

kociot

marzec 2009

Dobry wynik finansowy



Rozmowa z **Sabiną Apel** członkiem Zarządu EC „Będzin” S.A.

— Proszę powiedzieć, czy w porównaniu z 2007 rokiem, są powody do zadowolenia z osiągniętych wyników finansowych w 2008 roku i dlaczego?

— Ubiegły rok był kolejnym rokiem działalności, w którym Elektrociepłownia „Będzin” S.A. osiągnęła dodatni wynik finansowy. Wynik ten jest o 11,78 proc. wyższy niż w 2007 roku. Odnotowano go głównie dzięki niższym niż planowano kosztom materiałów i energii oraz większym niż planowano przychodom ze

sprzedaży ciepła (o 5,36 proc.) i praw majątkowych ze świadectw pochodzenia energii elektrycznej (o 19,93 proc.).

W roku 2008 Spółka osiągnęła wynik ze sprzedaży w wysokości 8 725 tys. zł, który był wyższy od wyniku ze sprzedaży w roku ubiegłym o 33,32 proc. Osiągnięcie tej wartości to efekt między innymi większej dynamiki przychodów, na które miał wpływ wzrost ceny energii ze sprzedaży w szczycie w ostatnich czterech miesiącach 2008 r.

Wynik brutto Spółki osiągnął o 1 proc. większą wartość niż w 2007 roku.

— Czy akcjonariusze, podobnie jak w ubiegłych latach, mogą w tym roku spodziewać się wypłaty dywidendy i w jakiej wysokości?

— Na to pytanie nie mogę jednoznacznie odpowiedzieć. Zarząd złożył propozycję, Rada Nadzorcza ją zatwierdziła, a o wypłacie dywidendy i jej wielkości zadecyduje w czerwcu br. Walne Zgromadzenie.

— Proszę powiedzieć, jak wygląda sprawa nadpłaty podatku akcyzowego, który Spółka uiściła w latach 2006-2008 i czym ta sytuacja została spowodowana?

— W dniu 12 lutego 2009 r. ETS wydał wyrok w sprawie Komisji WE przeciwko

W NUMERZE:

Rozmowa miesiąca

— Dobry wynik finansowy
Rozmowa z **Sabiną Apel**, członkiem Zarządu EC „Będzin”

„System jest dobry, lecz nie do końca spełnia oczekiwania, zwłaszcza w zakresie planowania i analiz”.

— Wyniki finansowe w 2008 r.

— Notowania akcji Spółki
str. 2

Aktualności - Komunikaty - Wydarzenia

— Rada Nadzorcza

— Spotkanie z Radą Pracowników

— Wyniki wyborów

— Darowizny

— Produkcja i sprzedaż ciepła i energii elektrycznej

— Być kobietą

— Nowi pracownicy Spółki

— Sytuacja kadrowa

— Tabele dofinansowania

str. 3-5

Energetyka

— Wyniki produkcyjne

— Wiadomości z branży

str. 6

Dla relaksu

— Asertywność to...

str. 7

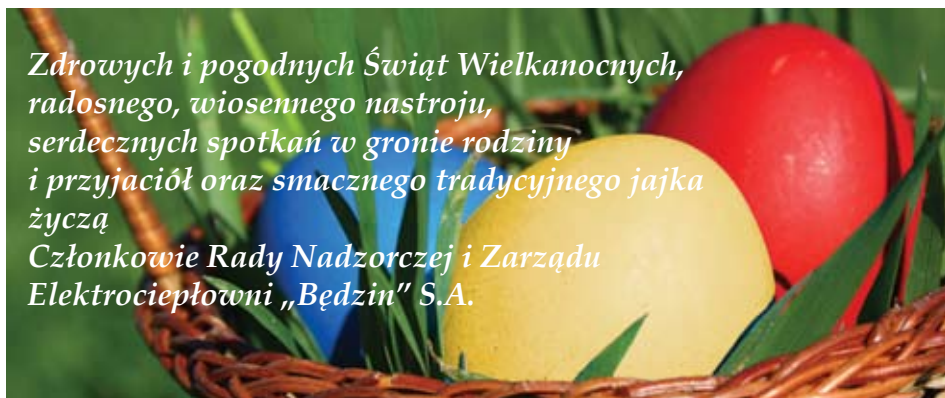
Prezentacje

— Inwestycja, która się opłaca

str. 8

*Zdrowych i pogodnych Świąt Wielkanocnych,
radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i przyjaciół oraz smacznego tradycyjnego jajka
życzą*

*Członkowie Rady Nadzorczej i Zarządu
Elektrociepłowni „Będzin” S.A.*



Polsce (C- 475/07), w którym jednoznacznie potwierdził, że Polska naruszyła prawo wspólnotowe poprzez nie dostosowanie w terminie do 1 stycznia 2006 r. krajowego systemu opodatkowania energii do regulacji wspólnotowych. Jednocześnie ETS wskazał, że nie ma podstaw dla ograniczenia skutków wydanego wyroku w czasie. Wyrok ETS ma olbrzymie znaczenie dla producentów energii (elektrowni i elektrociepłowni), bowiem potwierdza, że od 1 stycznia 2006 r. na podmiotach tych nie ciąży obowiązek zapłaty akcyzy od dostaw energii na rzecz dystrybutorów, którzy nie są jej ostatecznymi konsumentami. Wyrok ten zdecydowanie wzmacnia pozycję tych podmiotów, które już wystąpiły z wnioskami o zwrot akcyzy zapłaconej od energii sprzedawanej innym odbiorcom niż ostateczni konsumenci. To dotyczy również naszej Spółki. W 2007 roku rozpoczęliśmy składać wnioski o stwierdzenie nadpłaty w podatku akcyzowym począwszy od

stycznia 2006. Przeszliśmy całą ścieżkę administracyjną w tym zakresie a następnie złożyliśmy skargi do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Gliwicach na decyzje Dyrektora Izby Celnej w Katowicach utrzymującą w mocy decyzję Naczelnika Urzędu Celnego w Katowicach. Do dnia dzisiejszego rozpatrzono 21 wniosków o nadpłatę podatku akcyzowego. We wszystkich wyrokach uzyskaliśmy pozytywne stanowisko WSA, ale nie są to wyroki prawomocne gdyż Izba Celna odwołuje się od tych wyroków do Naczelnego Sądu Administracyjnego i to będzie dla nas kolejny etap.

— **Od stycznia 2009 roku dział księgowości pracuje na nowym systemie finansowo-księgowym. Proszę powiedzieć jak się sprawdza?**

Pod koniec czerwca 2008 roku została podpisana Umowa z Biurem Projektowania Systemów Cyfrowych (BPSC S.A.) na

instalację i wdrożenie zintegrowanego systemu informatycznego wspomagającego zarządzanie Elektrociepłownią „Będzin” S.A.

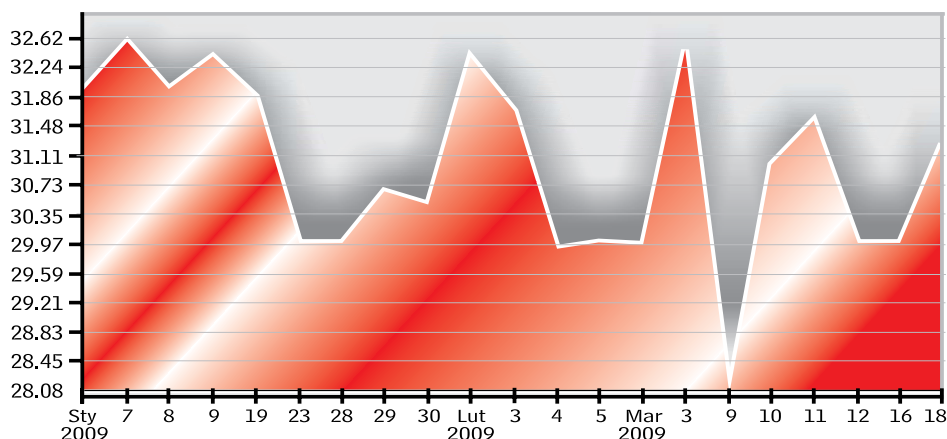
Prace związane z analizą przedwdrożeniową trochę nam się przedłużyły, ale mimo to podjęliśmy decyzję, że będziemy pracować tylko na jednym systemie finansowo-księgowym. I tak Panie z działu księgowości zostały „puszczone na głęboką wodę”. Stale się uczą obsługi nowego systemu, pojawiają się liczne problemy po drodze, ale jest coraz lepiej. Wdrażanie systemu w innych działach odbywa się sukcesywnie podczas prowadzonych sesji modelowania i szkoleń. Tutaj „test” jest dopiero przed nami.

Mówiąc ogólnie, system jest dobry, lecz nie do końca spełnia nasze oczekiwania, zwłaszcza w zakresie planowania i analiz. Nasze rozwiązania, które już funkcjonują są bardziej precyzyjne niż oferuje system. Nie wiem czy to wina systemu, czy naszych zbyt wysokich oczekiwań? Obecnie pracujemy intensywnie nad dwoma rozwiązaniami indywidualnymi, czyli modułem , umożliwiającym przygotowanie w naszym systemie danych finansowych, które zasilą system konsolidacyjny RACE i nad modułem „Książka Paliw”.

Po doświadczeniach, jakie już zdobyliśmy wprowadzenie drugiego etapu wdrażania zintegrowanego systemu informatycznego postanowiliśmy przesunąć z 2010 na 2011 rok.

Redakcja

Notowania akcji EC „Będzin” S.A



Wyniki ekonomiczne uzyskane w 2008 roku

Wybrane dane finansowe	w tys. zł	
	rok 2007	rok 2008
I. Przychody netto ze sprzedaży produktów, towarów i materiałów	110 285	119 366
II. Zysk (strata) z działalności operacyjnej	8 159	8 613
III. Zysk (strata) brutto	7 716	7 793
IV. Zysk (strata) netto	5 840	6 528

Z okazji Świąt Wielkanocnych dużo zdrowia, pogody ducha oraz radosnego nastroju w czasie świątecznych spotkań wszystkim pracownikom Spółki i ich rodzinom życzą przedstawiciele Związków Zawodowych

Rada Nadzorcza

W dniu 20.02.2009 roku odbyło się posiedzenie Rady Nadzorczej, przedmiotem jej obrad było m.in.

- wybór biegłego rewidenta do badania sprawozdań finansowych Spółki za rok 2009.
 - kredyty zaciągane przez Spółkę,
 - finansowanie inwestycji,
 - ocena i zatwierdzenie sprawozdania Zarządu z działalności Spółki w roku 2008,
 - ocena i zatwierdzenie sprawozdania finansowego Elektrociepłowni „Będzin” S.A. za rok 2008,
 - ocena wniosku Zarządu dot. podziału zysku netto za rok 2008,
 - przyjęcie sprawozdania Rady Nadzorczej z jej działalności w 2008 roku,
 - przyjęcie sprawozdania Rady Nadzorczej z badania sprawozdania finansowego i sprawozdania Zarządu z działalności Spółki za rok 2008,
 - zaopiniowanie porządku obrad i projektów uchwał na Zwyczajne Walne Zgromadzenie Akcjonariuszy Spółki
- W wyżej wymienionych sprawach Rada Nadzorcza podjęła stosowne Uchwały.

Spotkanie z Radą Pracowników

W dniu 4 marca 2009 roku prezes Zarządu **Paweł Orlof** i członek Zarządu **Sabina Apel** spotkali się z przedstawicielami Rady Pracowników:

Januszem Minorem – przewodniczącym Rady, **Pawłem Sikorą** – sekretarzem Rady i **Romanem Kupcem** – członkiem Rady. Tematyka spotkania obejmowała następujące sprawy:

- Omówienie aktualnej sytuacji Spółki,
- Przekazanie informacji nt. aktualnego stanu prac nad inwestycją rozbudowy Elektrociepłowni „Będzin” S.A.,
- Przekazanie informacji nt. postępu wdrożenia zintegrowanego systemu informatycznego w EC „Będzin”,

— Przekazanie informacji nt. odzyskania nadpłaconej przez Spółkę akcyzy.

Wyniki wyborów

W dniach 11.02-12.02 2009 roku odbyły się wybory przedstawicieli pracowników Elektrociepłowni „Będzin” S.A. do Rady Nadzorczej VII kadencji.

W wyniku przeprowadzonych wyborów do Rady Nadzorczej Elektrociepłowni Będzin S.A. zostali wybrani: **Edward Gutowski**, który otrzymał 93 głosy i **Zbigniew Robak** — 81 głosów.

Spośród 159 pracowników uprawnionych do głosowania, głosy oddało 124, w tym 115 ważnych i 9 nieważnych.

Dla Zbigniewa Robaka jest to piąta kadencja w Radzie Nadzorczej jako przedstawiciela pracowników, natomiast Edward Gutowski został wybrany po raz drugi.

Darowizny

Elektrociepłownia „Będzin” S.A. zgodnie z przyjętym przez Zarząd planem działań sponsorowanych Spółki na 2008 rok przekazała darowizny następującym placówkom:

— Stowarzyszeniu Dzieciom Będzina na działalność charytatywną na rzecz dzieci potrzebujących pomocy,

— Fundacji Ogólnopolski Festiwal Kołęd i Pastorałek na organizację festiwalu,

— Młodzieżowemu Koszykarskiemu Klubowi Sportowemu w Sosnowcu na organizację działań sportowych dla dzieci i młodzieży,

— IV Liceum Ogólnokształcącemu im. St. Staszica w Sosnowcu na stypendia szkolne,

— I Liceum Ogólnokształcącemu im. M. Kopernika w Będzinie na stypendia szkolne,

— Domowi Dziecka w Sarnowie na organizację wypoczynku letniego dzieci i młodzieży oraz na paczki świąteczne,

— Muzeum Zagłębia w Będzinie na wydanie Monografii o Będzinie w związku z 650-leciem obchodów miasta,

— Przedszkolu nr 5 w Będzinie na zakup wyposażenia przedszkola oraz zakup plansz dydaktycznych,

— Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach na potrzeby studenckiego funduszu stypendialnego,

— Górnośląskiemu Centrum Rehabilitacji „Repty” im. Gen. J. Ziętka na zakup monitorów niezbędnych do nadzorowania chorych w stanie zagrożenia życia.

Produkcja i sprzedaż ciepła i energii elektrycznej

Struktura produkcji w 2007 i 2008 (w GJ)

	2007	%	2008	%
Ciepło w wodzie	2 745 009	57,5	2 648 498	59,1
Ciepło w parze	363 193	7,6	373 733	8,3
Energia elektryczna	1 665 716	34,9	1 461 949	32,6
Razem	4 773 918	100,0	4 484 180	100,0

Struktura przychodów z podstawowej działalności w 2007 i 2008 (w tys. zł)

Sprzedaż	2007	%	2008	%
Ciepło	54 630,5	49,5	57 588,9	48,2
Energia elektryczna	54 049,5	49,0	59 663,9	50,0
Pozostała sprzedaż	1 604,9	1,5	2 113,2	1,8
Razem	110 284,9	100,0	119 366,0	100,0

Być kobietą



9 marca br. o godz. 11.00 odbyło się uroczyste spotkanie z okazji Dnia Kobiet. Spotkanie poprowadził prezes **Paweł Orlof** wspólnie z dyrektorem **Józefem Kijakiem**.

W spotkaniu uczestniczyło 29 przedstawicielek płci pięknej Elektrociepłowni „Będzin” S.A. Prezes powitał serdecznie wszystkie panie, podziękował za wkład w pracę w EC „Będzin” i życzył dużo zdrowia, sukcesów w pracy i życiu osobistym. Spotkanie przebiegło w serdecznej atmosferze, a wszystkie panie zostały obdarowane kwiatkiem.

Co o święcie myślą panie pracujące w Spółce? **Wiesława Zielińska** — Chyba wszystkie panie, które przyszły na spotkanie były zadowolone. Było ono miłym akcentem podkreślającym naszą obecność w firmie.

Ryszarda Wartak — Dla mnie jest to bardzo sympatyczne święto. Uważam, że kobiety

lubią być hołubione, zauważane i obdarowywane kwiatami. Codziennosc nie zawsze pozwala na okazywanie nam sympatii, a w tym dniu jest okazja, aby doświadczyć wiele miłego ze strony panów.

Pracownice Laboratorium Chemicznego — Jesteśmy zadowolone, że nasz prezes pamiętał o kobietach w tak wyjątkowym dniu. Jest to chyba jedyna okazja, aby wszystkie panie pracujące w Spółce spotkały się razem.



Nowi pracownicy Spółki



Paulina Pawlik została zatrudniona w Elektrociepłowni „Będzin” S.A. 2 stycznia 2009 roku na stanowisku referenta, a od 1 kwietnia

2009 roku na stanowisku sekretarki.

Ukończyła Liceum Zawodowe nr 2 w Zespole Szkół Ekonomicznych w Sosnowcu, Policealne Studium Informatyczne w Zespole Szkół Technicznych w Sosnowcu oraz Uniwersytet Śląski, Wydział Informatyki i Nauki o Materiałach.

— **Proszę powiedzieć, w jaki sposób znalazła pani tę pracę?**

— O tym, że EC „Będzin” poszukuje pracownika dowiedziałam się dzięki informacji zamieszczonej na stronie internetowej Spółki. Wysłałam swojej zgłoszenie, odbyłam kilka rozmów kwalifikacyjnych i zostałam przyjęta.

— **Jest pani zadowolona?**

— Jestem. Już po tak krótkim okresie pracy mogę powiedzieć, że atmosfera w zakładzie jest bardzo przyjemna, wszyscy są mili i przyjacielsko nastawieni.

— **Jakie są pani plany na przyszłość?**

— Uznaję plany tylko krótkoterminowe, maksymalnie z tygodniowym wyprzedzeniem. Długoterminowych planów nie mam, żyję chwilą, ponieważ wiem, że życie uwielbiam zakładać, w związku z czym nie ma sensu snuć odległych planów na przyszłość.

— **Jak pani wypoczywa?**

— Latem lubię czynnie wypoczywać. Preferuję piesze wędrowki (pod warunkiem, że mam wygodne buty), uwielbiam jeździć na rowerze i rolkach, natomiast zimą budzi się we mnie leniwiec i najchętniej wypoczywam na kanapie z książką lub przed telewizorem. A poza tym, bez względu na porę roku – kino, shopping i przede wszystkim spotkania ze znajomymi.



Ryszard Żak

jest żonaty, ma dwoje dzieci: 17-letnią córkę i 19-letniego syna, który w tym roku zdaje maturę.

Ukończył Zakładową Zasadniczą Szkołę Zawodową w Będzinie oraz Wieczorowe Technikum Górnicze

w Dąbrowie Górniczej. Pracę w Elektrociepłowni „Będzin” S.A. rozpoczął już jako uczeń Szkoły Zawodowej w 1983 roku. W 1996 roku przeszedł do ZUREC-u.

— **Wrócił pan do EC „Będzin”, od kiedy i na jakim stanowisku pan pracuje?**

— Pracuję od 1 września 2008 roku na stanowisku samodzielnego technika mechanika ds. układów pomocniczych.

Zajmuję się zlecaniem i koordynacją prac związanych z remontami wykonywanymi na rzecz EC „Będzin” oraz współpracuję z firmami zewnętrznymi.

— **Jak pan się czuje w nowym, a właściwie w starym, środowisku?**

— Zostałem przyjęty bardzo serdecznie. Koledzy, z którymi współpracuję to prawie moi rówieśnicy, więc dobrze się rozumiemy i wspólnie rozwiązujemy pojawiające się problemy. Jestem zadowolony z wykonywanej pracy i współpracy z firmami zewnętrznymi. Na tym stanowisku mam możliwość rozwoju i podnoszenia swoich kwalifikacji.

— **Pana zainteresowania to...**

— Przede wszystkim sport.

— **Jak pan lubi wypoczywać?**

— Latem wyjeżdżam na wycieczki w góry lub jeżdżę na rowerze. Zimą, jak czas pozwoli, uprawiam narciarstwo.

Sytuacja kadrowa

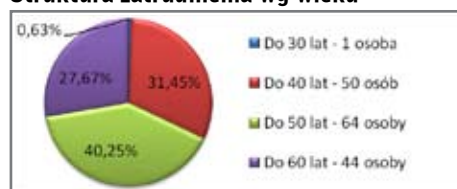
Struktura zatrudnienia w 2008 roku



Struktura zatrudnienia wg wykształcenia



Struktura zatrudnienia wg wieku



Wydatki w ramach działalności socjalnej na rok 2008 oraz środki wydane w okresie od stycznia do grudnia 2008 roku

Rodzaj dofinansowania	Plan [zł]	Wykorzystano I - XII 2008 [zł]	Ilość osób
Dofinansowanie dla pracownika	165 000	159 073,00	158
Dofinansowanie dla dzieci	90 000	81 435,00	145
Dofinansowanie do „zielonej szkoły”	5 000	2 710,00	5
Sport i rekreacja	107 600	101 491,43	*60
Mikotajki	10 000	6 180,00	62
Zapomogi dla pracowników	15 000	6 900,00	8
Zapomogi dla emerytów i rencistów	25 000	25 900,00	33
Paczki dla chorych	1 000	436,58	4
Pożyczki mieszkaniowe	118 425	117 000,00	15
Razem	537 025	501 126,01	

* średnia ilość w miesiącu

Współczynniki dofinansowania do wypoczynku w 2009 roku

Grupa	Miesięczny dochód na członka rodziny	Współczynnik dofinansowania pracownika	Współczynnik dofinansowania dziecka	Kwota dofinansowania pracownika	Kwota dofinansowania dziecka
1	0 – 802	213,5 %	125,6 %	1922	1130
2	803 – 1103	201,0 %	113,1 %	1809	1018
3	1104 – 1403	175,9 %	100,5 %	1583	905
4	1404 – 1696	163,3 %	87,9 %	1470	791
5	1697 – 1997	150,7 %	75,4 %	1356	679
6	1998 – 2398	138,2 %	62,8 %	1244	565
7	2399 – 2799	113,1 %	50,2 %	1018	452
8	2800 – 3500	100,5 %	37,6 %	905	338
9	3501 – 4996	87,9%	25,1 %	791	226
10	4997 – powyżej	62,8 %	18,8 %	565	169

Stawka bazowa na 2009 rok — 900 zł wg I kategorii zaszerogowania z 31.12.2008 roku

Dofinansowanie do wycieczek dla pracownika i członka rodziny

Grupa	Współczynnik dochodu	Miesięczny dochód na członka rodziny	% kosztu pokrycia wycieczki przez pracownika od wartości wycieczki	% kosztu pokrycia wycieczki przez członka rodziny od wartości wycieczki
1	do 260%	0 – 2340	20%	30%
2	260,1% – 520%	2341 – 4680	30%	40%
3	520,1% – powyżej	4681 – powyżej	40%	50%

Stawka bazowa na 2009 rok — 900 zł wg I kategorii zaszerogowania z 31.12.2008 roku

Wyniki produkcyjne w lutym

ENERGIA ELEKTRYCZNA

Produkcja energii elektrycznej wyniosła 41 765 MWh brutto, w tym: 36 491 MWh w skojarzeniu oraz 5 274 MWh w kondensacji. Miesięczny plan sprzedaży został wykonany w 98,0 proc.

CIEPŁO

Produkcja ciepła wyniosła 451 580 GJ. Miesięczny plan sprzedaży ciepła został wykonany w 107,3 proc.

Emisja zanieczyszczeń w lutym

	wykonanie	plan
NO₂	122 219 kg	104 300 kg
SO₂	270 277 kg	326 300 kg
Pył	11 977 kg	17 300 kg

Wiadomości z branży

RWE wyróżniona Trofeum Energetycznym

12 lutego w Brukseli odbyła się uroczysta gala, w czasie której wręczono nagrody laureatom konkursu „Energy Trophy” – Trofeum Energetyczne 2008. RWE Polska została wyróżniona jako jedyna polska firma z grona ponad 155 firm z całej Europy.

Program „Świadoma Energia RWE” zdobył wysokie uznanie jury i uplasował się na drugim miejscu w kategorii „Najlepsza kampa-

nia informacyjno-motywacyjna”. To nie jedyna nagroda dla RWE. W krajowej edycji konkursu, organizowanej przez Krajową Agencję Poszanowania Energii RWE Polska została wybrana trzecią najbardziej oszczędną firmą w kraju pod względem zużycia energii. (...)

17 lutego, RWE

Przywileje pracownicze blokują reformy w energetyce

Bez zmiany umów społecznych restrukturyzacja energetyki nie może się udać. Przywileje pracownicze podnoszą koszty, zaniżają zyski i ograniczają rozwój grup energetycznych. (...)

— Energetyka w zakresie restrukturyzacji

jest o jakieś dziesięć lat opóźniona w stosunku do innych branż. Światowe statystyki pokazują, że wydajność produkcji w Polsce jest kilka razy gorsza niż w zagranicznych koncernach — ocenia Jarosław Wajer z Ernst & Young.

Energetyka bez reform może stać się balastem dla gospodarki, bo niską efektywnością obciąża odbiorców. Sprawność polskich elektrowni wynosi średnio 33-35 proc., a zagranicznych przekracza 40 proc. Aby to zmienić, potrzebne są inwestycje. Można jednak obniżyć koszty działania, zmieniając organizację grup. (...)

— W umowach społecznych jest dużo uprawnień, które w praktyce powodują wzrost kosztów wynagrodzeń, więc jest to problem ekonomiczny. Ale te umowy to także problem restrukturyzacyjny, bo prawie wszystko musi być konsultowane ze związkami zawodowymi — mówi Jarosław Wajer.

3 marca, Gazeta Prawna

Jaki będzie wpływ nowych zasad handlu CO₂ na polską energetykę

Jakie skutki dla Polski będzie miał przyjęty w grudniu 2008 r. system handlu emisjami CO₂, który zacznie obowiązywać od 2013 roku? Zasadą w zreformowanym systemie handlu emisjami w Unii Europejskiej będzie konieczność nabywania pozwoleń na emisje w drodze zakupu na aukcjach (...)

13 marca, wnp.pl

OGŁOSZENIE !!!

Podkomisja ds. Rekreacji i Wypoczynku planuje zorganizowanie dwóch wycieczek:

1. objazdowej: Jędrzejów – Kazimierz Dolny nad Wisłą – Nałęczów – Puławy – Lublin – Kozłówka – Zamość – Sandomierz – Staszów **w terminie 10.06. – 14.06.2009 r.**
2. do Władysławowa z atrakcją połowu dorsza w terminie **od 03.06. do 06.06.2009 r.**

Szczegółowy program, informacje o wycieczkach oraz zapisy chętnych wraz z należną wpłatą własną, wynikającą z tabeli dofinansowań w Regulaminie Z.F.S.S. przyjmują do dnia 7 kwietnia br. Pani Danuta Gorgoń w Sekretariacie Technicznym, tel. 760 oraz Pan Andrzej Suchoszek p. 412 w BUS, tel. 903.

Ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność zapisów wraz z wpłatą.

Serdecznie zapraszamy
Komisja ds. Rekreacji i Wypoczynku

Asertywność to nie manipulacja

W ostatnich latach na rynku księgarskim pojawiło się wiele pozycji na temat manipulacji drugim człowiekiem. Dowiadujemy się z nich: jakich słów używać, jakich unikać, jak namawiać klientów do kupowania bubli, jak wycinać konkurencję, czyli jak osiągnąć sukces kosztem drugiego człowieka. Manipulacja jednak nie przynosi efektów na dłuższą metę. Zostawmy ją więc w spokoju, a zajmijmy się asertywnością. Asertywność, wbrew temu, co może się wydawać, to nie wynalazek ostatnich czasów. Zaczęło się oczywiście w Stanach Zjednoczonych, gdy grupa kilku psychologów postanowiła znaleźć receptę na sukces. Badano osoby, które odniosły sukces ekonomiczny, polityczny, społeczny. Okazało się, że wszystkie badane osoby mają te same cechy: są otwarte na świat, potrafią komunikować się z innymi, są lubiane, osiągają swoje cele. Zespół tych cech nazwano właśnie asertywnością.

Nie wszyscy jednak rozumieją asertywność w ten sam sposób. Dla jednych jest to jedna z metod na osiągnięcie celu, taka sama jak zrobienie dyplomu, czy znajomość języka. Dla innych to postawa, coś co wpływa na całość życia i na wszelkie relacje z innymi, tak samo w pracy, jak i w domu.

Na czym więc polega asertywność? Asertywność to zdolność do wyrażania swych praw, uczuć i opinii, z jednoczesnym poszanowaniem praw, uczuć i opinii drugiej osoby.

Zachowanie asertywne sprzyja kształtowaniu równości w relacjach międzyludzkich, umożliwiając nam działanie w naszym najlepszym interesie, obronę własnego stanowiska bez nadmiernego lęku, swobodne i szczere wyrażanie uczuć i korzystanie z własnych praw bez naruszania praw innych ludzi.

Asertywność to narzędzie, które sprawi, że twoje relacje z innymi staną się równorzędne. Dzięki temu unikniesz poczucia górowania lub poniżenia pojawiającego się często po nieudanej próbie wyrażenia własnych potrzeb.

Bycie asertywnym nie zawsze jest proste. Cechy tej trzeba się jednak nauczyć. A naprawdę warto, bo nic innego nie obroni nas przed nadużyciem i nie pomoże w osiągnięciu sukcesu.

Ludzie nieśmiali i bojący się wyrazić własne zdanie mają coraz mniejsze szanse na sprostanie wymaganiom rynku i znalezienie własnego miejsca w życiu, w pracy i w domu.

Asertywność to nie tylko umiejętność odmawiania, zaprzeczania oraz słynnego mówienia „nie”. To także umiejętność otwartego wyrażania własnego zdania. Ważne jest także podejście do rozmówcy – w żadnym razie nie należy podnosić głosu i prowokować kłótni. Druga osoba musi czuć nasz szacunek. My sami jednak musimy wyzbyć się lęku i uwierzyć, że odmówienie dodatkowej pracy zleconej przez szefa wcale nie będzie równoznaczne z brakiem premii czy wpisem do akt. Z drugiej strony, jeśli nie postaramy się chociaż w niektórych sytuacjach być asertywnym, stajemy się ofiarami depresji, urazów psychicznych, frustracji, agresji, lęku przed kontaktami z innymi, czy niezdolności do utrzymywania związków.

Depresja – występuje wtedy, gdy złość na innych przenosimy na siebie. Trudno ci uciec przed poczuciem beznadziejności, porażki i wrazeniem, że już nie kontrolujesz swojego życia.

Urazy psychiczne – nie pozbywamy się wrażeń, że inni manipulują i próbują nami kierować. Frustracja – Czy możemy być ofiarami? Czy możemy sobie pozwolić, aby inni znęcali się nad nami? Te pytania zaczynamy sobie zadawać najczęściej.

Agresja – jeżeli nie potrafimy poradzić sobie z uczuciami, możemy spodziewać się, że te negatywne, nagromadzone, wezmą kiedyś górę. Złość wybuchnie w najmniej spodziewanym momencie.

Lęk przed kontaktami z innymi – w konsekwencji oznacza izolację. Zaczynamy unikać sytuacji i ludzi, którzy mogą sprawić nam przykrość. Omijając sytuacje, które wydają się nie komfortowe, mamy szansę przegapić także wiele okazji do poznania ciekawych ludzi, zdobycia nowej pracy i stawiania przed nowymi możliwościami.

Niezdolność do utrzymywania związków dotyczy osób nieasertywnych, niezdolnych do okazywania uczuć tak negatywnych, jak i pozytywnych. Brak porozumienia, nie mówienie o tym,

co gryzie, to zabójstwo dla związku – tak samo w domu, jak i w pracy. Przecież nikt nie potrafi czytać w naszych myślach.

Złość, zakłopotanie, a nawet poczucie bezradności – oto emocje, jakie są skutkiem braku asertywności. Jak poinformować o swoich uczuciach, kiedy pojawia się frustracja, depresja lub stajemy się agresywni? Nie ma łatwych odpowiedzi, ale jakieś rozwiązania istnieją, jeśli tylko jesteśmy gotowi do podjęcia odpowiedniego wysiłku. Być może będzie to wymagało dokonania zmian w naszym życiu.

Zmianie samego siebie to ciężka praca, ale możliwa do wykonania. Miliony ludzi nauczyły się wyrażać siebie w sposób bardziej efektywny dzięki procesowi zwanemu treningiem asertywności.

Czy każdy po takim treningu staje się asertywny? Zdarzają się jednostki wyjątkowo odporne. Poznałam osobę, która po treningu asertywności stała się nie do zniesienia. Manifestację uczuć i mówienia „nie” zaczęła oczywiście od najślabszych, czyli w jakiś sposób od niej uzależnionych (dziecko, współmałżonek i oczywiście podwładni). Postanowiła naprawić środowisko, szkoda tylko, że nie zaczęła od siebie. Nie można mylić asertywności z arogancją, bezczelnością czy wręcz agresją.

Czy zdarza ci się, że masz poczucie beznadziejności, bezradności i bezskuteczności? Czy czasami stajesz się natarczywy, starając się, by cię wysłuchano? Czy trudno ci oznajmić innym swoje pragnienia? Czy często czujesz się jak ofiara przywiązana do pala? Czy czasem inni pomiatają tobą, ponieważ nie jesteś w stanie bronić swego stanowiska? A może ty ignorujesz innych, aby postawić na swoim? Na te pytania warto sobie szczerze odpowiedzieć.

Osoba, która zwykle zachowuje się nieasertywnie, jest skłonna rozważać po zająsci, jaka reakcja byłaby w danej sytuacji najwłaściwsza. Zachowanie agresywne z kolei jako zbyt radykalne może wywołać głębokie i negatywne wrażenie, czego możesz później żałować. Poszerzając repertuar bardziej stosownych asertywnych zachowań, będziesz mógł w różnorodnych sytuacjach wybierać właściwe i skuteczne reakcje.

(Na podstawie tekstów Roberta Alberti'ego i Michaela Emmons)

Inwestycja, która się opłaca

Rozmowa z **Edmundem Mikołajczakiem**, dyrektorem Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Będzinie, prezesem MKS „MOS” Interpromex Będzin



— **Proszę powiedzieć, czym zajmuje się MOS?**

— MOS jest placówką wychowania pozaszkolnego, w której szkoli się młodzież, aby mogła rozwijać

swoje talenty sportowe w różnych dyscyplinach. W Będzinie działa sześć sekcji: lekkoatletyczna, piłki nożnej, piłki siatkowej, koszykówki, judo i rekreacji.

— **W jakiej dyscyplinie osiągniecie największe sukcesy?**

— W siatkówce mężczyzn. Wymienię tylko te najważniejsze: w 2000 roku zdobyliśmy mistrza Polski młodzików, w 2005 mistrza Polski juniorów i mistrza Polski juniorów w siatkówce plażowej. W ubiegłym roku awansowaliśmy do I ligi państwowej mężczyzn. Uważam, że jest to, jak na nasze warunki, duży sukces, ponieważ dysponujemy najniższymi środkami finansowymi w całej polskiej I lidze. Nie mamy także najlepszych warunków do treningu. W Będzinie brak sali z prawdziwego zdarzenia. Owszem jest sala w Łagiszy, ale nie spełnia ona wymagań, w dodatku jest do niej kiepski dojazd środkami komunikacji miejskiej. Po treningach młodzi ludzie niejednokrotnie wracają do domu po godzinie 22 i nie każdy rodzic na to się zgadza.

— **Więc jak sobie radzicie?**

— Bardzo pomagają nam władze samorządowe. Poseł **Grzegorz Dolniak** i prezydent miasta **Radosław Baran** są miłośnikami siatkówki, więc od nich otrzymujemy znaczące wsparcie. Inwestowanie w młodzież to nie są stracone pieniądze. Rozumie to wielu ludzi, stąd też naszą

działalność wspierają różne zakłady pracy. Należą do nich: Koksownia „Przyjaźń” w Dąbrowie Górniczej, Interpromex Będzin, będzińskie wodociągi, PEC w Dąbrowie Górniczej, Enion Tauron, „Energia” z Krakowa. W tym roku dołączyła Elektrociepłownia „Będzin” S.A., z czego jesteśmy bardzo zadowoleni. Jeśli chodzi o bazę szkoleniową to powstaje koncepcja wybudowania hali sportowej z prawdziwego zdarzenia w centrum miasta.

— **Jakie ma pan plany związane z siatkówką mężczyzn?**

— Chcę wprowadzić drużynę do PlusLigi w 2011 roku. Mamy dobrych zawodników, wśród nich są doświadczeni gracze jak Gabrych i Legień, a także najmłodszy zawodnik w wieku 19 lat. W szkołach na terenie Będzina prowadzona jest przez nauczycieli selekcja i trafiają do nas zdolni chłopcy, którzy kochają grać w siatkówkę. Mam nadzieję, że talentów nam nie zabraknie.

— **Jak pan trafił do Będzina?**

— Studia ukończyłem w Poznaniu, z tamtych okolic pochodzę. Los jednak rzucił mnie na Śląsk



i do Zagłębia, czego nigdy nie żałowałem, chociaż nieciekawie się zaczęło. W 1974 roku trenowałem zawodników BKS Sarmacja w Będzinie. Wprowadziłem drużynę do III ligi, ale po roku mnie zwolniono, uznano, że mam zbyt duże wymagania szkoleniowe. W 1990 wróciłem do Będzina i pracowałem w szkolnictwie, a w 2000 roku zostałem dyrektorem MOS. W 2004 roku utworzyliśmy Miejski Klub Sportowy MOS Interpromex Będzin i od tego czasu jestem jego prezesem. Muszę się pochwalić, że w ubiegłym roku otrzymałem nagrodę ministra edukacji za całokształt pracy dydaktycznej w szkolnictwie.

Na zakończenie chciałbym powiedzieć, że na nasze osiągnięcia pracują wszyscy. Mamy tutaj świetnych działaczy, trenerów i naprawdę uzdolnioną młodzież, a ja tym wszystkim koordynuję.

Agnieszka Barska, Teresa Bobran



kociot

Biuletyn informacyjno-reklamowy

WYDAWCA
REDAKTOR NACZELNA
RADA PROGRAMOWA

OPRACOWANIE WYDAWNICTWA
REALIZACJA WYDAWNICZA, DRUK
AWR Edytor Katowice, tel. 032 203 37 19

Elektrociepłownia „Będzin” Spółka Akcyjna
Agnieszka Barska, tel. 032 267 99 16
Paweł Orłof – przewodniczący, Józef Kijak – wiceprzewodniczący,
Jolanta Dąbrowska-Macha, Krystyna Jakubowska-Serwatka, Agnieszka
Barska – członkowie, Teresa Bobran – sekretarz
ELIPSA Będzin, tel. 032 761 84 55, elipsa@konto.pl

Elektrociepłownia „Będzin” Spółka Akcyjna, ul. Małobądzka 141, 42-500 Będzin