to tylko niektóre schorzenia, które mają wpływ na funkcje wykonawcze, co utrudnia planowanie, zarządzanie czasem i pamięcią roboczą oraz organizację i sprawia, że zadania składające się z kilku etapów wydają się za trudne i nieciekawe.

13

kc davis

MARGINESY

*łagodne podejście
do sprzątanía i organizowania*

**jak
prowadzić
dom,
kiedy
toniesz**

✨ Zapamiętaj ✨

Adresuj trudne sytuacje.

Unikanie tematu pogorszy sprawę
i szybko doprowadzi do Twojej frustracji.

Pytanie

Po czym możemy poznać,
że ktoś nie mówi nam
wszystkiego?



Pytanie

Po czym możemy poznać,
że ktoś nie mówi nam
wszystkiego?

Po zmianie zachowania



Pytanie

Po czym poznasz,
że ktoś nie rozumie o czym
mówisz?



Pytanie

Po czym poznasz,
że ktoś nie rozumie o czym
mówisz?

“Ściągnięte” brwi



Pytanie

Po czym poznasz,
że komuś nie podoba się
to co mówisz?



Pytanie

Po czym poznasz,
że komuś nie podoba się
to co mówisz?

Zaciśnięte usta



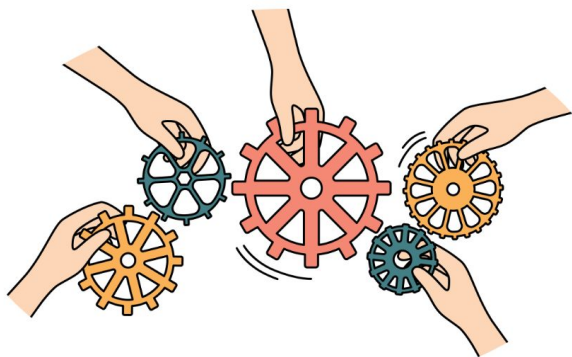
Adresowanie trudnej sytuacji

- „*Być może nie miałeś tego na myśli, ale zabrzmiało to tak, jakbyś chciał...*”
- „*Chciałabym się upewnić, że dobrze zrozumiałam, bo zabrzmiało to trochę tak, jakbyś sugerowała...*”
- „*Może to było niezamierzone, ale zabrzmiało trochę tak, jakbyś uważał...*”

Stawianie granic

- „Nie mam na to w tej chwili przestrzeni, ale możemy wrócić do tego później.”
- „Dziękuję za Twoją opinię, ale w tej sytuacji mam inne zdanie.”
- „Rozumiem, że jesteś teraz zły/zła, ale nie pozwolę, abyśmy rozmawiali w taki sposób.”
- „Nie mogę teraz podjąć decyzji, potrzebuję więcej czasu na przemyślenie.”
- „Cieszę się, że to dla Ciebie ważne, ale ja mam inne priorytety.”
- „Wiem, że masz dobre intencje, ale to jest coś, co wolę rozwiązać na swój sposób.”





Podejście systemowe:

- procedury
- szkolenia
- wsparcie zespołu

✨ Zapamiętaj ✨

W środowisku biznesowym i oficjalnych sytuacjach należy unikać **ostentacyjnych zachowań**, nadmiernej demonstracji statusu lub przesadnej ekspresji.

Elegancja i profesjonalizm opierają się na **umiarze, subtelności i szacunku** wobec innych.



Spark Flow Pro
INSPIRUJEMY
PROFESJONALISTÓW
DO DZIAŁANIA

Co dalej?

Widzimy się jutro na webinarze
w ramach Sekcji Czeskiej

Start godz. 17:20

Zadbaj o **widoczność** i **wiarygodność**
- co możesz zrobić samodzielnie,
aby przyciągać klientów w cyfrowym świecie

Prelekcja 19:15-20:45

Do zobaczenia!





Spark Flow Pro
INSPIRUJEMY
PROFESJONALISTÓW
DO DZIAŁANIA

Dziękujemy