

Sebastian Bieganik

sebastian.bieganik@gmail.com

(+48) 888 572 527

PRESS

**VISUAL
IDENTITY**

A

R

SOCIAL

MEDIA

F

BOOKS

I

X

MOTION

PRESS

PRESS

PRESS

PRESS

PRESS

PRESS

Personel&Zarządzanie –
a monthly magazine on HR.
New mockup. Preparation
and implementation of a new
layout, selection of new fonts,
new vignette.



WYWIAD

NIECH PRACA BĘDZIE FRAJDĄ

Rozmowa z Joostem Minnaarem
i Pimem de Morree, autorami książki
„Korporacyjni rebelianci”, o tym, jak stworzyć
możliwie najlepsze miejsce pracy

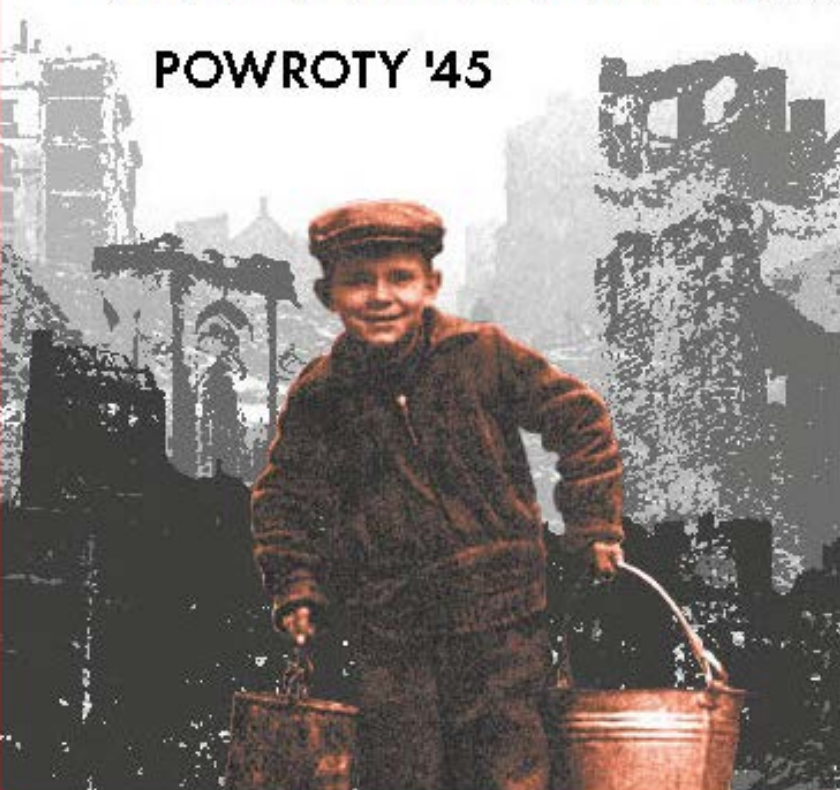
praca w korporacji 14.01.2015

oprac. [illegible]

[illegible][illegible]

Ich opinie są cytowane przez m.in. „The New Time”, „Forbes”, „HuffPost”, „The Guardian” i BBC. Obaj autorzy znaleźli się na liście Top 30 Emergent Management Thinkers (Najlepszych 30 Myślicieli Wytykającego się Nowego Zarządzania) i zdobyli w 2019 r. nagrodę Thinkers Radar Award. Obaj byli pracownikami korporacji. Dziś są doradcami firm w zakresie radykalnych zmian w miejscu pracy.

Obtenez plus de renseignements
auprès de votre courtier



Stolica – Varsavianist monthly

Modernization of the layout, typesetting, processing of archival photos, advertisements



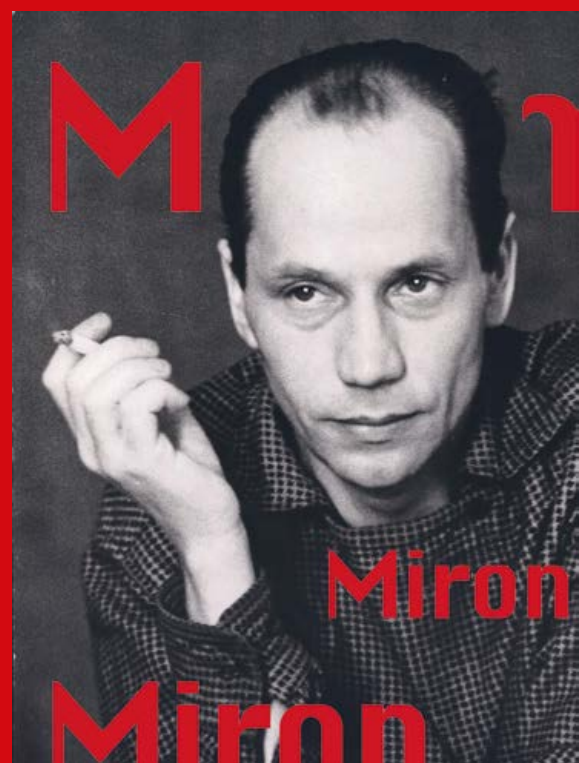
Miron Białoszewski zlatuje Tamką w dół

Krzysztof Budkowski

[illegible]

Nie da się ująć od razu, że David, Kołomojczuk, MAKAROW, jak się po prostu przedstawił, natychmiast gość u siebie. „Nie ma tu żadnej cenzury – tego doświadczył Kołomojczuk w Petersburgu, Warszawie, w pracy na Białych, Oni, Siergiej Żew, dwaj młodzi, dwaj wspaniale młodzi, przebiegli w futbolu, w ekonomii, **byli tu za wszelką cenę – powiadali Kołomojczuk w „Żurawniku” z Petersburga i Warszawa.**”

– Był wiadom ci, Ołeksie, choć pamiętam go, nie, jak się tutaj przedstawił. Co-ciebie? Mój niedzielną, to mały mój przyjaciół, jako przyjaciół, gość przez Davida, Kołomojczuk, Makarowa. Jak się tu wypisuje, po tych wyjazdach, jak to, Miron Makarow, „złoty gość wspaniały”, może nieśmiało, brzoś, brzoś, brzoś.





Doppelkodierung. Ein Präludium und sieben Fugen

Glissando
a monthly magazine on
contemporary music;
Design and typesetting
of the German-
language edition

Essays

Portraits

musikalische Gestik auch in der Musik von Ewa Tybura (*1973), wo sie ein wichtiger die Form integrierender Faktor ist. Glissando trägt sie sich hervor, indem sie mit Raumklang, die sie oft viel in ihren das Arbeitsfeld dieser Komponisten darstellt, sowie auch mit elektronischen Medien.

Die Stücke von Jędrzej Świątek (1902) enthalten stark umrissene Gesten und haben daher klare Züge und besitzen hohe Expressivität. In Jędrzej Świątek'schen Werken findet man eine Tendenz zur Dekonstruktion, zum Kaputtmachen, zur Entropie und bilden damit (zusammen mit den Klanggefächern) ein sehr überzeugendes Studium der Reibung zweier Kräfte: einer schaffenden und einer zerstörenden. In diesem Fall lässt sich eine starke Korrespondenz zwischen der experimentellen Ladung der Musik und der persönlichen Philosophie der Komponistin diagnostizieren.

Eine große Klarheit der Gestik ist auch den Werken von Danuta Przybylska (*1904) eigen, auch wenn dies ein Komponist, anders als Świątek, der Tradition große Achtung zollt und mit seinen Werken keine Kontroversen auslöst. In den Werken von Michał Muc (*1978) scheint die eindeutige Gestik nach und nach, theatrale Züge anzunehmen (schematisiert), sie gehen in die mit Interaktion in den Bereich der Klangfarbe einher. Aleksandra Gabrys (*1974) wiederum multipliziert die Wirkung der musikalischen Gesten mit Hilfe technischer Mittel.

5. Neue Komplexität... neue Einfachheit...?

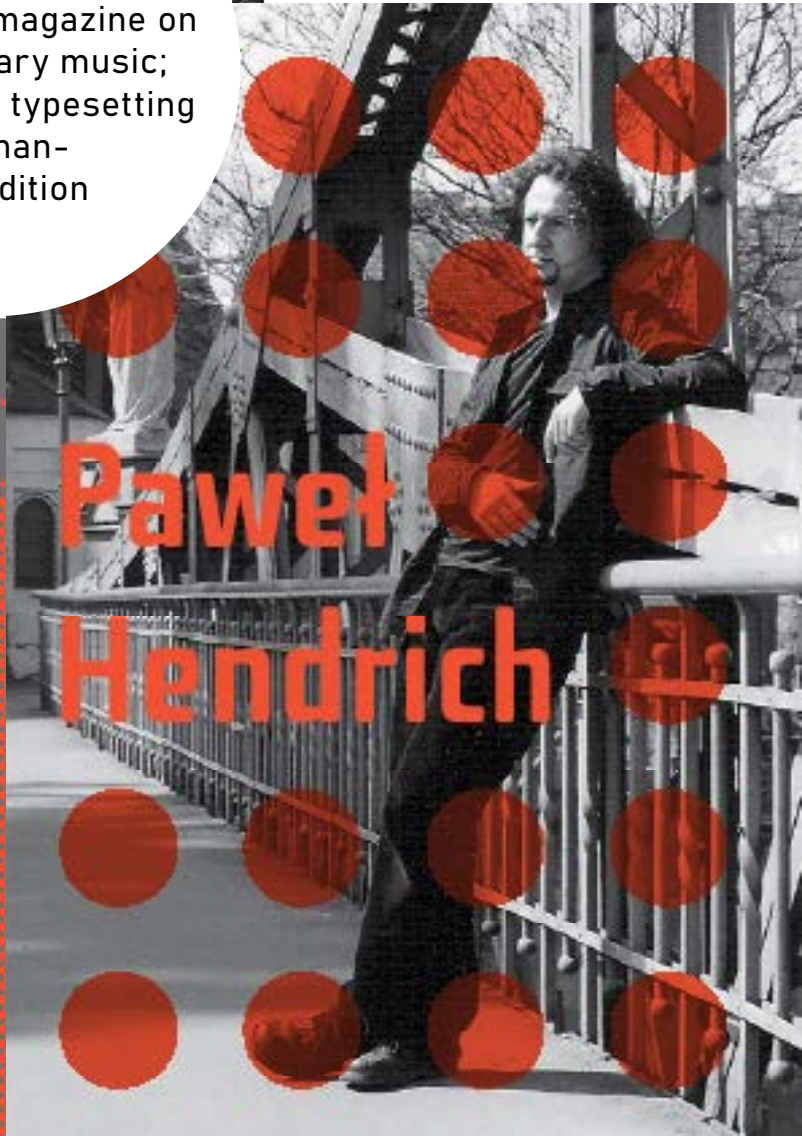
Eine sehr starke Polarisierung unter den jungen Komponistinnen entsteht aus der unterschiedlich ausfallenden Antwort auf die Frage nach der Innern Komplexität der Musik. Auf der einen Seite befinden sich diejenigen Künstlerinnen, die aus unterschiedlichen Gründen die Möglichkeit eine Sprache einmündigst klar Form durch die Reduktion der Mittel und schließlich auch Attraktivität erzielen wollen. Auf der anderen können wir diejenigen erkennen, die zu den Apologetinnen der neuen Komplexität gehören, die vorwiegend auf Konzentration und Vielfalt setzen und nicht vor dem Verlust formalen Klarheit zurückweichen. Zur ersten Gruppe würde ich die bereits genannten, Weronika Patuszka, Marcin Gumiński, Michał Dobrzycki sowie Wojciech Włodek, Marcel Chyżyński und Aleksandra Kotowin zählten. Ein besonders Beispiel stellt hier Stanisław Bronowicz dar, dessen Neigung poetische Stimmung gedehnt auszudrücken, sich mit Farbanschauung und gleichzeitig in entscheidenden Momenten mit der bewussten Reduktion und Vereinfachung der Mittel verbindet.

Unter den Befürworterinnen der Komplexität gibt es sehr unterschiedliche künstlerische Persönlichkeiten, u.a. Aleksandra Gryka und Wojciech Z. Zych. Für beide bedeutet ein hoher Komplexitätsgrad die Möglichkeit des konzentrierten Ausdrucks, der Vielschichtigkeit und Vielschichtigkeit. Bei Gryka bedeutet Komplexität Anreicherung und hat spontanen Charakter. Anders ist es bei Zych, bei dem die starke Komplexität Effekt seines Strebens nach der Verdichtung des Ausdrucks und der schnellen Abfolge unterschiedlicher aufeinanderfolgender Ideen ist. Ihn zittert erfolgreich die Worte des Komponisten aus dem Gedächtnis: Ein Gedanke spürt und

Hoch der nächsten Gedanken im Nacken). So ist also die Komplexität Grykas spontan und natürlich, die Zychs dagegen geplant und berechnet. Ein analoger Gegensatz (spontan versus kalkuliert) lässt sich bei zwei weiteren Komponistinnen nachweisen: Agnieszka Zubał (Paweł Hendrich, Hochschule für Musik und Theater Köln) und Wojciech Włodek (Hochschule für Musik und Theater Köln). Włodek, etwas weniger die von Wojciechowski, Magdalena Buchwald und Kroschke, aber die Mehrheit der Vertreterinnen dieser Generation vertritt, bildet es, Mittel und Ideen zu vereinfachen, und grenzt sich von der neuen Komplexität ab. Viel mehr suchte sie in der dritten Welt, sich sowohl von der höchsten Komplexität der Werke von Fenimore wie auch vom Reduktionismus der Minimalisten loszusagen.

Solch einen Mittelweg zu wählen und die Abneigung gegen extreme Positionen, ist eine erkennbare Regel, die ich auch in anderen, oben bereits genannten Komponistinnen beobachte. Sie bezieht sich auch auf das Gesamtbild der Generation. Tatsächlich könnte ich keine umfassende Kategorie für die Mehrheit der jungen Komponistinnen finden. Sie präsentieren ein synkretisches Herangehensweise, die sich sowohl aus der Tradition, als auch aus der Avantgarde speist, darunter aus unterschiedlichen Stilen. Auf diese Weise streben sie nach einem eigenen stilistischen Idiom und versuchen in der heutigen überfüllten Welt ihren Platz zu finden. Ein solch synkretischer Ansatz (individualisierter Art) charakterisiert z.B. Alina Błotnicka, Jędrzej Chmiński, Adrian Foltyn, Olga Hans, Dagnia Jack, Anna Jedzejewska, Wojciech Kąkmarz, Barbara Kaszuba, Krystian Kiełb, Jakub Wiktor Kowalewski, Bartłomiej Korda, Sebastian Ładziński, Jędrzej Manczarski, Aleksandra Nowak, Klaudia Pachera, Michał Paweł, Jędrzej Ręka, Jakub Polaczyk, Paweł Przeworski, Michał Ręka, Jakub Ręka, Jakub Sotomski, Joanna Stępańska-Spiż, Adrian Tabęcki, Skawonit Zamusko und viele andere Komponistinnen aus den Jahrgängen 1970-1990.

Text: Maciej Jachnicki
Übersetzung: Barbara Jentich



VISUAL IDENTIFICATION

HumanityInAction
„Voices from Poland”
 a publication about
 ethnic minorities in
 Poland

Głosy z Polski:

z perspektywy
mniejszości

Głosy z Polski

Łemkowskie
nagrobki na
cmentarzu
w Gładyszowie

Nie tylko Watra

Łemkowie z Gładyszowa

Łemkowie

Był dokładnie 7 czerwca 1947 roku, pan Kowalczyk doskonale pamięta ten dzień, kiedy całą jego rodzinę, podobnie jak innych Łemków ze wsi, na rozkaz polskich władz wsadzono do wagonów i przetransportowano najpierw do obozu przesiedlowego w Jaworznie, a następnie do wyznaczonego miejsca osiedlenia na terenach wcześniej przymusowo opuszczonych przez wypędzonych Niemców. Według szacunków, akcja przesiedleńcza trwająca do 1950 roku objęła niemal wszystkich obywateli polskich pochodzenia łemkowskiego, a pozostali tylko nieliczni. W przypadku pana Kowalczyka dzieśnięć lat trwała rozłąka z rodziną wsią, w której pozostawiony został cały dobytek wraz z gospodarstwem i ziemią. Pan Jan ożenił się i skorzystał z prawa powrotu na ojczystinę w 1957 roku, jednak nie wszyscy Łemkowie chcieli i mogli powrócić na ziemię swych przodków, gdyż zajęte w znacznej części przez polskich osadników gospodarstwa były w zasadzie nie do odzyskania według ówczesnego prawa PRL przez ich pierwotnych właścicieli. Dlatego w Gładyszowie, podobnie jak w innych podkarpackich wsiach, do których wrócili Łemkowie, przez wiele lat panowała atmosfera wzajemnej nieufności pomiędzy powracającymi z wygnania mieszkańcami a polskimi osadnikami, co niejednokrotnie prowadziło do konfliktów.

Dzisiaj, na pierwszy rzut oka w Gładyszowie panuje zgoda pomiędzy Polakami i Łemkami, którzy stanowią we wsi mniejszość. Piękna, jeszcze przedwojenna cerkiew w centrum wsi, której budowę pamięta z dzieciństwa pan Jan Kowalczyk, jest prawdziwie ekumenicznym miejscem, w którym oprócz odprawiania mszy w obrządku grekokatolickim odbywają się msze katolickie. To raczej wynika z przyczyn czysto praktycznych, przekazuje nam pan Dziubyna, jakkolwiek jest to wyraźny znak nowych czasów, dających nadzieję na pełne zrozumienie w dążeniu ku pojednaniu w wierze.

Charakterystyczna budowla cerkwi łemkowskiej stanowi niezwykle istotny, wręcz nieodłączny filar jej kultury materialnej na przestrze-

ni wieków, podkreśla pan Jan Dziubyna, który zostaje naszym przewodnikiem po okolicy. Zdaje się, że dla tożsamości łemkowskiej mniej ważna jest nawet przynależność do kościoła katolickiego, prawosławnego, grekokatolickiego czy innego, wynikająca z zawrócania historii rodzinnych wplecionych w losy innych narodów. Bo Łemkowszczyzna na płóciennych obrazach i w wyobraźni rozsiadanych na całym świecie Łemków, jawi się jako ich mała ojczyzna z przodków z łagodnymi pagórkami i małą cerkiewką pośrodku. O przeszłości przypominają też pomniki i cmentarze, a współcześnie organizowane są liczne festiwale promujące kulturę łemkowską w Polsce i za granicą. No i cyklicznie odbywają się łemkowskie watry, czyli ogniska i imprezy, które stają się nieodłączną okazją do spotkań Łemków, budzenia poczucia wspólnoty, przywołania tradycji lub po prostu często odwiedzenia ojczyzny przodków po wielu latach nieobecności w kraju. Swoją udział w łemkowskiej wadze w Żdźni zapowiedzieliśmy na przyszły rok, bo na Łemkowszczyznę na pewno jeszcze wrócimy nie raz. ■



FRSE

promotion of
the Comenius
Lifelong Learning
Programme



Comenius

Program Comenius, jako część programu
„Uczenie się przez całe życie”, realizuje następujące akcje:

- Dwustronne Partnerskie Projekty Szkół
- Wielostronne Partnerskie Projekty Szkół
- Partnerskie Projekty Regio
- Wizyty Przygotowawcze i Seminaria Kontaktowe
- Wyjazdy Indywidualne Uczniów
- Mobilność Szkolnej Kadry Edukacyjnej
- Asystentura Comeniusa.



frse
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

 **Ministerstwo Edukacji i Nauki**
Program „Uczenie się przez całe życie”
Comenius

Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji,
Narodowa Agencja Programu „Uczenie się przez całe życie” Comenius
00-551 Warszawa, ul. Mokotowska 43, tel.: 22 46-31-000, fax: 22 46-31-021
e-mail: comenius@frse.org.pl, www.comenius.org.pl

frse
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

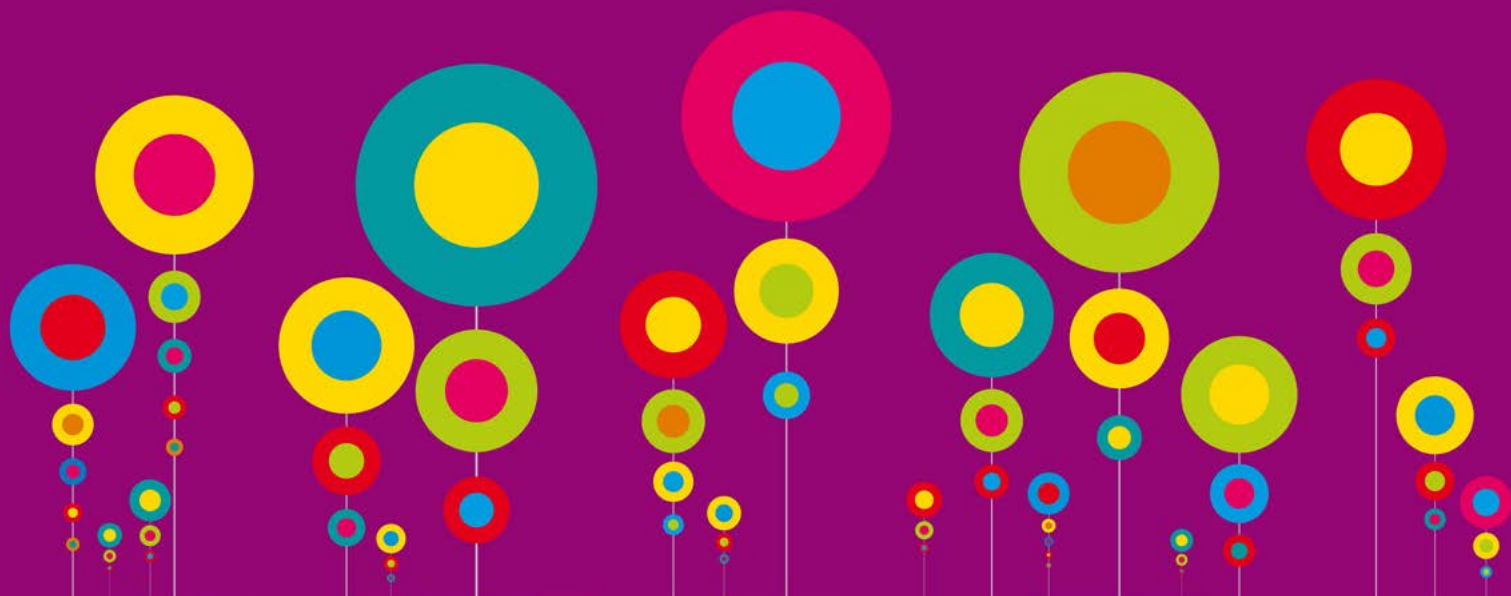
 **Ministerstwo Edukacji i Nauki**
Program „Uczenie się przez całe życie”
Comenius

Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji,
Narodowa Agencja Programu „Uczenie się przez całe życie” Comenius
00-551 Warszawa, ul. Mokotowska 43, tel.: 22 46-31-000, fax: 22 46-31-021
e-mail: comenius@frse.org.pl, www.comenius.org.pl

Comenius

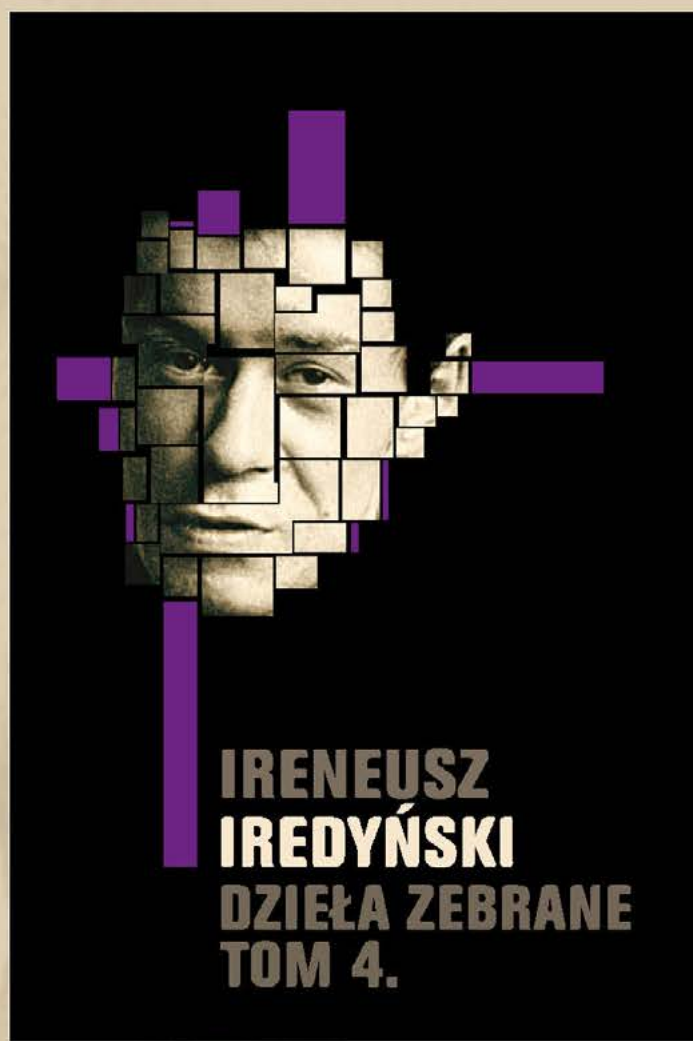
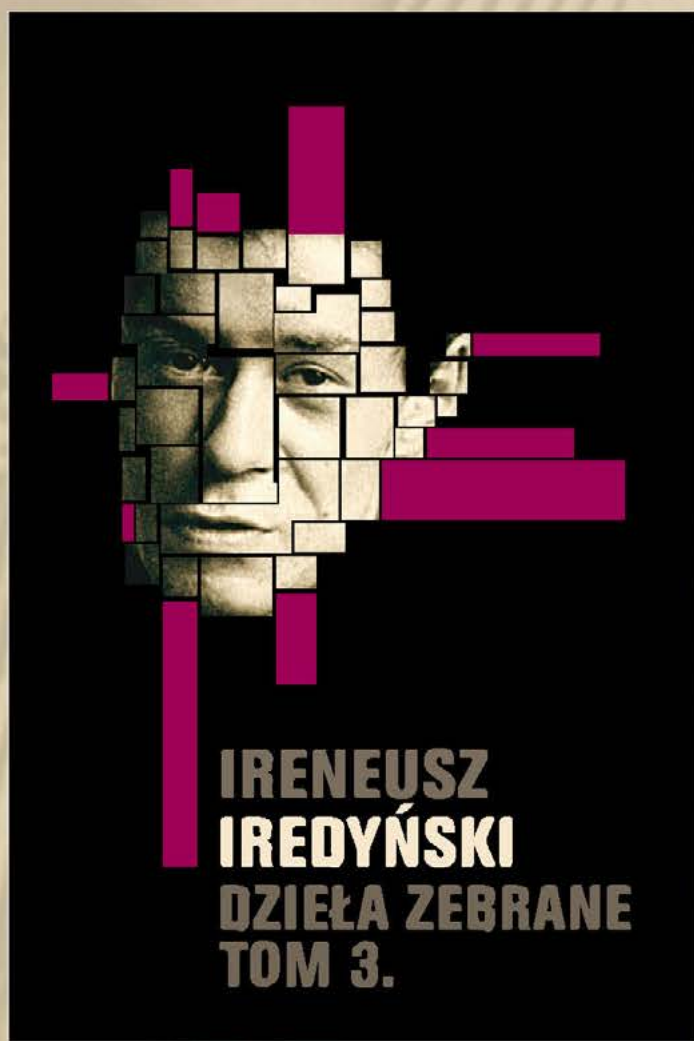
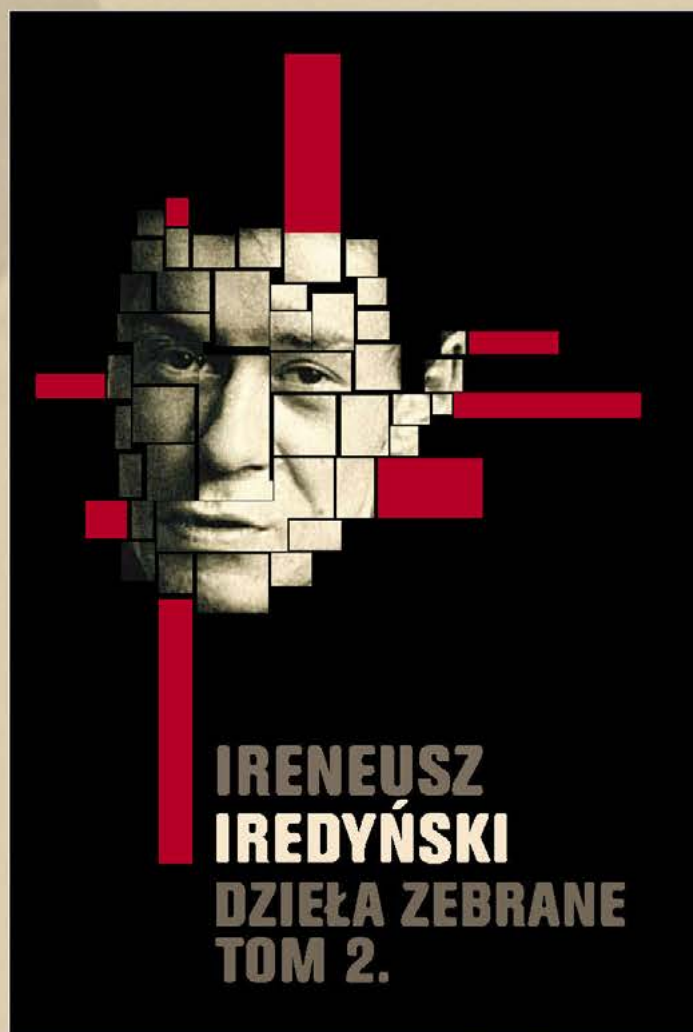
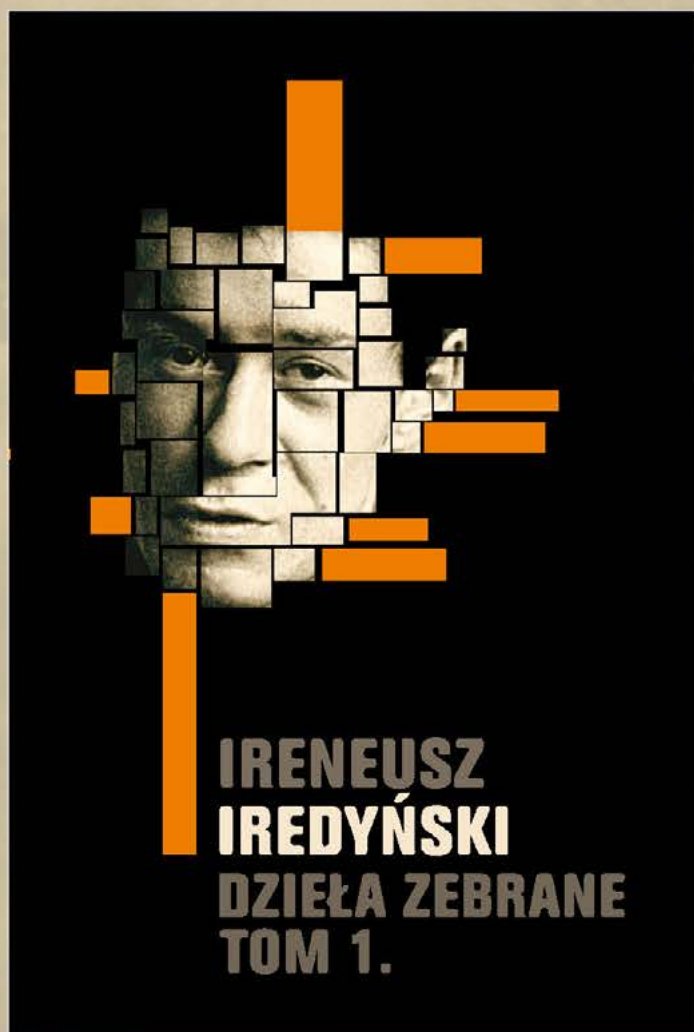
Program Comenius, jako część programu
„Uczenie się przez całe życie”, realizuje następujące akcje:

- Dwustronne Partnerskie Projekty Szkół
- Wielostronne Partnerskie Projekty Szkół
- Partnerskie Projekty Regio
- Wizyty Przygotowawcze i Seminaria Kontaktowe
- Wyjazdy Indywidualne Uczniów
- Mobilność Szkolnej Kadry Edukacyjnej
- Asystentura Comeniusa



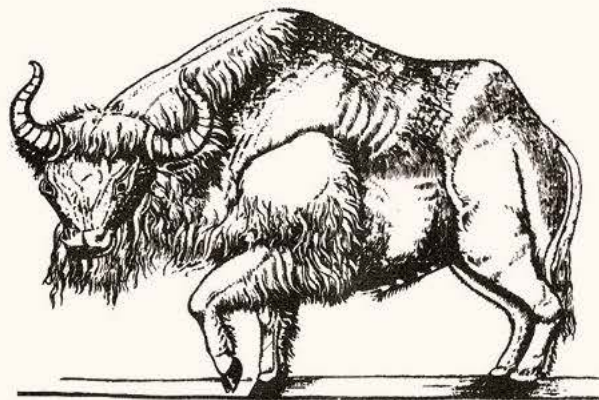


BOOKS
BOOKS
BOOKS
BOOKS
BOOKS



Warszawska Firma Wydawnicza

book covers, typesetting and folding,
drawings

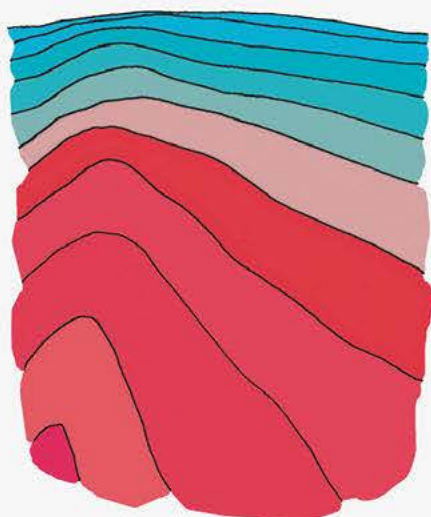


Agnieszka
Samsonowicz

Łowiectwo w Polsce Piastrów i Jagiellonów

Krzysztof Zdunek

Wieczory, popołudnia...





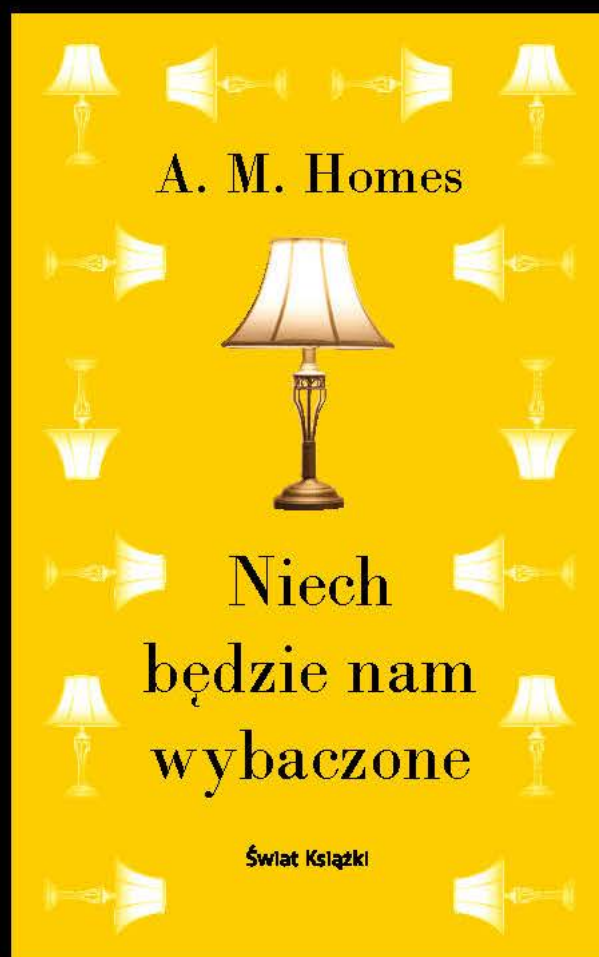
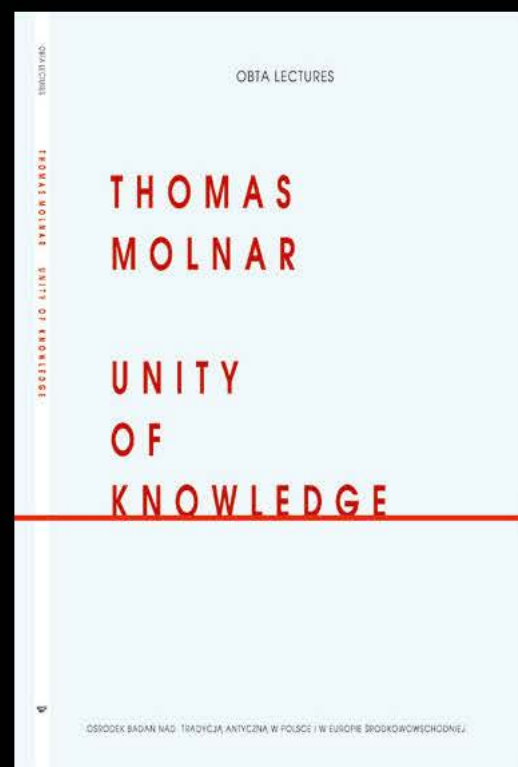
MARTA KARKOWSKA

**PAMIĘĆ KULTUROWA
MIESZKAŃCÓW OLSZTYNA
LAT 1945–2006**

w perspektywie koncepcji
Aleidy i Jana Assmannów



Wydawnictwo IFIS PAN





HR personel & zarządzanie



Nowe otwarcie

Jak żyć w pracy długo i szczęśliwie?

POBIERZ BEZPŁATNIE

Wakacje to dobry moment, żeby po powrocie, zanim jeszcze nastąpi efekt powrotu do starych schematów, rozpocząć zmianę. Zacznij ją z nami, a konkretnie z publikacją Piotra Kolmasa!

Z publikacji dowiesz się

- Jakich odnosimy korzyści z wakacji?
- Co wpływa na naszą ogólną kondycję?
- Jak zarządzać własną energią, aby dobrze wypoczywać?



Piotr Kolmas
Specjalizuje się we wdrażaniu zmian i kształtowaniu przywództwa w organizacjach. Partner zarządzający firmy doradczej GrupaYak.

FORMULARZ

Pobieram BEZPŁATNIE artykuł magazynu „Personel i Zarządzanie”

☐ Nowy klient☐ Mam konto

HR Personel i Zarządzanie
1.1 sierpnia · 🌐

👤🏠🏡 Wracamy po urlopie i wpadamy w ten sam wir, z którego uciekaliśmy na urlop. Nagromadzone podczas naszej nieobecności sprawy spadają nam na głowę 🤯. Nadrabianie zaległości trawi błyskawicznie naszą świeżo odzyskaną energię. Powrót do „młyna” i dramatyczny kontrast z błogim czasem urlopu potęgują naszą frustrację. Stąd już tylko krok do zbudowania sobie przeświadczenia, że nie warto wyjeżdżać, albo że należy rzucić to wszystko i wyjechać w Bieszczady, tym razem na stałe – ... **Zobacz więcej**

personel&zarzadzanie



NOWE OTWARCIE
JAK ŻYĆ W PRACY DŁUGO
I SZCZĘŚLIWIE?

personel.interg1

 1

19 udostępnień

 **Lubię to!** **Komentarz** **Udostępnij**



personel&zarządzanie
...|||live|||...

Chroniczny stres w Pandemii! Jak uratować swój mózg i całą resztę?

📅 21 kwietnia 2021 ⌚ 9.00 bezpłatne spotkanie inspiracyjne



||| Nikolay i Nadia Kirov

WEŹ UDZIAŁ ➔

personel.infor.pl

Od roku żyjemy w stanie permanentnego, przewlekłego stresu. Nasz mózg zaczyna inaczej działać. To stan regresu, którego skutkiem jest emocjonalne wyczerpanie. Niezależnie od tego, jak bardzo dotknęła nas pandemia, wpływa ona bardzo obciążająco na nasze samopoczucie i nasze emocjonalne funkcjonowanie. Czas podjąć intensywne działania wspierające funkcjonowanie naszego mózgu.

Zapraszamy na wyjątkowe, inspiracyjne spotkanie z Nikolay'em i Nadią Kirov.

Uczestnicząc w spotkaniu dowiesz się:

- Jakich są mechanizmy chronicznego stresu, szczególnie w sytuacji izolacji podczas pracy zdalnej, technostresu i zagrożenia utraty zdrowia?
- Jakich są skutki stresu dla twojego mózgu, ciała, efektów pracy zawodowej i codziennego funkcjonowania?
- Jak możemy sobie pomóc na co dzień?

Każdy uczestnik spotkania otrzyma bezpłatnie publikację Nikolay'a i Nadii Kirov **#StopDemotywacji! Jak motywować i zwiększyć zaangażowanie w czasach pracy zdalnej.**

Nikolay i Nadia Kirov
Pasjonaci neuronauki stosujący w praktyce biznesowej zdobytą wiedzę. Współtwórcy programu *Life and Business Energy Management* oraz szeregu programów rozwojowych dla biznesu i szkoleń dla firm z zakresu m.in. zarządzania energią życiową, motywacji, współpracy zespołowej oraz komunikacji i negocjacji w ostatnim roku szczególnie pod kątem pracy zdalnej. Instruktorzy Qi Gong stylu *Calligraphy Health System*. Więcej na stronach Kirov.pl i LifeEnergy.pl.

WEŹ UDZIAŁ ➔






wyjatkowy warsztat

Relaksacja i medytacja

Jako uwalnianie potencjału


Tomasz Kalko


18.06.2022 r. 18:00



WEZMI UDZIAŁ

Zapiszemy na **wyjatkowy warsztat medytacyjny** z **Tomaszem Kalko**:

Medytacja jest bardzo skutecznym narzędziem do poprawy jakości naszego życia. Pozwala osiągnąć niezbędny dystans, spokój i większą równowagę.

Dlaczego warto być?

- Ponieważ każdy z nas ma w sobie nie wykorzystany potencjał. Odkładnie ten sam, który odnalazł w sobie wielki geniusz. Ty też go posiadasz.
- Możesz być czystszy w sobie niż ja i nie wiesz jak ją uwolnić! Nad tym właśnie będziemy pracowali.
- Zdrowie, wspaniałość, Edukacja, wychowanie, pielęgnacja, to wszystko nas ogranicza. Czas się z tym pozbyć.

Co wypełni czas w trakcie warsztatu?:

- Trening tętna. Aby móc kształtować siebie, niezbędna jest odrobina teorii na temat wczającego nas świata.
- Wizualizacja. To najprostsze narzędzie do pracy z własną podświadomością. Wizualizacja jest najprostszy sposobem na skuteczną medytację i refleksję.
- Medytacja. Medytacja wydaje się trudna. Jednak jak z każdą praktyką, im więcej jej doświadczamy, tym słabsze jest poczucie trudności.

SPRAWDŹ

[illegible]