



FIBRAIN®

KWARTALNIK FIBRAIN

INSIDE

LATO 2020

W NUMERZE

Nasza siła tkwi w zespole

Kable napowietrzne abonenckie

Kilka słów o motywacji

Oddział w Katowicach

JUŻ ZDALIŚMY EGZAMIN!

Tym krótkim zdaniem można podsumować ostatnie i wymagające dla Nas wszystkich miesiące. Światowa pandemia wywróciła świat do góry nogami, niekiedy bardzo ingerując w naszą codzienność. Bez wątpienia była to też okazja na sprawdzenie, a nawet zweryfikowanie odnalezienia się w nietypowej sytuacji i często nowym trybie pracy. W tym wydaniu dowiecie się jak FIBRAIN przystosował się do nowych warunków. A co jeszcze dla Was przygotowaliśmy?

Na dobry początek kilka faktów o kondycji naszej firmy prosto z działu HR oraz krótka wypowiedź naszego Prezesa – Rafała Kalisza. Poza tym zaprezentujemy nowości produktowe. Tym razem będzie to kabel AERO-DR03 – kabel napowietrzny o małej wadze i kompaktowych wymiarach, wyjątkowo przyjazny w instalacji. Kolejną nowością jest zabójczo skuteczne szkło z powłoką antymikrobiologiczną NANO-BARREN™, produkowane przez firmę DAGLASS, należącą do Grupy FIBRAIN. W tym numerze poznacie kolejny oddział naszej firmy i niesamowity zespół ludzi – tym razem w Katowicach!

A ponadto, na łamach naszego magazynu zagospodzą po raz pierwszy trenerzy mentalni – Konrad Czapczka i Rafał Malinowski. Panowie przygotowali ciekawy artykuł o tym, jak możemy się motywować i co konkretnie może nam pomóc w osiąganiu zamierzonych celów.

Nie zabraknie też jednego z najbardziej wyczekiwanym działów o zainteresowaniach naszych pracowników. A skoro mowa o pracownikach, poznacie też naszego kolegę z Działu Eksportu, który przyjechał do Polski z drugiego końca świata - Malezji. Znajdziecie też przepis na proste i bardzo smaczne malezyjskie danie. O tym i o wielu innych artykułach będziecie mogli poczytać w tym wydaniu.

Serdecznie zachęcam do lektury!

Katarzyna Kolano

Katarzyna Kolano,
Redaktor Naczelny FIBRAIN INSIDE

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Katarzyna Kolano
Joanna Bawor

ARTYKUŁY

Magdalena Rogowska
Mateusz Kawalec
Konrad Czapczka
Rafał Malinowski
Michał Juraszek
Joanna Hezner
Piotr Sabaj
Lokasvara Mohan
Joanna Bawor

PROJEKT GRAFICZNY
ILUSTRACJE

Justyna Starzec
Magdalena Cichoń
Wojciech Jemioła

ZDJĘCIA

Michał Fąfrowicz
Artur Rusała
Piotr Sabaj
Lokasvara Mohan
freepik.com
unsplash.com
pixabay.com

KOREKTA

Katarzyna Kolano

KONTAKT

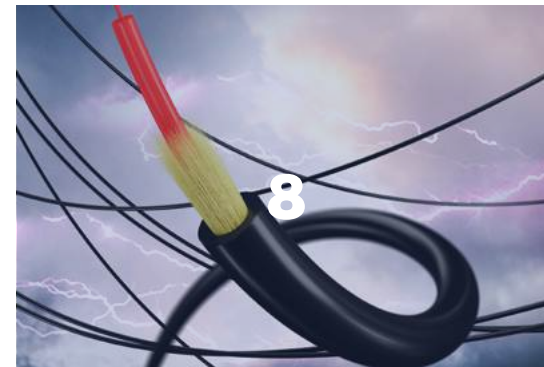
marketing@fibrain.pl
17 86 60 848

FIBRAIN®

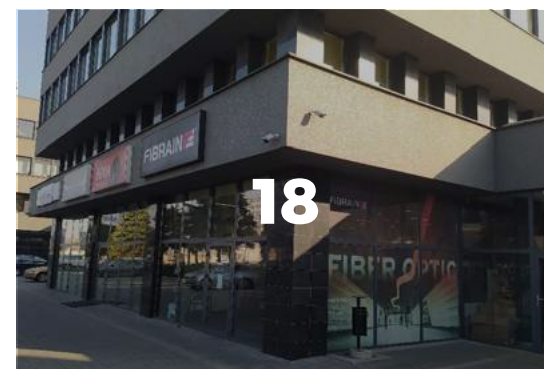
Polski producent technologii światłowodowych

W NUMERZE

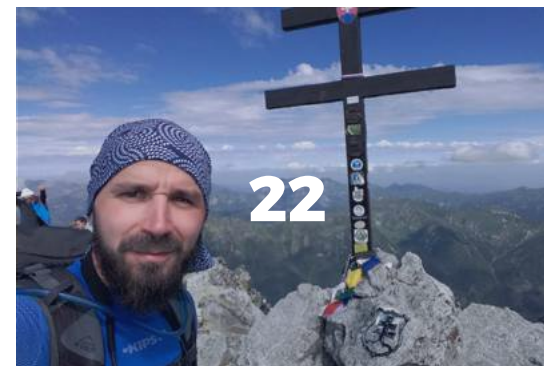
- 4** Nasza siła tkwi w zespole
- 5** Jak wygląda kondycja FIBRAIN w dobie światowego kryzysu?
- 6** Praca zdalna w FIBRAIN
- 8** Kable napowietrzne abonenckie
- 10** Zabójczo skuteczne szkło z powłoką NANO-BARREN™
- 12** Słowniczek - branżowe słownictwo bez tajemnic
- 13** Informacja zwrotna - dlaczego jest tak ważna?
- 14** Za każdym działaniem stoi jakiś powód, czyli kilka słów o motywacji
- 18** Poznaj oddział w Katowicach
- 20** Jak dbać o naszą planetę?
- 22** Chwyta życie pełnymi garściami... góry, bieganie i co jeszcze?
- 24** Przyjechał z drugiego końca świata i na dobre zdomowił się w Polsce
- 26** W zdrowym ciele zdrowy duch!
- 27** Malezyjski specjał



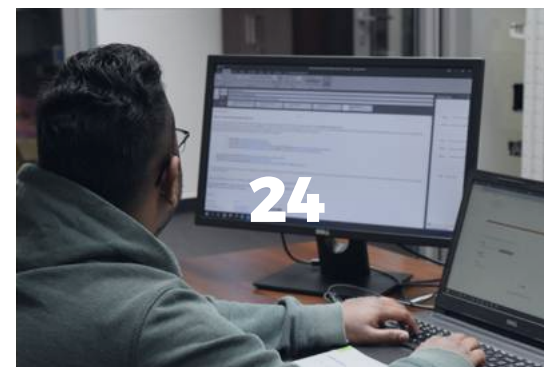
Kable napowietrzne abonenckie AERO-DR03
Nowy produkt od FIBRAIN



Poznaj oddział w Katowicach
Oddział handlowy FIBRAIN



Chwyta życie pełnymi garściami... góry, bieganie i co jeszcze ?
Inna strona ludzi FIBRAIN



Przyjechał z drugiego końca świata i na dobre zdomowił się w Polsce
Poznajcie naszego kolegę - Mohana

NASZA SIŁA tkwi w zespole

Szanowni Pracownicy, drogie koleżanki i koledzy!

Ostatnie dni i miesiące były dla Nas wszystkich wielkim wyzwaniem. Musieliśmy poradzić sobie z trudnościami i przystosować się do funkcjonowania i wykonywania naszych obowiązków w innych warunkach. Nasze życie nie wróciło jeszcze w pełni do znanej Nam wszystkim codzienności, ale już teraz widzimy, jak dobrze zaadoptowaliśmy się do nowej rzeczywistości. Często podkreślam, że Nasi pracownicy są dla nas najważniejsi i tak też było tym razem.

Z uwagi na bezpieczeństwo Nas wszystkich, wprowadziliśmy konieczne środki ostrożności i bezpieczeństwa. W poszczególnych działach firmy zorganizowaliśmy pracę zdalną, oczywiście tam gdzie było to możliwe. Przez cały ten czas zapewnialiśmy ciągłość procesów produkcyjnych i sprzedaż naszych produktów, przy stabilnym zatrudnieniu. Było to możliwe dzięki determinacji i mobilizacji wszystkich pracowników.

Cała rodzina FIBRAIN udowodniła i pokazała jak silną jest drużyną. Przeszliśmy ciężką próbę, ale wierzę i jestem pewien, że od tej pory będziemy jeszcze silniejsi.

Myślę też, że ten czas nas wiele nauczył i pokazał, że nawet w niecodziennych i trudnych sytuacjach możemy na siebie liczyć i wzajemnie się wspierać. O tym świadczy siła zgranego zespołu. Szczerze wierzę, że nadal wspólnie będziemy budować i rozwijać naszą firmę.

W imieniu całego Zarządu oraz własnym bardzo dziękuję wszystkim pracownikom za wytrwałość i zaangażowanie.

Prezes Zarządu FIBRAIN
Rafał Kalisz



Jak wygląda KONDYCJA FIBRAIN w dobie światowego kryzysu?

MAGDALENA ROGOWSKA

W ciągu zaledwie kilku tygodni, rynek pracy diametralnie się zmienił. Prawie każda branża odczuwa nadchodzący kryzys, który jest nieunikniony. Cały świat się zatrzymał, zerwane zostały łańcuchy dostaw, wstrzymano zaplanowane inwestycje. Najmłodsze pokolenie pracowników, którzy już funkcjonują na rynku, nie pamiętają czasów kiedy o jakkolwiek pracę było ciężko. Mamy to szczęście, że pracujemy w firmie o ustabilizowanej pozycji na rynku, FIBRAIN działa w branży, która nie odczuwa nadchodzącego kryzysu.

Jak dotąd, urzędy pracy nie odnotowały bardzo dużego wzrostu liczby bezrobotnych, co nie oznacza, że zwolnień pracowników nie ma. Początkiem marca wzrosła liczba zarejestrowanych osób za sprawą rodaków powracających z zagranicy. Coraz więcej osób, które zatrudnione są na umowę zlecenie czy zatrudnione na krótszy okres otrzymują wypowiedzenia. Większość z tych osób zatrudnionych było w usługach, m.in. w branży restauracyjnej, kosmetycznej, fryzjerskiej - tam przedsiębiorcy nie mają możliwości wykonywania swojej pracy. Niestety od kilku tygodni obserwujemy załamanie na rynku pracy w Rzeszowie i okolicach - szczególnie dotyczy to firm lotniczych, które jako jedne z pierwszych zaczęły odczuwać kryzys. Wieloletni pracownicy, bardzo dobrzy specjaliści są zwalniani ze swoich stanowisk.

FIBRAIN nie zwalnia swoich pracowników, co więcej zatrudnia nowych. To pokazuje w jakiej kondycji znajduje się firma - nowe inwestycje, ambitne plany to wszystko wiąże się ze stabilnością zatrudnienia i chęcią rozpoczęcia współpracy z nowymi osobami. Dział HR prowadzi rekrutację od stanowisk produkcyjnych po wysoko wyspecjalizowane. Zmianę na rynku pracy już od kilku tygodni



widzimy na rozmowach rekrutacyjnych. Tak jak wcześniej rozmawialiśmy głównie z kandydatami, którzy poszukiwali lepszej pracy, tak teraz większość kandydatów poszukuje pracy, ponieważ jest na wypowiedzeniu albo już straciło pracę. Z taką sytuacją, w ciągu mojej pracy w FIBRAIN jeszcze nigdy nie miałam do czynienia.

Nie każda branża jest skazana na porażkę, mamy to szczęście, że zapotrzebowanie na nasze produkty nie słabnie.

Zarząd firmy, nasi pracownicy starają się, aby firma przynosiła zyski i żebyśmy za kilka miesięcy mogli pracować w niezmiennym składzie. Przyszłość wygląda obiecująco, mamy coraz więcej zamówień, pracownicy mają pełne ręce roboty. Liczymy, że w dalszym ciągu będziemy się tak prędko rozwijać jak do tej pory.

Praca zdalna W FIBRAIN



Rozwój technologii i przede wszystkim Internetu umożliwił wykonywanie sporej części obowiązków bez wychodzenia z domu. W okresie światowej pandemii na takie rozwiązanie bez wahania zdecydował się FIBRAIN i zorganizował pracę w działach firmy, w których

było to możliwe. Odpowiedni dobór narzędzi do zakresu prac i obowiązków umożliwił sprawne kontynuowanie prac i utrzymanie przedsiębiorstwa w bardzo dobrej kondycji. A teraz do rzeczy. Jak to wygląda w praktyce?

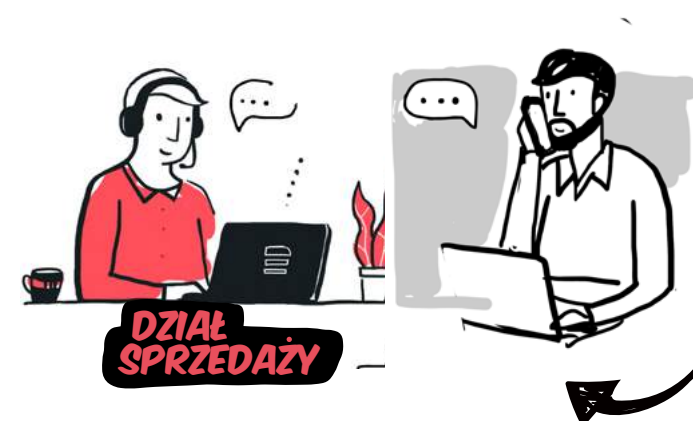
ROZMOWY KWALIFIKACYJNE - DZIAŁ HR

Rozmowa o pracę przed monitorem komputera tzw. video-rozmowy? W obecnych czasach to już nic dziwnego i zdumiewającego. Wystarczy umówić się na konkretną godzinę i mieć dostęp do Internetu – pamiętajmy, że pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz, również przed monitorem. Ważne też, żeby zadbać o odpowiednie miejsce i o to, żeby nikt nam przez ten czas nie przeszkadzał. A zatem udanych rozmów dla przyszłych kandydatów!



SPRZEDAŻ - KONTAKT Z KLIENTEM

Obostrzenia, które weszły w życie uniemożliwiły bezpośredni kontakt z klientem, dlatego nasze działy handlowe bardzo szybko dostosowały się do nowej rzeczywistości. Wszelkie sprawy dotyczące umów, zapytania ofertowe oraz inne kwestie omawiane są z naszymi klientami za pośrednictwem dostępnych środków i narzędzi. Co prawda, rozmowa z klientem na wideokonferencji, czy czacie nie jest porównywalna do osobistego spotkania, ale za to można zobaczyć się w innej scenerii lub zapoznać na tle domowej biblioteczki.



E-FAKTURY I ZDALNE KSIĘGOWANIE DOKUMENTÓW

Kolejnym działem, który bardzo dobrze przystosował się do pracy zdalnej jest dział czuwający nad finansami - Księgowość. Wykorzystywanie powszechnie dostępnych narzędzi, jak również e-faktury i e-wyciągi znacznie ułatwiły pracę naszemu zespołowi. Poza tym zdalne rozliczanie i księgowanie dokumentów w tzw. zaciszu domowym, o ile młodsze dzieci są akurat pod inną opieką, skutecznie działa.



DZIAŁ LOGISTYKI

Dział Logistyki na co dzień wykorzystuje Internet i inne narzędzia do rozmów i uzgodnień z klientami. Wszelkie zamówienia realizowane są elektronicznie, więc praca zdalna nie stanowiła bariery do płynnego funkcjonowania działu i sprawnego wykonywania zadań.

CHWILA RELAKSU

Pamiętajcie o krótkich przerwach na rozprostowanie nóg czy zregenerowanie sił, które są tak ważne dla naszego organizmu.



POGROMCY MITÓW W KRAINIE KABLI
ŚWIATŁOWODOWYCH CZAS STARTKABLE
NAPOWIETRZNE
ABONENCKIE

Parametry rzeczywiste a wartości podawane w kartach katalogowych nie zawsze idą w parze. To często dwie różne historie, bez happy endu. Karta katalogowa sobie, kabel sobie. Dla FIBRAIN jakość produktu zawsze była priorytetem, dlatego rzetelnie podchodzi do kwestii badań laboratoryjnych kabli i przedstawia pełne wyniki w specyfikacji – nie pozwalając sobie na jakiegokolwiek odbieganie od rzeczywistości.

Zacznijmy od napowietrznego kabla abonenckiego o popularnej na rynku konstrukcji, 1-2 włókna, średnica 3 mm, używanego na ostatniej mili.

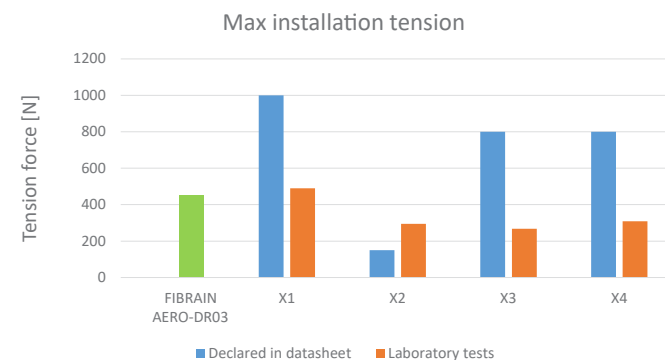
DLACZEGO AERO-DR03?

- Elastyczna konstrukcja, łatwa praca z kablem
- Zmniejszona średnica i mała waga
- Powłoka PUR odporna na promieniowanie UV
- Odporność na zgniatanie - zwarta konstrukcja
- Brak „efektu pamięci” kabla i odporność na wielokrotne zwinanie/odwijanie – powłoka PUR
- Ośrodek suchy kabla
- Opcjonalne pakowanie w nowatorski system EasyReel
- Powłoka o charakterystyce LSOH/FRNC – czyli uniwersalność użycia

**MAKSYMALNA SIŁA
ROZCIĄGAJĄCA**

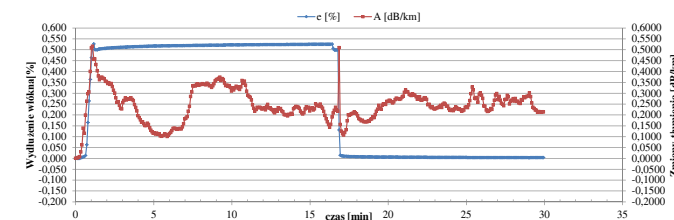
Pomiary wytrzymałości kabla na rozciąganie definiują jeden z naj-

ważniejszych parametrów w przypadku kabli światłowodowych. Nadmierne rozciąganie włókna może podwyższyć tłumienie, pogorszyć właściwości transmisyjne, jak również permanentnie uszkodzić włókno. Maksymalne siły krótkotrwałe definiują możliwości zaciągania, jak i wytrzymałość kabli napowietrznych zarówno w warunkach instalacyjnych oraz w zmiennych warunkach środowiskowych (szadź, wiatr). Maksymalne siły długotrwałe mają najbardziej istotny wpływ właśnie w przypadku kabli napowietrz-



Rysunek 1. Porównanie maksymalnych sił instalacyjnych. ►

nych, przy których działają stałe naprężenia wzdłużne. Zgodnie z Rysunkiem 1, trzech z czterech producentów deklaruje wartości maksymalnego naprężenia instalacyjnego wyższe od AERO-DR03. Badając jednak laboratoryjnie próbki, dla większości producentów, wartości nie dochodziły nawet do połowy deklarowanych. Kluczową wartością w przypadku wykonywania testu rozciągania jest „fiber strain”, czyli maksymalne wydłużenie włókna światłowodowego. Zgodnie z zaleceniem IEC dla sił krótkotrwałych fiber strain należy przyjąć maksymalnie na poziomie $\Delta\epsilon_f$ 0,6%.



Rysunek 2. Zależność tłumienia od wydłużenia włókna.

Dodatkowym, bardzo istotnym warunkiem pozytywnego testu rozciągania jest nieprzekroczenie tłumienia o wartość graniczną $<0,05$ dB/km w stosunku do stanu początkowego. Nie we wszystkich przypadkach kryterium to zostało zachowane. Na Rysunku 2 przedstawiona została zależność jednego z przypadków, w których tłumienie podczas siły działającej na kabel odbiega od tej wartości, a dodatkowo podwyższona wartość pozostaje po odpuśczeniu przyłożonej siły, co może świadczyć o permanentnym pogorszeniu się właściwości transmisyjnych światłowodu.

Zastanawiając się nad przyczyną rozbieżności, można założyć, że producenci mogą przyjmować wartości wydłużenia włókna, które nie pokrywają się z zaleceniami IEC, uzyskując przy tym rozbieżne dopuszczalne siły maksymalne. Jednocześnie należy zauważyć, że część producentów włókna światłowodowego bardziej rygorystycznie podchodzi do kwestii zalecanego wydłużenia włókna niż założenia IEC. W badaniu laboratoryjnym próbowaliśmy również podejść do testu z drugiej strony i odtworzyć siły deklarowane w specyfikacjach producentów. Rysunek 2 przedstawia próbę osiągnięcia zadeklarowanej siły krótkotrwałej 800N. Zmierzone wydłużenie włókna przekroczyło wartości 1,2% wydłużenia włókna (120% prooftestu), czyli dwukrotność wartości zakładanych przez IEC. Ma to oczywiście przełożenie na chwilowe i długotrwałe

**Mateusz Kawalec**

PRODUCT MANAGER

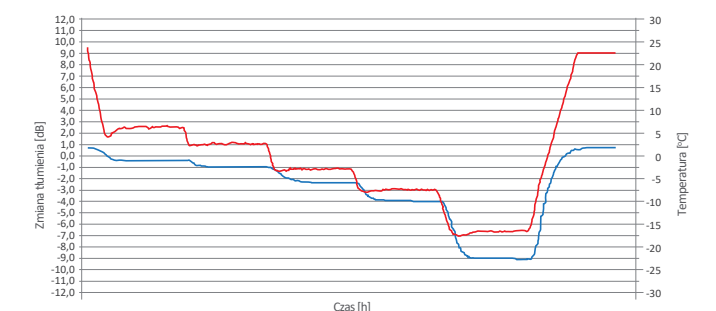
Absolwent Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie na kierunku Elektronika i Telekomunikacja. Odpowiedzialny za rozwój produktów z grupy kabli światłowodowych, przeprowadzanie szkoleń produktowych, współpracę z działem handlowym w zakresie zapytań ofertowych oraz doradztwa technicznego w obrębie powierzonej gamy produktów.

tłumienie światłowodu jak i zwiększone prawdopodobieństwo uszkodzenia włókna.

**ODPORNÓŚĆ NA ZMIANY
KLIMATYCZNE**

Bezpośrednia ekspozycja kabli napowietrznych na czynniki środowiskowe przekłada się na ich działanie w szerokim zakresie temperatur. Nierównomierne współczynniki rozszerzalności temperaturowej materiałów, które składają się na konstrukcję kabla, mogą powodować zarówno makrozgięcia, jak i nadmierne naprężenie włókna. Niezwykle więc istotne są braki tłumienia transmisji optycznej w zakresie temperaturowym zadeklarowanym przez producenta.

Badania laboratoryjne wykazały duże niezgodności pomiędzy maksymalnymi realnymi wartościami fizycznymi kabli, a specyfikacjami podanymi przez innych producentów. Czasami te wartości różniły się nawet o kilka rzędów względem deklarowanych – Rysunek 3. W przypadku niektórych nieprawidłowości, takich jak duże tłumienia w zadanym zakresie temperatur, odchylenia te są praktycznie nieakceptowalne i nie dopuszczają użytkowania takiego kabla w najbardziej popularnych szerokościach geograficznych. Wybór odpowiedniego producenta może mieć szczególnie kluczowe znaczenie w obszarach, w których panują najsurowsze oddziaływania środowiskowe, takich jak obszar Polski, dla którego przyjmuje się strefę NESC Heavy. Należy pamiętać, że odporność na oddziaływania mechaniczne i środowiskowe są kluczowe w przypadku kabli napowietrznych zarówno w przypadku ciągłości transmisji, możliwości uszkodzenia kabla jak i bezpieczeństwa użytkowania.

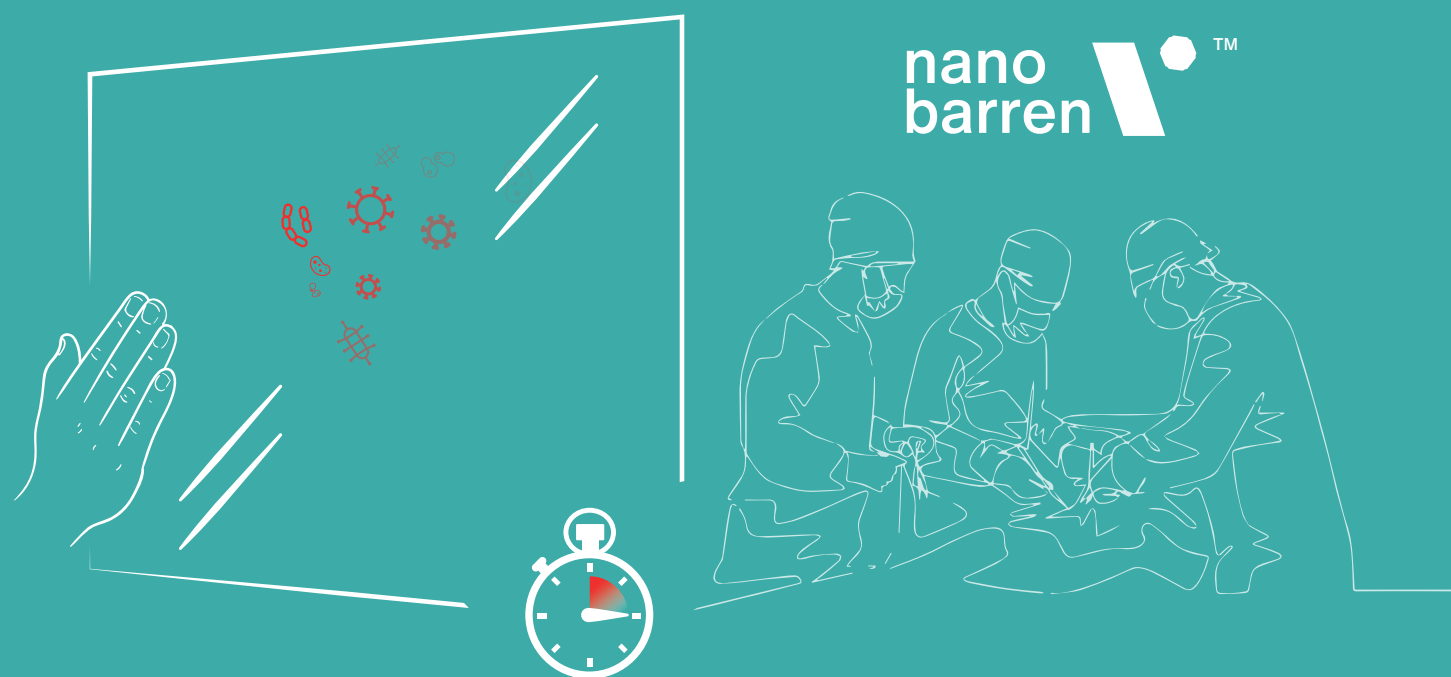


Rysunek 3. Przykładowy wykres zmian tłumienia względem temperatury.

Zabójczo skuteczne

SZKŁO Z POWŁOKĄ NANO-BARREN™

DAGLASS



Powłoka antymikrobiologiczna NANO-BARREN™ zapewnia kompleksową ochronę powierzchni przed działaniem bakterii, zarazków i grzybów. Wyjątkowość technologii NANO-BARREN™ polega na zastosowaniu unikalnej technologii magnetronowej.

Plazma o bardzo wysokiej gęstości nanoszona jest w wysokiej próżni. W efekcie otrzymujemy trwałą, odporną na uszkodzenia mechaniczne powłokę, wzbogaconą w nanocząstki tlenku tytanu.



ZALETY

Rozwiązanie DAGLASS ma kilka zalet w porównaniu z innymi propozycjami konkurencji.

- Firma DAGLASS oferuje powłoki zapewniające długotrwałe działanie przeciwbakteryjne.
- Przed wszystkim funkcja przeciwbakteryjna działa w ciemności, bez konieczności wykorzystywania niepożądanego światła UV.
- Powłoka aplikowana jest na podłoże szklane za pomocą techniki rozpylania magnetronowego, która umożliwia uzyskanie nanowarstw o ściśle określonej grubości.
- Powłoka nie zawiera w swoim składzie chemicznym srebra. Jest to bardzo ważne od kiedy wiadomo, że bezpieczeństwo stosowania powłok srebra jest wątpliwe.

ZASTOSOWANIE



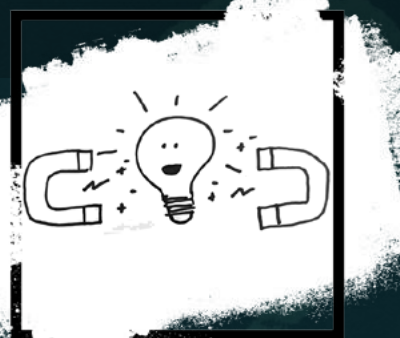
BRANŻOWE SŁOWNICTWO BEZ TAJEMNIC

SŁOWNI-CZEK

REDAKCJA FIBRAIN INSIDE

TECHNOLOGIA MAGNETRONOWA

Proces wykorzystuje oddziaływanie naładowanych cząstek (jony i elektrony) w polu magnetycznym. Strumień jonów powstaje w wyniku bombardowania powierzchni zjonizowanymi cząsteczkami gazowymi (najczęściej argonem), które przeprowadza się przez przyłożenie napięcia pomiędzy źródłem i powierzchniami nośnymi.



NATIONAL ELECTRICAL SAFETY CODE (NESC)

Amerykański standard bezpiecznej instalacji, obsługi i konserwacji systemów elektroenergetycznych i telekomunikacyjnych. NESC definiuje między innymi trzy strefy klimatyczne, które w różnym stopniu powodują dodatkowe obciążenie kabli napowietrznych. Czynniki obciążające to wiatr, temperatura i oblodzenie.

POWŁOKA PUR

Inaczej poliuretan, nadaje konstrukcji kabla elastyczność i odporność na ścieranie, przez co często jest stosowany w rozwiązaniach mobilnych i w kablach taktycznych. Jednocześnie posiada dobrą rezystancję przeciwko promieniowaniu UV, a charakterystyka uniepalniona zwiększa uniwersalność zastosowania.



INFORMACJA ZWROTNA

- dlaczego jest tak ważna?

Rola informacji zwrotnej, czyli tzw. feedbacku, jest nieoceniona w zarządzaniu zespołem.

Pracownicy oczekują jasnego przekazu dotyczącego oceny swojej pracy - czy wszystko jest dobrze, czy może powinni coś poprawić. Brak informacji dla pracownika nie jest jednoznaczne z jego przekonaniem o tym, że jego praca wykonywana jest w sposób prawidłowy. Nie, pracownik się nie domyśli i nie jest to oczywiste - każdy powinien otrzymywać jasne sygnały.

Informacja zwrotna pełni między innymi funkcję korygującą. Dobrze poinformowany pracownik, z reguły nie popełnia tych samych błędów, co może przyczynić się do większej efektywności i w przyszłości mniejszej ilości problemów przy wykonywaniu codziennych obowiązków. Oczywiście brak popełnianych błędów zależy od podstawy i zaangażowania pracownika, ale również od tego czy kierownik we właściwy sposób był w stanie przekazać swoje uwagi. Informacja zwrotna ma wpływ na zwiększenie efektywności pracy i podwyższenie poziomu wykonywanych czynności.

Udzielanie w poprawny sposób informacji zwrotnej ma ogromne znaczenie w procesie rozwoju pracownika i jego kompetencji.

Kiedy kierownik wskazuje elementy, które należy poprawić, pra-

cownik powinien nad nimi popracować - feedback jest nieodłączną częścią każdego procesu uczenia się. Dzięki niemu uczący dowiaduje się, jakie poczynił postępy oraz nad czym jeszcze powinien pracować. Dzięki poprawnie udzielonej informacji zwrotnej pracownik ma świadomość popełnianych błędów, wie jakie są słabe a jakie mocne strony, co daje kierunek w samorozwoju, ma poczucie jasności w temacie wykonywanych zadań.

Brak informacji zwrotnej powoduje frustrację i brak zrozumienia. Pracownicy nie czują się doceniani, nie mają poczucia, że ich praca jest ważna i ma znaczenie dla firmy. Nie chodzi o to, aby za każdym razem i przy każdej okazji informować pracowników o jego postępie w pracy. Natomiast od czasu do czasu takie uwagi skierowane do pracowników, naprawdę mają ogromne znaczenie. Informacja zwrotna przekazywana jedynie w odniesieniu do zdarzeń negatywnych jest przez pracowników wymieniana jako jeden z najważniejszych demotywatorów w pracy. Brak uwag dla pracownika nie jest jednoznaczne z przekonaniem, że wykonywana praca jest dobra. Komunikacja z pracownikiem zwiększa jego motywację i chęć współpracy - pracownicy oczekują jasnego komunikatu, informacji czego się od nich oczekuje oraz jakie są stawiane przed nimi cele.

Nie jest łatwe przekazanie ważnej informacji - należy to zrobić we właściwy sposób. Najlepiej tak, aby odbiorca naszego komunikatu zachował pozytywny stosunek do samego siebie. W końcu nie myli się ten, kto nic nie robi. Ważne, aby komunikat oddziaływał na postępowanie danej osoby, pozwalał na jej rozwój, a nie zniechęcał do pracy.



Magdalena Rogowska

HR BUSINESS PARTNER

Na co dzień zajmuje się głównie rekrutacjami - szuka osób z pasją, które mogłyby wstąpić w szeregi naszej firmy. Zajmuje się również wyszukiwaniem, organizacją i nadzorem szkoleń dla pracowników. Poprzez współpracę z uczelniami i szkołami średnimi promuje FIBRAIN wśród uczniów i studentów, którzy być może w przyszłości będą z nami współpracować.

Za każdym działaniem stoi jakiś powód, czyli kilka słów o motywacji

Konrad Czapeczka



Rafał Malinowski



Autorzy serii książek o treningu mentalnym w piłce nożnej „Mentalny Kop”.

Profesjonalni trenerzy mentalni firmy EduSport pracujący na co dzień z reprezentantami Polski w piłce nożnej, trenerami i zawodnikami klubów Ekstraklasy i lig zagranicznych oraz z mistrzami i zawodnikami innych dyscyplin sportowych.

Trenerzy odpowiedzialni za rozwój umiejętności mentalnych zawodników, uczniów Szkoły Mistrzostwa Sportowego i trenerów klubu Stal Rzeszów. Łącząc doświadczenie piłkarskie Konrada (Młodzieżowego Mistrza Polski) z wiedzą i doświadczeniem coachingowym Rafała (certyfikowany coach International Coach Federation), oferują zawodnikom i trenerom proste i dopasowane do ich potrzeb narzędzia skutecznego rozwoju ich mentalności.

CZYM JEST MOTYWACJA?

Motywacja – już sama nazwa wskazuje na motyw i akcję z niego wynikającą. Jeżeli mamy motyw, to wykonujemy akcję, czyli działanie. W momencie, gdy pojawia się powód, powstaje w nas chęć do wykonania lub uniknięcia określonego działania. Nawet jeśli tym działaniem jest leżenie na kanapie. Leżenie na kanapie nie wynika więc z braku motywacji, ale z braku jej innego ukierunkowania. Jesteśmy zmotywowani do leżenia, zamiast na przykład do pracy. Sztuka zarządzania własną motywacją, jest więc w dużej mierze sztuką jej ukierunkowania i nadawania intensywności, a nie samego jej tworzenia.

W JAKI SPOSÓB KIEROWAĆ WŁASNĄ MOTYWACJĄ?

Kierowanie własną motywacją jest umiejętnością, a właściwie zbiorem umiejętności. To oznacza, że praktycznie każdy może się ich nauczyć. Tak samo jak umiejętności pisanie, czytanie, czy też grania w piłkę. Część z nas nauczy się ich szybciej, innym przychodzi to z większym trudem. Wszyscy mamy jednak możliwość zwiększenia kontroli nad swoją motywacją.



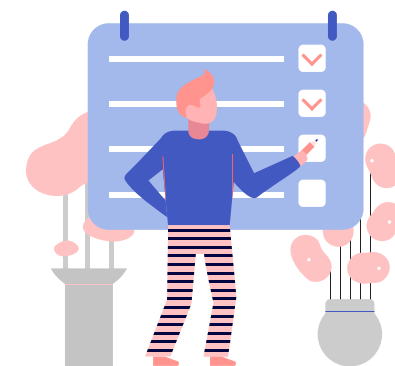
CO KONKRETNIE MOŻE NAM W TYM POMÓC?

1

UMIEJĘTNOŚĆ WYZNACZANIA CELÓW

– drobnych codziennych celów, nie tylko wielkich marzeń. Te drugie są ważne, one inspirują, podnoszą intensywność naszej motywacji i nadają jej kierunek, ale to codzienne drobne cele – zadania popychają nas rzeczywiście krok po kroku do przodu. PRZYKŁAD: Duży cel i marzenie – awansować na stanowisko kierownicze w mojej firmie w ciągu najbliższych 12 miesięcy. Drobny, codzienny cel wspierający duże dążenie – poczytać przez 15 minut książkę lub artykuł na temat tego jak skutecznie zarządzać ludźmi.

Protip: Wyznaczaj sobie konkretne codzienne zadania do zrealizowania, by ukierunkowywać swoją motywację.



2

UMIEJĘTNOŚĆ ŁĄCZENIA CELÓW Z POWODAMI DZIAŁANIA

– jeśli chcesz zwiększyć intensywność swojej motywacji zadaj sobie pytania i zapisz odpowiedzi:

- Z jakiego powodu mógłbym chcieć wykonać te zadanie?
- Dlaczego może być ono dla mnie ważne? Co zyskam kiedy je wykonam?
- Kim się stanę jeśli to zrobię / powtórzę? Komu tym pomogę?

Protip: Zadawaj sobie pytania o sens i znajdź swoje odpowiedzi – to podnosi poziom intensywności motywacji.



3

UMIEJĘTNOŚĆ WYKORZYSTANIA INNYCH MECHANIZMÓW WSPARCIA

– planujesz zrzucić parę kilo w ciągu najbliższych 2 miesięcy? Możesz dodatkowo skorzystać z dwóch strategii.

1. Publiczna deklaracja – podziel się swoim celem z innymi, to zwiększy intensywność Twojej motywacji. Może to być jedna osoba albo nawet wrzucenie posta na fejsa.
2. Środowisko wzmacniające – motywacja słabnie, kiedy nie bodźcujesz swojego umysłu wyznaczonym celem. Pobudzaj swoje myśli o celu, zadaniach do zrobienia i efektach, które osiągniesz przez zapisanie i umieszczenie w widocznym dla Ciebie miejscu (np. na drzwiach łódki, wygaszaczu smartfona, itp.) tego, co zamierzasz osiągnąć. Mogą to być jakieś zdjęcia, cytaty czy inne wizualne bodźce, które pozytywnie na Ciebie oddziałują. Środowiskiem wzmacniającym bądź ograniczającym mogą być i są ludzie, którymi się otaczasz. Pamiętaj o tym i mądrze decyduj z kim spędzasz czas.

Protip: Dziel się więc z innymi swoimi planami i umieszczaj je koniecznie w widocznym dla Ciebie miejscu, a zasilisz i ukierunkujesz swoją motywację.



A kiedy pojawi się moment, w którym motywacja nie wystarczy by ruszyć w określonym kierunku, to zawsze możesz użyć swojej siły woli i wystartować z myślą: „Nie chce mi się i właśnie dlatego to zrobię.”

POWODZENIA W MĄDRYM RZĄDZENIU SOBĄ!

INSIDE

W DALSZEJ CZĘŚCI NUMERU

JAK DBAĆ O NASZĄ PLANETĘ?

Strona 20



POZNAJ ODDZIAŁ
W KATOWICACH

Strona 18



CHWYTA ŻYCIE
PEŁNYMI GARŚCIAMI...

Strona 22



POZNAJCIE NASZEGO
KOLEGĘ - MOHANA

Strona 24



Poznaj oddział w KATOWICACH

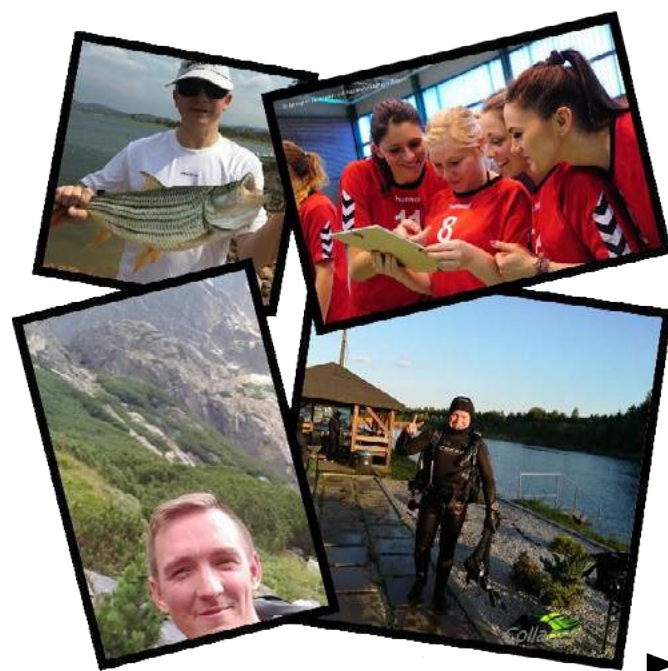
Katowice, centrum Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego, największe miasto województwa śląskiego. Kiedyś znane głównie z przemysłu wydobywczego i hutnictwa, obecnie przeszło ogromną metamorfozę i stawia głównie na kulturę oraz zielone przestrzenie.

„Bo Katowice to miasto w biegu, przeobrażające się, lecz nie zapominające o swoich korzeniach”. Obchodzący w tym roku 18-lecie oddział w Katowicach znajduje się w strategicznym miejscu miasta, przy Drogowej Trasie Średnicowej, łączącej sześć miast konurbacji górnośląskiej: Katowice, Chorzów, Świętochłowice, Rudę Śląską, Zabrze i Gliwice.

Oddział tworzy zgrany zespół ambitnych ludzi, spełniających się zawodowo, w składzie: Ania, Artur, Darek oraz Michał. Na co dzień staramy się sprostać wyzwaniom stawianym przez naszych klientów z województwa śląskiego oraz opolskiego. Specyfika regionu pozwala nam rozwijać się w bardzo ciekawym kierunku związanym z implementacją rozwiązań światłowodowych w przemyśle

ciężkim. Razem z naszymi partnerami i technologami opracowujemy nowe urządzenia aktywne i pasywne dla nowych klientów. Pewnie ciężko każdemu z nas wyobrazić sobie urządzenie o masie ponad 98 ton, pracujące kilometr pod ziemią i zdalnie sterowane z powierzchni, a to wszystko dzięki naszym rozwiązaniom światłowodowym. Ale Śląsk to nie tylko przemysł, możemy pochwalić się największą ilością węzłów własnych oraz dostępowych do sieci telekomunikacyjnej. Dzięki bardzo wysokiemu poziomowi zurbanizowania obszaru, dużą część naszej pracy przeznaczamy na obsługę klientów z sektora ISP, pomagając im przy tworzeniu koncepcji, doboru technologii oraz wdrażaniu sieci FTTx.

Po ciężkim tygodniu pracy, gdy już przyjdzie czas na zastężony odpoczynek, udajemy się do swoich domów, rodzin i realizujemy swoje hobby. Nasze zainteresowania pomagają nam w zebraniu sił i „naładowaniu” baterii na kolejny tydzień pracy. Dzięki bardzo ciekawym pasjom pracowników możemy z uśmiechem wspominać i wymieniać się doświadczeniami każdego tygodnia.



Śląsk – to Szlak Zabytków Techniki – najbardziej interesująca trasa turystyki industrialnej w Polsce. Setki tysięcy osób odwiedzających rocznie. Kwintesencja przemysłowych tradycji całego regionu. 42 obiekty w 26 miejscowościach związane z górnictwem (węgiel i srebro), hutnictwem, energetyką, kolejnictwem, łącznością, włókiennictwem, ceramiką, produkcją wody oraz przemysłem spożywczym.



NIKISZOWIEC

Niegdyś osiedle robotnicze dla pracowników pobliskiej kopalni, dziś jedna z największych atrakcji historycznych Katowic. Miejsce pracy wielu artystów związanych z regionem. Polecamy spacer wieczorem i spróbowanie śląskiego „kotoca” w pobliskiej cukierni.



ULICA MARIACKA

Nie można zapomnieć o rozrywkowej części Katowic, tak jak Sopot ma swojego „Monciaka” Katowice mają swoją „Marynę”. – Ulica Mariacka, miejsce obowiązkowe na mapie imprezowej Katowic z niezliczoną ilością knajpek, klubów i restauracji.



KOPALNIA GUIDO

Tutaj przekonasz się, jak wygląda praca górnika, w jakich warunkach wydobywa się węgiel oraz co matka natura potrafi zrobić z kopalnianym chodnikiem, który nie jest zabezpieczony obudową górnictwem. Przejdziesz przez prawdziwy labirynt górniczych wyrobisk – momentami będzie stromo i ciasno!



SPODEK WRAZ ZE STREFĄ KULTURY

Kultowa hala widowiskowa. Na terenie sąsiadującej z halą kopalni „Katowice” została utworzona Strefa Kultury z Międzynarodowym Centrum Kongresowym, Muzeum Śląskim i budynkiem Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia.

A zatem lokalni przewodnicy – Ania, Artur, Darek i Michał zapraszają do zwiedzania Katowic!



Michał Juraszek

KIEROWNIK ODDZIAŁU KATOWICE

człowiek, który w handlu i pracy z ludźmi odnajduje się jak przysłowiowa „ryba w wodzie”. Miłośnik podwodnego nurkowania głębinowego i podróży.



Anna Juraszek

SPECJALISTKA DS. ROZLICZEŃ Z KLIENTEM

to prawdziwa sportowa peretka oddziału. Wielokrotna medalistka turniejów ogólnopolskich, reprezentantka Kadry Polski Juniorek w piłce ręcznej, Kadry Śląska, Klubu Katowice oraz Ruchu Chorzów.



Dariusz Wanat

OPIEKUN KLUCZOWYCH KLIENTÓW

miłośnik wędkarstwa morskiego. Łowi oczywiście największe ryby w najdalszych zakątkach świata. Wędkarstwo dla niego to najlepszy sposób na relaks, który redukuje codzienny stres.



Artur Kamiński

SPECJALISTA DS. SPRZEDAŻY

pasjonat górskich wędrówek i wszystkiego co z górami związane. Szczególnie pokochał Tatry i Beskidy, chodząc szlakami relaksuje się na łonie natury. Zapalony miłośnik piłki nożnej.

Jak dbać o NASZĄ PLANETĘ?

Zanieczyszczenie plastikiem osiąga najdalszych obszarów Ziemi. Istnieje zagrożenie, że do 2050 r. 99% wszystkich gatunków ptaków morskich spożyje plastik. Coraz częściej w organizmach ryb i zwierząt lądowych stwierdza się obecność mikroplastików.

Już w chwili obecnej co dziewiąty dorsz i co dwudziesty śledź w Bałtyku posiada je w przewodzie pokarmowym. Wskazują na to wstępne wyniki badań prowadzonych od lipca 2017 r. w ramach projektu BONUS MICROPOLL. Mikroplastiki są to tworzywa sztuczne o wielkości od 0,1 mikrometra do 5 mm, które produkowane są jako dodatek do niektórych kosmetyków, środków czystości i detergentów. Cząstki te wraz ze ściekami spływają z naszych domów do oczyszczalni ścieków, gdzie tylko częściowo są eliminowane i dostają się do rzek, a następnie do morza Bałtyckiego. Mikroplastiki powstają także w wyniku rozpadu dużych tworzyw sztucznych poddanych procesom starzenia w efekcie działania temperatury, wilgoci oraz promieniowania UV. Często wzbogaczone są domieszkami np. barwników, ftalanów, czy związków zmniejszających palność.

W dniu 2 lipca 2019 r. wprowadzono w życie Dyrektywę PE i Rady (UE) 2019/904 z dnia 5 czerwca 2019 r. w sprawie zmniejszenia wpływu niektórych produktów z tworzyw sztucznych na środowisko (tzw. dyrektywa SUP – ang. Single-Use Plastics). Jej celem jest głównie eliminacja zanieczyszczenia środowiska jednorazowymi produktami z tworzyw sztucznych, które zaśmiecają m.in. europejskie plaże. Od lipca 2021 roku będzie obowiązywał zakaz wprowadzania do obrotu na terenie UE produktów jednorazowego użytku z tworzyw sztucznych oraz produktów wykonanych z oksydegradowalnych tworzyw sztucznych, tj. patyczków higienicznych, sztućców, mieszadełek do napojów, słomek, talerzy, patyczków do balonów, pojemników na żywność i napoje oraz kubków wykonanych z EPS (ekspandowanego polistyrenu, czyli styropianu).

nych z EPS (ekspandowanego polistyrenu, czyli styropianu).

My również możemy pomóc środowisku poprzez przede wszystkim ograniczenie i zapobieganie wytwarzaniu nowych odpadów plastiku. Jeśli odpad już powstanie, sprawdźmy czy nie można go wyczyścić lub naprawić (przygotować do ponownego użycia). W ostateczności umieścimy odpad plastiku w odpowiednim pojemniku na ten odpad, co umożliwi jego późniejszy recykling. Przed wyrzuceniem butelki plastikowej PET ważne jest jej zgniecenie i usunięcie z niej etykiety, jeśli jest wykonana z folii termokurczliwej PVC. Pozwoli to na przygotowanie pełnowartościowego surowca wtórnego. Zdjęta folia PVC nie nadaje się do recyklingu, więc należy ją wrzucać do odpadów zmieszanych.

Jak ważne jest segregowanie odpadów plastikowych wskazuje przykład zużytej butelki z tworzywa PET. Z 35 takich butelek można wyprodukować bluzę z polaru.

W 2019 r. pracownicy FIBRAIN wytworzyli w trakcie pracy ok. 174 tys. takich zużytych butelek, które zostały przekazane do recyklingu.

Dzięki temu pomogliśmy zaoszczędzić surowce z których powstaje plastik (pochodne ropy naftowej) i energię. Z przekazanej przez nas ilości odpadu może powstać prawie 5 tys. bluz polarowych. Gdybyśmy nie posegregowali butelek PET trafiłyby do spalarni lub na składowisko, gdzie dopiero po 500 latach mogłyby się rozłożyć.

Bibliografia:

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2012 r. o odpadach (Dz. U. 2013 poz. 21, z późn. zm.)
- Dyrektywa PE i Rady (UE) 2019/904 z dnia 5 czerwca 2019 r. w sprawie zmniejszenia wpływu niektórych produktów z tworzyw sztucznych na środowisko.
- Ministerstwo Klimatu, kampania Piątka na segregację, strona internetowa: naszesmieci.pl
- B. Urban-Malinga, M. Zalewski, M. Białowas, K. Jonko-Sobuś, M. Jakubowska, B. Witalis „Łosy mikroplastiku w Bałtyku”. Wiadomości Rybackie WR 9-10(231).
- Ch. Wilcox, E. Van Sebille, B. D. Hardesty. „Threat of plastic pollution to seabirds is global, pervasive, and increasing”

ZAPOBIEGAJ WYTWARZANIU ODPADU PLASTIKU POSTĘPUJĄC ZGODNIE Z PONIŻSZYMI WSKAZÓWKAMI:

Przynieś do pracy własne sztućce i korzystaj z nich zamiast plastikowych, jednorazowych, które są oferowane przy zakupie posiłku.

Spośród towarów w opakowaniach wybieraj te, które pakowane są w materiały biodegradowalne lub podlegające recyklingowi (czytaj uważnie etykiety na opakowaniach towarów). Unikaj opakowań plastikowych pokrytych folią termozgrzewalną, gdyż nie nadają się one do przetworzenia. Warto też kupować jedno większe opakowanie tego samego produktu zamiast kilku mniejszych.

Kupuj tylko to, czego naprawdę potrzebujesz (np. według listy zakupów) i wybieraj produkty, które można kupić bez opakowania (np. warzywa, owoce, czy pieczywo - poprzez zakupy w warzywniaku, na targu, czy w piekarni).

Jeśli czegoś nie potrzebujesz wymieniaj lub sprzedawaj zamiast wyrzucać.

1

2

3

4

5

6

7

8

Zabieraj na zakupy torby wielokrotnego użytku i nie przyjmuj od sklepikarza jednorazowych torebek foliowych. Takie torebki rozkładają się ok. 300 lat. Warzywa i owoce wkładaj do siatek wielokrotnego użytku (mogą to być recyklingowe woreczki uszyte ze zużytych firanek).

Przy zakupie kosmetyków, środków czystości i detergentów wybieraj te, które nie zawierają mikrogranulek.

W czasie trwającej pandemii koronawirusa zwracaj uwagę gdzie wyrzucasz zużyte rękawiczki foliowe. Staraj się nie wyrzucać ich do otwartych pojemników na odpady komunalne, z których wiatr łatwo je wywieje. Ponadto jeśli lubisz biegać (jak tylko będzie możliwość) zabieraj ze sobą rękawiczki ochronne wraz z torbą na śmieci i przy okazji uprawiania sportu sprzątaj okolicę z butelek i innych odpadów (jest to nowa dyscyplina ekospotu o nazwie plogging).

Kanapki do pracy zawijaj w papier śniadaniowy zamiast foliówek.



Joanna Hezner

EKSPERT DS. OCHRONY ŚRODOWISKA

Absolwentka Wydziału Budownictwa i Inżynierii Środowiska na Politechnice Rzeszowskiej na kierunku Inżynieria Środowiska. Od 2014 r. pracownik firmy w Dziale Ochrona Środowiska

INNA STRONA LUDZI FIBRAIN

Chwyta życie pełnymi garściami... góry, bieganie i co jeszcze ?

Od ponad trzech lat zajmuję się w firmie przygotowywaniem i rozliczaniem projektów współfinansowanych przez Unię Europejską, które z powodzeniem realizuje nasza firma.

Prywatnie... Raczej nie jestem domatorem i ciągle mnie gdzieś nosi. Jeśli mam tylko możliwość lubię gdzieś wyjechać. Najczęściej wtedy „rzucam wszystko i jadę w Bieszczady”, choć w każde inne góry nie trzeba mnie długo namawiać. Mogę śmiało powiedzieć, że Bieszczady przeszedłem wzdłuż i wszerz nawet nie wiem ile już razy. O każdej porze roku i o każdej porze dnia – wschody i zachody



Zdjęcie. Tatry - Krywań.



Zdjęcie. Ścianka z medalami.

dy słońca są niesamowite. Mówi się, że najpiękniejszą porą roku na Bieszczady jest złota polska jesień. Fakt, jednak z powodu ich popularności robią się wtedy niezliczone tłumy. Dlatego polecam Bieszczady zimą – cisza i spokój. Ulubiony szlak to Bukowe Berdo – z każdej strony, choć pętla z Wotosatego przez Przełęcz Bukowską, Rozsypaniec, Halicz, Przełęcz Goprowską, Tarnicę prezentuje się równie okazale i zapewnia wspaniałe widoki.

Poza Bieszczadami zaliczone mam kilkanaście szlaków w Tatrach m.in. Rysy, Krywań, Kasprowy Wierch czy Zawrat i kilka fajnych trekkingów na Kaukazie w Gruzji. Może w końcu uda mi się dotrzeć w Karkonosze, bo jakoś nigdy nie było po drodze.

Drugim hobby, poza górami, stało się bieganie. Można je pokochać albo znienawidzić. Ja wpadłem do tego pierwszego worka. Najpierw było to spokojne, sporadyczne truchtanie, które z czasem przerodziło się w regularne bieganie i trening. Oczywiście cały czas robię to amatorsko. Tak w 2014 roku wziąłem udział w pierwszych zawodach. Był to dystans 10 km. Od tego czasu mam już sporo kilometrów w nogach licząc zawody i treningi. Najważniejsze dla mnie osiągnięcia w mojej „karierze” biegacza to: ukończenie maratonu warszawskiego w 2017 roku (42,195km - na razie jedyny maraton) i zdobycie Korony Półmaratonów Polskich w 2019 roku (każdy bieg 21,0975km – 5 z 11 biegów w różnych lokalizacjach, ja wybrałem: Gdynia, Poznań, Wrocław, Piła i Kraków). Regularnie biorę udział w półmaratonie rzeszowskim, a ostatnimi laty w krakowskim, corocznym biegu niepodległości, biegu po pasie startowym na lotnisku w Jasionce. Jeśli zobaczę, że jest organizowany jakiś fajny bieg z reguły się na niego zapisuję – np. nocny bieg w Krakowie w tym roku (niestety przeniesiony na jesień). Bieganie polecam wszystkim. Oczyszcza głowę :)

Jak już wspomniałem nie jestem domatorem. Lubię podróżować i zwiedzać. Najpierw reaserch Internetu na temat miejsca docelowego. Blogi i przewodniki idą w ruch. Nawet jak zdarzy się spontaniczny wypad, lubię wiedzieć co mogę zastać na miejscu. Dlatego do każdej kolejnej wyprawy przygotowuję plan. Ujmuję w nim miejsca, które warto zobaczyć, gdzie zjeść i co zjeść, jakie są wydarzenia, które warto zobaczyć itp. Oczywiście na miejscu wszystko można poprzekładać i poprzesuwać, np. ze względu na pogodę, ale jednak lubię mieć wszystko jakoś poukładane. Dzięki temu udało się przeżyć niesamowite podróże do Gruzji, Armenii czy po Europie.



Piotr Sabaj

SPECJALISTA DS. PROJEKTÓW UNIJNYCH

Od ponad trzech lat zajmuję się w firmie przygotowywaniem i rozliczaniem projektów współfinansowanych przez Unię Europejską.



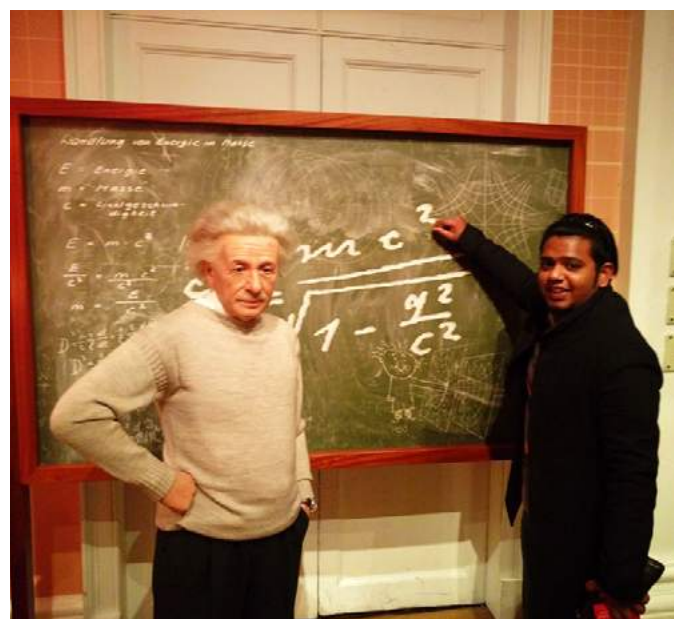
Zdjęcie. The Night Mile.



Zdjęcie. Ukochane Bieszczady jesienią.

Przyjechał z drugiego końca świata i na dobre zadomowił się w Polsce

POZNAJCIE NASZEGO
KOLEGĘ - MOHANA



Zdjęcie. W Muzeum Figur Woskowych.

Cześć Mohan, powiedz nam kilka słów o sobie. Wiemy, że mieszkasz w Polsce już od kilku lat, więc chyba Ci się u nas podoba.

- Cześć, jestem Mohan, a tak naprawdę Lokasvara Mohan, ale wszyscy mówią mi Mohan (Lokasvara to po polsku Łukasz). Pochodzę z Malezji, a moim miastem rodzinnym jest wyspa Penang. Tak, podoba mi się w Polsce, a w tym roku w październiku minie dokładnie 7 lat od kiedy tutaj mieszkam.

A jak to wszystko się zaczęło? Dlaczego Polska i akurat Rzeszów? Twój kraj jest po drugiej stronie globu, więc nie jest za bardzo po drodze.

- Zgadza się. Zdecydowałem się przyjechać do Polski z dwóch powodów. Po pierwsze zdobycia wykształcenia. Był to czas kiedy akurat kończyłem szkołę średnią i chciałem kontynuować studia związane z IT. Uniwersytet, który znalazłem w Polsce bardzo dobrze współpracował z takimi firmami jak Microsoft, Oracle i Cisco, a dodatkowo dawał szansę odbycia kursu z grafiki komputerowej we współpracy z Indiana University w USA – była to najlepsza

szansa i byłaby wielka szkoda, gdybym z niej w tamtym momencie nie skorzystał. A ponadto, czesne za studia było tutaj sporo niższe niż w Malezji. Innymi słowy, było mnie stać na zdobycie takiego wykształcenia, które sobie założyłem.

Czym zajmujesz się w FIBRAIN?

- Pracuję na stanowisku Inżyniera Sprzedaży i jestem odpowiedzialny za rynki Bliskiego Wschodu, kraje Azji i Pacyfiku. W FIBRAIN pracuję już 8 miesięcy.

Jak na co dzień radzisz sobie z komunikacją w firmie? Musi to być nie lada wyzwanie, kiedy wszyscy wokół rozmawiają w innym języku :) Rozumiesz nas trochę?

- Codzienna komunikacja w firmie nie stanowi dla mnie problemu. Pracuję w Dziale Exportu, więc moi koledzy i koleżanki na co dzień porozumiewają się w języku angielskim, hiszpańskim czy rosyjskim. Poza tym najlepsze jest to, że to właśnie moi koledzy są moimi tłumaczami w firmie. Co więcej, bardzo lubię to, że wspólnie możemy wymienić się doświadczeniem i wiedzą w naszym zespole. Gdy chodzi o język polski, to jest on trudnym językiem, w szczególności gramatyka, jednak przez ten okres kiedy mieszkam w Polsce trochę się z nim obyłem i wiele rozumiem. Niemniej jednak, cały czas się go uczę, żeby płynnie mówić.

Czego najbardziej brakuje Ci z Malezji?

- Najbardziej tęsknię za jedzeniem, bo u nas w Malezji mamy bardzo bogatą i różnorodną kuchnię. A to wszystko dlatego, że Malezja jest krajem wielokulturowym. Żyją tam ludzie o różnym pochodzeniu etnicznym i religijnym, co jest absolutną niepowtarzalnością naszego kraju.

Pamiętasz jedną z pierwszych rzeczy, które Cię zaskoczyły w Polsce?

- Wydawało mi się, że ludzie w Polsce są dość konserwatywni, a w rzeczywistości okazało się, że Polacy są ciepłi i życzliwi.

Czy jest coś co najbardziej podoba Ci się w naszym kraju?

- Najbardziej podoba mi się piękna „stara architektura”, stare budowle, zabytkowe miejsca, które nadają olbrzymiej historycznej wartości.

A co robisz po pracy? Masz jakieś zainteresowania?

- Po pracy najczęściej wychodzę z psem na spacer. Często lubię chodzić do lasu.



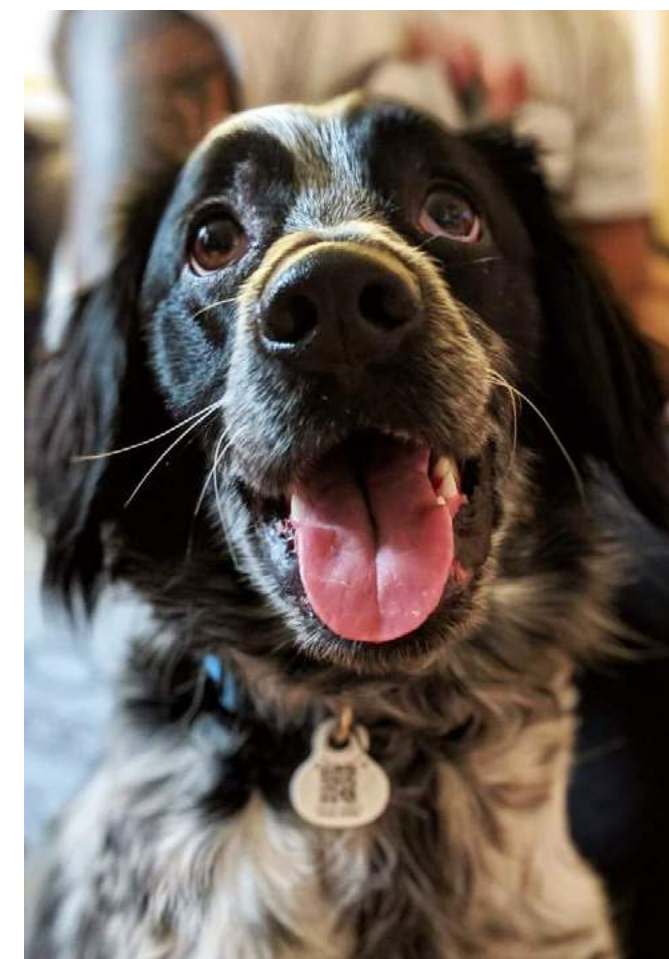
Lokasvara Mohan

INŻYNIER SPRZEDAŻY

Na co dzień pracuje w Dziale Eksportu na stanowisku Inżyniera Sprzedaży. Jest odpowiedzialny za rynki Bliskiego Wschodu, kraje Azji i Pacyfiku. W FIBRAIN pracuje już od 8 miesięcy.



Zdjęcie. Przy stanowisku pracy.



Zdjęcie. Ulubiony towarzysz spacerów - pies Dylan.

BENEFIT SYSTEM

W zdrowym ciele ZDROWY DUCH!



Aktywność fizyczna to przede wszystkim endorfiny, które mają na nas bardzo pozytywny wpływ. Po kilku tygodniach treningów nasz organizm zaczyna czerpać z nich ogromną przyjemność, nasze samopoczucie jest lepsze, mamy więcej energii i siły. A co za tym idzie - stajemy się bardziej zadowoleni - a zadowolony pracownik, to same korzyści dla pracodawcy.

Firma FIBRAIN już ponad 4 lata oferuje swoim pracownikom dostęp do programu Multisport. Zainteresowanie dodatkowymi benefitami stopniowo wzrastało. W pierwszym roku mieliśmy około 120 osób chętnie korzystających z dostępnych aktywności fizycznych, a obecnie to już blisko 200 pracowników. Jakże zatem aktywności oferuje nam karta Multisport? Siłownie, baseny, ścianki wspinaczkowe, sauny - to tylko niektóre z szerokiego wachlarza obiektów sportowych dostępnych przez cały rok. Dodatkowo możemy korzystać również z aktywności sezonowych, takich jak lodowiska, parki linowe, parki trampolin czy badminton.

A może jesteście ciekawi z których aktywności najczęściej korzystają Wasi koledzy i koleżanki?

2019

187 LICZBA OSÓB
KORZYSTAJĄCYCH
Z KART



TOP 3

MIASTA



RZESZÓW



ŁÓDŹ

GŁOGÓW
MŁP.

AKTYWNOŚCI



SIŁOWNIA



FITNESS



BASEN

MIEJSCA



AREYOU READY

FITNESS
FOR LIFECALYPSO
FITNESS

Joanna Bawor

SPECJALISTA DS. MARKETINGU I SZKOLEŃ

Absolwentka Uniwersytetu Rzeszowskiego na kierunku Administracja. W 2017 roku ukończyła studia podyplomowe na kierunku Zarządzanie Zasobami Ludzkimi - WSiLiZ Rzeszów. Na co dzień zajmuje się kompleksową organizacją szkoleń dla klientów zewnętrznych oraz aktywnie realizuje działania marketingowe firmy.

KUCHNIA EGZOTYCZNA

Malezyjski SPECJAŁ

LOKASVARA MOHAN

Proste, szybkie i łatwe w przygotowaniu danie. Ten przysmak przygotujecie z ogólnodostępnych produktów. A zatem do dzieła!

Mee Goreng

Składniki:

- 200g ryżu lub opakowanie makaronu spaghetti
- 2 cebule
- 200 g pieczarek
- 200 g mieszanych warzyw np. fasolki szparagowej, groszku, marchewki
- szynka konserwowa/ filet z kurczaka lub inne mięso
- 1/3 główki sałaty lodowej
- 2 jajka
- 2 łyżeczki papryki w proszku
- 2 łyżeczki curry
- 2 łyżeczki ciemnego sosu sojowego
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Pokrój cebulę, szynkę lub inne mięso w drobną kostkę.
2. Ugotuj ryż (polecamy ugotować ryż dzień wcześniej i wstawić do lodówki, będzie bardziej sypki) lub przygotuj wersję z makaronem. Jeśli przygotujesz makaron to przełam go na pół i wrzuć do gotującej się wody, dodaj szczyptę soli i troszkę oleju. Ugotuj makaron al dente, uważaj, żeby go nie przegotować. Po ugotowaniu odcedź i odłóż na bok.
3. Na rozgrzaną patelnię wrzuć pokrojoną cebulę, kiedy będzie już wystarczająco zarumieniona dodaj jajka i wymieszaj, żeby zrobiła się a'la jajecznicą. Jajka powinny być mocno ścięte. Następnie dodaj paprykę w proszku, curry, pieprz i sól.
4. Dodaj pokrojone pieczarki i pokrojoną w kostkę szynkę konserwową (lub inne mięso).
5. Następnie zdejmij patelnię z ognia, dodaj sos sojowy, posiekaną sałatę i wszystko razem wymieszaj. Sałata jest dodawana na końcu, żeby zachować jej chrupkość.



Gotowe! Teraz czas na delektowanie się malezyjskim daniem.

MAGAZYN FIBRAIN INSIDE

FIBRAIN Sp. z o.o.
36-062 Zaczernie 190F

tel 17 86-60-800
e-mail info@fibrain.pl
www www.fibrain.pl



@FIBRAIN



@FIBRAIN Polska



@FIBRAIN

FIBRAIN ®

Polski producent technologii światłowodowych