



home office
praca i nauka w domu

Epidemia koronawirusa a cyfrowa transformacja szkoleń

tekst *Sebastian Fagasiński*

STRONA: 4

Zdrowie psychiczne pracowników pod opieką pracodawcy

tekst *Anna Leśnikowska-Jaros i Olga Mec*

STRONA: 10

Sytuacja kryzysowa a praca zdalna

rozmowa z *Panią Ewą Salamończyk, Menedżer
Departamentu Zarządzania Zasobami Ludzkimi
– Spedimex*

STRONA: 12

Home office nie tylko na czas pandemii

tekst *Sebastian Fagasiński*

STRONA: 14

Trzeba się ruszać! Trzymajmy się zdrowo!

tekst *Michał Bednarski*

STRONA: 16

Cyberbezpieczeństwo

rozmowa z *Wojciechem Pawlikowskim*

STRONA: 18

Sztuczna inteligencja

rozmowa z *Szymonem Paroszkiewiczem*

STRONA: 20

Wirtualna rzeczywistość

rozmowa z *Krzysztofem Gnutkiem*

STRONA: 22

STOPKA REDAKCYJNA

Wydawca: SEKA S.A.

ul. Paca 37, 04-386 Warszawa

tel.: 22 517 88 50 / fax: 22 517 88 87

www.seka.pl, seka@seka.pl

www.facebook.com/SEKAszkolenia

Wszelkie prawa zastrzeżone. SEKA S.A.

Redaktor prowadzący: Maciej Mazerant

Współpraca: Konrad Mroczek, SEKA S.A.

Korekta: Piotr Drozdowicz

Okładka: zdjęcie Michael Soledad / Unsplash.com

Realizacja: www.pcontent.pl



Szanowni Państwo!

Stało się... to, co miało się stać... Wielu ekspertów, ostrzegało przed potencjalnym zagrożeniem. Pomimo tego życie zaskoczyło nas swoją nieprzewidywalnością. Pandemia, kryzys, izolacja to słowa, które zagościły na pierwszych stronach gazet, w mediach opiniotwórczych i na ustach pracodawców oraz pracowników.

Wszyscy musieliśmy dopasować się do nowej, wymagającej rzeczywistości. Jedni zrobili to lepiej, inni gorzej. Odpowiednio prowadzona długofalowa polityka rozwoju, umiejętne zarządzanie kryzysem oraz dobre relacje z otoczeniem biznesowym pozwoliły niektórym firmom ograniczyć zaistniałe perturbacje.

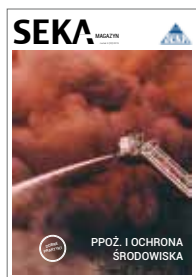
Po kilku miesiącach „stress testu” rynek zmienił się... Czy na dobre, to się dopiero okaże. Eksperci podkreślają ogromny wzrost znaczenia wszelkich projektów biznesowych opartych o internet. E-commerce, edukacja i szkolenia online to wyzwania, które świat musiał podjąć z dnia na dzień. Te wyzwania to nie tylko szanse takie jak większa dostępność, ułatwienie w komunikacji, obniżenie kosztów działalności. To również zagrożenia, w tym na przykład cyberprzestępstwa, a w okresie łagodzenia obostrzeń – zagrożenia sanitarne itp.

Wydanie magazynu SEKA, które mają Państwo przed sobą, to efekt naszych obserwacji i rozmów z klientami, partnerami biznesowymi, którzy w tym trudnym czasie chcieli dzielić się swoimi spostrzeżeniami. To również podsumowanie najważniejszych trendów, jakie zarysowały się w biznesie przez ostatnie cztery miesiące. Magazyn Seka to – jak zwykle – merytoryczne, a zarazem praktyczne kompendium wiedzy i pozytywnych przykładów związanych z odpowiedzialnym, bezpiecznym i higienicznym prowadzeniem biznesu.

Zapraszam do lektury najnowszego wydania magazynu SEKA!

Maszewski

Marek Maszewski
Dyrektor Działu Nadzoru SEKA S.A.



Wcześniejsze numery magazynu SEKA
dostępne są pod linkiem:
www.issuu.com/sekamagazyn



Epidemia koronawirusa a cyfrowa transformacja szkoleń

Edukacja zdalna to przyszłość – takie opinie pojawiały się na rynku usług szkoleniowych i edukacyjnych już od dawna. W końcu szkolenia e-learningowe są od lat powszechnie dostępne i chętnie wykorzystywane zarówno przez firmy szkoleniowe, jak i przedsiębiorców.

TEKST: Sebastian Fagasiński
ZDJĘCIA: Avel Chuklanov, Sam McGhee / Unsplash.com

Z pomocą przychodzą też nowoczesne technologie oferujące wiele ciekawych narzędzi i rozwiązań, które można z powodzeniem wykorzystać w procesie edukacji na odległość.

Obecny kryzys wywołany epidemią koronawirusa jeszcze bardziej przyspieszy proces transformacji cyfrowej edukacji, która teraz będzie musiała objąć także te zagadnienia, które dotychczas zarezerwowane były jedynie dla edukacji stacjonarnej. Jedno jest pewne – edukacja zdalna to przyszłość, która właśnie staje się teraźniejszością.

Czy wszystko da się zrobić online?

To chyba pierwsze pytanie, które pojawia się, kiedy myślimy o transformacji cyfrowej szkoleń. W mojej ocenie znakomitą większość szkoleń czy kursów można prowadzić w 100% online, wykorzystując nowoczesne techniki multimedialne oraz narzędzia do szkolenia na odległość. Kiedy transformacja cyfrowa szkoleń może być trudna bądź wręcz niemożliwa? Wyzwania pojawią się w następujących obszarach:

- **szkolenia „twarde”**, których celem jest nauka praktycznej obsługi sprzętu czy urządzeń. Musimy się zgodzić, że nie uda się nauczyć obsługi wózków widłowych, suwnic czy innych urządzeń technicznych bez ćwiczeń praktycznych, jednak cała teoria, która dotychczas towarzyszyła tego typu szkoleniom, może być z powodzeniem nauczana online;
- **szkolenia „miękkie”** oraz rozwijające kompetencje interpersonalne, w których ważna jest interakcja i proces

grupowy zachodzący na sali szkoleniowej. Podczas praktycznych warsztatów trener wykorzystuje m.in. ćwiczenia grupowe i inne formy komunikacji, dzięki którym uczestnicy mogą lepiej zrozumieć dane zagadnienie. Tutaj nie lada wyzwanie spada na barki szkoleniowców, którzy będą musieli przeprojektować metodologię prowadzenia takich szkoleń, aby przy wykorzystaniu technik kształcenia na odległość osiągać rezultaty zbliżone do nauczania stacjonarnego.

Wnioski? Znakomitą większość szkoleń można przeprowadzić w formie zdalnej, natomiast w przypadkach, gdzie nie jest to możliwe (ćwiczenie praktycznych umiejętności), przynajmniej część teoretyczna takich kursów może być z powodzeniem dostarczana na odległość.

Wyzwania

Czego potrzebujemy, żeby sprawnie dokonać transformacji cyfrowej szkoleń? Kluczowe będą dwa elementy: **technologia oraz kreatywność**.

Skoro ma być online, to trzeba będzie wykorzystać narzędzia i technologie, które to umożliwią. Szkolenia w sieci możemy prowadzić „na żywo” lub też przygotować je

wcześniej w formie platformy e-learningowej bądź materiałów multimedialnych.

Firmy szkoleniowe oraz trenerzy starają się szybko reagować na wyzwania spowodowane epidemią koronawirusa, oferując szkolenia w formie live streaming, w szczególności za pomocą webinarów. Webinary dają możliwość szkolenia online z jednoczesną interakcją z odbiorcami (zadawanie pytań, dyskusja) i przy wykorzystaniu przygotowanej wcześniej prezentacji. Prosty webinar możemy przeprowadzić chociażby poprzez platformy społecznościowe, tj. Facebook, YouTube czy Instagram, korzystając z komputera czy nawet smartfona. Jeżeli jednak chcemy zrealizować webinar bardziej profesjonalnie i np. mieć możliwość zapraszania gości (współprowadzących), tworzenia pokoi szkoleniowych, dzielenia ekranu czy udostępniania komentarzy, wówczas warto zainteresować się szerokim wyborem dostępnego oprogramowania w formie zewnętrznych platform. Wśród najpopularniejszych warto wymienić np. Clickmeeting, Zoom, Live Webinar, vMix czy OBS. Oczywiście każda platforma daje możliwość nagrywania prowadzonej sesji wideo. Jakie są plusy i minusy korzystania z webinarów na potrzeby szkoleń online?

W poniższej tabeli przedstawiam moją subiektywną listę zalet i wad: Webinarów on-line

ZALETY

- formuła - najbardziej zbliżona do tradycyjnego szkolenia (interakcja, dyskusja, zadawanie pytań)
- szeroka grupa odbiorców – do webinaru możemy zaprosić nawet kilkadziesiąt osób
- prostota – obsługa webinaru jest zazwyczaj prosta i intuicyjna
- dostępność dla użytkowników – wystarczy dostęp do sieci internet i komputer lub smartfon
- niski koszt – darmowy dostęp poprzez portale społecznościowe, nieduży koszt zewnętrznych platform, możliwość darmowego przetestowania
- możliwość nagrywania webinaru i późniejszego udostępnienia

WADY

- ryzyko pojawienia się problemów technicznych – wystarczy chwilowy problem z dostępem do sieci, aby powstał chaos i niezadowolenie uczestników
- ograniczona forma interakcji pomiędzy uczestnikami
- jakość transmisji zależna od wielu czynników zewnętrznych
- uczestnikom czasami trudno skupić się na treści webinaru, obserwując prowadzącego
- niewielkie możliwości zapanowania nad „grupą” uczestników (szczególnie gdy udział bierze więcej niż 20 osób)
- ograniczony czas trwania – webinar dłuższy niż 90 minut staje się męczący dla odbiorców, spada ich poziom koncentracji i zainteresowania

*Żeby skutecznie przenieść
Wasze kursy i szkolenia
ze świata realnego do
wirtualnego, musicie znać
odpowiedź na kluczowe
pytanie: jakie będą w tym
zakresie oczekiwania
Waszych dotychczasowych
oraz przyszłych klientów?*

Drugim rozwiązaniem, które warto omówić, są materiały wideo. Ten format jest najbliższy aktualnym trendom i oczekiwaniom potencjalnych odbiorców. Liczne badania wskazują, że ponad 80% treści przeglądanych przez użytkowników w sieci to multimedia, w szczególności różnego rodzaju filmy i realizacje wideo. Filmy mogą być wykorzystane w szkoleniach na kilka sposobów, np.

- **pigułki wiedzy (skills pills)**, czyli krótkie materiały wideo prezentujące konkretne zagadnienie, najczęściej będące częścią pewnego cyklu,
- **tutoriale, czyli „how to...”**, prezentujące sposób działania, rozwiązania danego problemu (np. instrukcje obsługi, szkolenia produktowe, procedury),
- **filmy edukacyjne**, czyli realizacje wideo prezentujące całościowo dane zagadnienie; mogą być podzielone na części – lekcje (np. pełne szkolenie, kurs, program studiów podyplomowych itp.).

Moja subiektywna lista zalet i wad, tym razem dotycząca wykorzystania filmów w szkoleniach:

ZALETY

- atrakcyjna forma
- efektywny sposób prezentacji treści – na filmie można pokazać praktycznie wszystko, od teorii poprzez praktykę
- możliwość wielokrotnego udostępnienia
- nowoczesne narzędzie budujące profesjonalny wizerunek firmy
- brak ryzyka pojawienia się problemów technicznych, które zdarzają się podczas live streamingu
- nieograniczone możliwości prezentacji zagadnień – udział szkoleniowca, animacje, tablice, efekty specjalne itp.
- brak ograniczeń co do długości materiału – można go udostępniać np. w odcinkach

WADY

- brak interakcji pomiędzy uczestnikami
- w przypadku samodzielnej realizacji – konieczność dysponowania odpowiednim sprzętem oraz wiedzą na temat technik realizacji wideo, montażu itp.
- w przypadku zlecenia usługi – wyższe koszty niż np. webinar
- szkoleniowcy występujący w materiałach wideo muszą posiadać umiejętność autoprezentacji



Pozostają jeszcze platformy e-learningowe, jednak jest to tak popularne i powszechne narzędzie, że na potrzeby niniejszej publikacji ograniczę się jedynie do przypomnienia. Są to aplikacje, za pomocą których udostępnia się treści szkoleniowe użytkownikom oraz mierzy postępy w nauce, np. za pomocą testów. Najpopularniejszą platformą e-learningową jest platforma Moodle.

Które rozwiązanie wybrać?

Oczywiście wszystko zależy od potrzeb, oczekiwań osób projektujących i prowadzących szkolenia, od tematyki, grupy docelowej itp. Moim zdaniem, w wielu przypadkach zasadne będzie wykorzystanie kilku narzędzi w ramach jednej usługi, np. projektując szkolenie na temat zarządzania zespołem można zastosować realizację wideo i platformę e-learningową jako prezentację treści szkoleniowych, a całość uzupełnić webinarium bądź cyklem webinarów, na których trener będzie mógł podsumować najważniejsze zagadnienia, inicjować dyskusję oraz odpowiadać na pytania uczestników.

Kreatywność

Firmy szkoleniowe, uczelnie i nauczyciele posiadają tzw. *content*, czyli treści, materiały, ćwiczenia itp., a dostępność aplikacji i rozwiązań do realizacji szkoleń *online* nie stanowi dziś żadnego problemu. Jeżeli czegoś nie będziecie w stanie zrobić sami, możecie to zlecić firmom zewnętrznym, które projektują szkolenia *online*, dostarczają niezbędnych narzędzi, realizują produkcje wideo itp.

Żeby skutecznie przenieść Wasze kursy i szkolenia ze świata realnego do wirtualnego, musicie znać odpowiedź na kluczowe pytanie: jakie będą w tym zakresie oczekiwania Waszych dotychczasowych oraz przyszłych klientów? Za co dotychczas Was cenili? Jaką unikalną wartość dostarczaliście i jak tego teraz nie utracić, zmieniając formę nauczania na zdalną? Dlatego potrzeba kreatywności i myślenia w kategoriach „*out of the box*”.

Warto też pamiętać, że dla uczestników szkoleń i kursów wysoka jakość usługi i wiedza merytoryczna trenera to standard – w końcu za to płacą. W kontekście zdalnego nauczania będą zapewne oczekiwać, żeby szkolenie dostarczane w nowej formie było nadal skutecznym sposobem zdobycia wiedzy i umiejętności. A przy okazji, żeby nauczanie online było „opakowane” w atrakcyjną i przyjazną dla użytkowników formę, która przykuje ich do ekranów laptopów lub smartfonów, sprawiając, że nauka stanie się przyjemnością.



Sebastian Fagasiński

specjalizuje się w usługach doradczych z obszaru HR, employer branding oraz szkoleń. Certyfikowany trener biznesu, współnik w Premium Trainings Sp. z o.o. www.premiumtrainings.pl

Zdrowie psychiczne pracowników pod opieką pracodawcy

TEKST: Anna Leńnikowska-Jaros i Olga Mec
ZDJĘCIE: Unsplash.com

Od kilkunastu tygodni temat pandemii koronawirusa nie schodzi z pierwszych stron gazet. Zarówno pracownicy, jak i pracodawcy odczuwają olbrzymi lęk związany z obecną sytuacją. Przedsiębiorcy obawiają się o stabilność firm i pozycję na rynku, bezpieczeństwo finansowe, utrzymanie zatrudnienia, płynność procesów, zahamowanie inwestycji. Z kolei pracownicy boją się o swoje miejsca pracy, wysokość zarobków, zmiany w organizacji pracy i wpływ tego wszystkiego na ich życie prywatne. Część osób już straciła źródło dochodów ze względu na branżę, w której pracowała. Ci, którzy nie mogą pracować zdalnie, są narażeni na ryzyko utraty zdrowia i życia. Wszyscy są świadomi, że niebezpieczeństwo związane z możliwością zarażenia nie skończy się z chwilą zakończenia kwarantanny. Zagroźeni są nasi najbliżsi, a osoby starsze nadal będą wymagały szczególnej opieki. Rzeczywistość „po koronawirusie” będzie wracała do normy w tempie, którego nikt dziś nie potrafi przewidzieć.

Wymieniając obawy, wiemy, że na wiele pytań nie znajdziemy teraz odpowiedzi. Na początek spróbujmy więc lepiej rozumieć nasze emocje, by umieć obniżyć poziom stresu, w którym żyjemy.

Jak potęgujemy emocje i generujemy stres?

Pojawiający się niepokój, lęk, a nawet strach jest zupełnie normalną reakcją naszej psychiki. Przecież nigdy nie byliśmy w podobnej sytuacji. Nasz umysł reaguje w ten sposób na to, co nieznanne. Jest to naturalny mechanizm obronny człowieka, dzięki któremu przetrwaliśmy jako ludzkość. Mają go małe dzieci, gdy z nieufnością próbują nowych potraw, i mają go dorośli, gdy stają w obliczu zmian. Tymczasem pojawiający się lęk jest przez nas potęgowany:

- ilością niewiadomych, na które usilnie staramy się znaleźć odpowiedzi;
- poczuciem braku wpływu na to, co dzieje się z nami i dookoła nas;
- skupieniem na negatywnych informacjach i katastroficznych wizjach.

Mieszanka lęku i bezsilności rodzi ogromny stres. U jednych prowadzi to do wycofania i bierności, u innych wzbudza nerwowość lub agresję, a jeszcze u innych ludzi – potrzebę działania.

W jaki sposób poradzić sobie psychicznie w tej trudnej sytuacji i obniżyć poziom stresu pracowników? Jak się przystosować do rzeczywistości najbliższych tygodni/miesięcy?



1

Gromadź rzetelną wiedzę. Zdobywanie informacji na temat zagrożenia i dostępnych rozwiązań obniża poziom lęku. Pamiętajmy o tym, żeby korzystać z rzetelnych źródeł. Nie opierajmy się jedynie o wiadomości podawane „z ust do ust”. Weryfikujmy je na stronach urzędów i agencji prasowych.

2

Twórz rzetelne informacje. Pracodawcy powinni sami stać się źródłem rzetelnej informacji, regularnie przekazując pracownikom, w jaki sposób firma radzi sobie z sytuacją, jakie zmiany wprowadza, czym skutkują, jakie ma plany na przyszłość. Informuj o prawach i obowiązkach, które dotyczą ludzi w zaistniałej sytuacji. Powiadom o tym, co będzie się działo w najbliższym tygodniu oraz jak pracownik może się skontaktować, gdy chce coś załatwić lub wyjaśnić.

3

Skup się na zadaniach związanych z problemem. Tak, to prawda – czekają nas trudne sytuacje i niełatwe decyzje. Zamiast zamartwiania się, po prostu działaj. Tę strategię radzenia sobie wybrały osoby organizujące szycie i dostarczenie maseczek ochronnych do szpitali czy osoby oferujące pomoc w zakupach. Można organizować bezpieczną przestrzeń do pracy, instalować narzędzia telepracy czy stworzyć plany na najbliższe tygodnie. Planowanie, szukanie rozwiązań i działanie pozwoli nam odzyskać poczucie kontroli nad sytuacją. Pracodawcy powinni wspierać takie inicjatywy, ponieważ jest to bardzo skuteczny sposób radzenia sobie z obecnym stresem i zapobiegania przyszłym sytuacjom, które mogłyby go wywołać.

4

Poszukaj wsparcia emocjonalnego lub zapewnij je. Gdy mamy poczucie, że ktoś nas docenia, chce nam pomóc czy po prostu może nas wysłuchać, problemy i zmartwienia stają się nieco łatwiejsze do zniesienia. Pamiętajmy, że lęk pochodzi z tego, jak postrzegamy sytuację, jaki obraz rzeczywistości tworzymy. Śledząc wiadomości minuta po minucie pozwalamy, by stres nami zawładnął. Skupiając uwagę na czymś innym (np. książka, muzyka, gry), dajemy organizmowi czas, by się zrelaksował i zregenerował. Zaangażowanie się w akcje dostarczania posiłków dla pracowników służby zdrowia, życzliwe kartki oferujące pomoc sąsiadom czy pisanie Dobrych Wiadomości to przykłady gestów, dzięki którym można czuć i dawać wsparcie. W miejscu pracy wsparciem może się okazać informowanie o rozwiązaniach, a także życzliwa rozmowa czy umożliwienie pracownikom korzystania ze spotkania z psychologiem (np. w formie telekonsultacji).

Pracownicy i pracodawcy, którzy dziś sięgną po pomoc, będą lepiej przygotowani do nadchodzących wyzwań.

Trzeba też pamiętać o osobach poddanych kwarantannie czy już zarażonych. Brak możliwości kontaktu z bliskimi, konieczność przebywania w izolacji i lęk o własne zdrowie są ogromnie stresujące. Również o tych pracownikach pracodawcy powinni zadbać, oferując pomoc organizacyjną dla rodziny. Taki gest może się okazać nie tyle dużym ułatwieniem, co olbrzymim wsparciem psychicznym.

Powyższe propozycje można wykorzystać od razu. Dużym wyzwaniem okaże się czas po ustaniu epidemii. Część osób będzie potrzebowała konkretnego wsparcia rodziny i przyjaciół. Dla wielu osób źródłem takiej pomocy mogą się stać pracodawcy, którzy sami będą szukali najlepszych rozwiązań. Pracownicy i pracodawcy, którzy dziś sięgną po pomoc, będą lepiej przygotowani do nadchodzących wyzwań. Zachęcamy do prewencji w zakresie budowania odporności psychicznej pracowników poprzez pracę psychologa na miejscu w firmie. Rekomendujemy także opracowanie całościowej strategii personalnej i działania edukacyjne dbające o *mental health at work*.



Anna Leśnikowska-Jaros

Absolwentka Psychologii na UŁ. Wspiera firmy w dbaniu o zdrową efektywność managerów i specjalistów oraz w rozwoju strategii ZZL. Udziela indywidualnej pomocy psychologicznej. W Mental Health at work odpowiada za przygotowanie i włączanie ochrony zdrowia psychicznego w strategię HR firmy.



Olga Mec

Absolwentka Psychologii na UW. Zajmuje się psychoterapią, psychologią sportu i przygotowaniem mentalnym osób do realizacji celów, pełnego wykorzystania potencjału i wdrażania zmian. W Mental Health at work odpowiada za wdrażanie dopasowanych rozwiązań pomocy psychologicznej dla firmy i kadr.

Sytuacja kryzysowa a praca zdalna

Od samego początku wprowadzenia stanu epidemii zespoły operacyjne poszukują najbardziej optymalnych rozwiązań, by móc prowadzić obsługę naszych klientów. Rozmowa z Panią Ewą Salamończyk, Menedżer Departamentu Zarządzania Zasobami Ludzkimi – Spedimex.

ROZMAWIAL: Maciej Mazerant
ZDJĘCIE: materiały promocyjne Spedimex



Sytuacje kryzysowe to sprawdzian dla działalności każdej firmy. Szczególnym wyzwaniem jest zachowanie ciągłości procesów przy optymalnym zaangażowaniu zespołu. Jak radzi sobie z takimi wyzwaniami firma Spedimex?

Pandemia to jeden z przykładów sytuacji kryzysowej. Szybkość rozprzestrzeniania się wirusa po świecie zaskoczyła każdego, a skutki ekonomiczne mogą być druzgocące. Z jednej strony walczymy o zachowanie bezpieczeństwa dla naszych zespołów, a z drugiej – o utrzymanie procesów. Przecież nie każdy klient, z którym współpracujemy, zawiesił działalność. Od samego początku wprowadzenia stanu epidemii zespoły operacyjne poszukują najbardziej optymalnych rozwiązań, by móc prowadzić obsługę naszych klientów. To jednak dość trudne zadanie, ponieważ, jak wszyscy wiemy, gospodarka całego kraju zwolniła.

Czy w obliczu aktualnych wydarzeń wdrożyli Państwo model pracy zdalnej? W przypadku jakich stanowisk jest ona w firmie możliwa?

Tak. Z pracy zdalnej mogą skorzystać oczywiście ci pracownicy, których zakres obowiązków na to pozwala. Nie wszystkie zadania można wykonać zdalnie, dlatego też wsparciem jest tzw. praca rotacyjna. Taki tryb dobrze sprawdza się w zespołach administracyjnych, gdzie zatrudniamy większą grupę osób. Wymierna obecność pracowników pozwala zachować nie tylko ciągłość niezbędnych procesów operacyjnych, ale także „zdrowy dystans”

do zaistniałej sytuacji. Z możliwości pracy zdalnej korzystają pracownicy pionów wsparcia, np. spedycja, biuro obsługi klienta, księgowość czy kadry.

Jakie narzędzia wykorzystują Państwo do pracy zdalnej, komunikacji i realizacji zadań?

Obecny rozwój technologii bardzo pomaga w zorganizowaniu pracownikowi możliwości wykonywania pracy zdalnej. Dzięki wykorzystaniu sieci Virtual Private Network udostępniłmy pracownikom wymagane do codziennej pracy systemy, platformy czy komunikatory. Tam, gdzie było to możliwe, na czas pandemii zastosowaliśmy wymianę stacjonarnych sprzętów komputerowych na laptopy – wszystko po to, aby utrzymać procesy przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa.

W jaki sposób zarządzać personelem zdalnie, aby zachować pozytywne relacje przy jednoczesnym egzekwaniu wyników?

Same rozwiązania techniczne pomagają utrzymać kontrolę nad tym, czy faktycznie pracownik w trybie pracy zdalnej wykonuje ją rzetelnie, czy też nie. Przełożony jest w stanie sprawdzić liczbę zadań wykonanych przy komputerze oraz spędzony przy nim czas. Zwiększona została liczba samych spotkań na zasadzie wideokonferencji, co także jest dobrym sposobem na weryfikację pracy. Oczywiście poza tym przełożeni utrzymują kontakty z pracownikami, by dowiedzieć się, jak znośną czas izolacji – to bardzo ważne, by w tak trudnym czasie wykazać wyro-



zumiatość. Dla wielu pracowników, którzy jednocześnie zobowiązani są do zapewnienia dzieciom warunków do nauki w domu, praca zdalna to nie lada wyzwanie.

Pracownicy magazynowi to jeden z głównych filarów firmy spedycyjnej. Jak zorganizowali Państwo pracę tej części ekipy?

W pierwszej kolejności zadaliśmy o ich bezpieczeństwo związane z pandemią wirusa. Pracownicy zostali wyposażeni w maseczki oraz płyny dezynfekcyjne, ponieważ nie w każdym zadaniu jest możliwe utrzymanie wymaganej bezpiecznej odległości. W sytuacjach, kiedy można utrzymać odpowiedni dystans, angażujemy pracowników np. w sprzątanie okołoprocessowe lub wspomagamy projekty, w których występuje deficyt personalny.

Czy dbałość o bezpieczeństwo pracowników ma przełożenie na wizerunek pracodawcy?

Zdecydowanie tak. W sytuacji, kiedy pracodawca nie dba o aspekty BHP, motywacja do pracy diametralnie spada bądź zupełnie się wyczerpuje, co skutkuje odejściem pracownika. W czasach tak wielkiej odpowiedzialności społecznej bezpieczeństwo pracowników to jeden z ważniejszych czynników, na jakie każdy kandydat zwraca uwagę. W pamięci mocno tkwią np. nagłościone wypadki przy pracy czy opinia, jaka towarzyszy pracodawcy. Jest to etykieta, która na bardzo długo przykleja się do wizerunku firmy.

Co zmieni się w branży spedycyjnej z powodu aktualnej sytuacji, a może dzięki niej?

W obecnej sytuacji branża TSL zmagają się z wieloma utrudnieniami w łańcuchach dostaw.

Można już zaobserwować zmniejszenie liczby transportu, jaki pojawia się na krajowych i międzynarodowych trasach. Niestety, istnieje ryzyko, że przełoży się to w dużej mierze na upadanie firm transportowych – w szczególności tych mniejszych, które szybko tracą w tej sytuacji płynność finansową.

Sytuacja kryzysowa sprzyja jednak innowacyjnym i alternatywnym rozwiązaniom.

Koronawirus niewątpliwie przyspiesza rozwój handlu e-commerce w Polsce, na czym z pewnością skorzystają firmy kurierskie oraz firmy, które pomimo zamknięcia swoich sklepów skierowały sprzedaż do sieci.



Ewa Salamończyk

Menedżer Departamentu
Zarządzania Zasobami Ludzkimi
– Spedimex

Home office

nie tylko na czas pandemii

Pracuję w systemie home office od trzech lat, więc można powiedzieć, że wykonuję pracę zdalną, zanim stało się to modne. A tak serio – przez ten czas zdążyłem poznać blaski i cienie home office, więc chcę się z Wami podzielić moimi wnioskami i spostrzeżeniami w tym obszarze. Tym samym postaram się też odnieść się do licznych publikacji i postów w mediach społecznościowych na powyższy temat, które ostatnio pojawiły się w sieci w związku z pandemią koronawirusa i koniecznością zmiany miejsca pracy z biura na mieszkanie.

TEKST: Sebastian Fagasiński / Premium Trainings Sp. z o.o.
ZDJĘCIE: Aimen ben Aissa / Unsplash.com

Porządek dnia

Jeżeli wcześniej pracowałeś/-eś w godz. 9–17, to radzę, żeby nadal się tego trzymać. To bardzo silne przyzwyczajenie i warto dobrze je wykorzystać, żeby zacząć skutecznie pracować w domu. Przyjmij, że w tej kwestii nic się nie zmieniło – zaczynasz i kończysz pracę tak, jak dotychczas. Doceń fakt, że nie musisz tracić czasu na dojazd do biura i powrót do domu. Wystarczy, że wstaniesz od stołu i usiądziesz...

Miejsce pracy

... No właśnie – gdzie? Radzę wydzielić stałe miejsce, które od teraz będzie Twoim „biurem”. Wiem, że teraz każdy „biały kołnierzyk” korzysta z laptopa, więc może z nim usiąść dosłownie wszędzie – jeśli się uprze, to nawet w toalecie. W zasadzie można w ten sposób postępować i przemieszczać się z komputerem, ale na dłuższą metę tak się nie da. Po prostu ciężko o efektywność w przypadku pracy w różnych miejscach. Oczywiście jest to zależne od warunków lokalowych – są tacy, którzy mogą mieć cały pokój tylko dla siebie, ale wiele osób musi się jakoś „dopasować”, korzystając z tego, co ma. Ja np. pracuję w pokoju 6-letniego syna. Kupiłem w znanym sklepie meblowym biurko za 250 zł; mam miejsce, gdzie mogę postawić laptop, schować trochę papierów i położyć telefon. Kiedy przy nim siadam, to wiem, że właśnie jestem w pracy.

Ubiór

Na ten temat najczęściej przeczytacie w sieci radę: „ubierz się tak, jakbyś właśnie szedł do biura” Serio? Zgadzam się, że wypadałoby się przebrać z piżamy albo szlafroka, ale jeśli np. ktoś pracował w banku, gdzie obowiązywały garnitury i garsonki, to powinien teraz w tym ubiorze siedzieć osiem godzin przy swoim komputerze w domu? Tutaj zdecydowanie zalecam zdrowy rozsądek – po prostu ubierzmy się tak, żeby było nam wygodnie i potraktujmy to jako kolejną korzyść z pracy w domu. Oczywiście warto się bardziej zainteresować swoim wyglądem (np. uczesaniem), kiedy planujecie spotkanie online z wykorzystaniem kamery, ale poza tym – bez ciśnienia.

Planuj

Wyznaczaj cele dzienne, tygodniowe, nadawaj im priorytety. Pytanie tylko, czy aby przypadkiem nie powinniśmy tego robić również wcześniej, pracując w biurze? Prawda jest taka, że niewiele osób potrafi efektywnie zarządzać swoim czasem, a w home office ta umiejętność będzie jeszcze przydatniejsza. Dlaczego? Ponieważ teraz będziemy musieli efektywnie planować w środowisku domowym, gdzie pojawią się dodatkowe czynniki mające wpływ na naszą dzienną efektywność. Mogą to być np. nasze dzieci, które szczególnie w czasie epidemii koronawirusa siedzą z nami razem w domu i – nie ukrywajmy –

PRACA ZDALNA

trzeba będzie w ciągu tych ośmiu godzin znaleźć też trochę czasu, żeby z nimi pogadać, przytulić, ugotować obiad albo pyknąć dwie krótkie partyjki w PES-a1 na PS4 czy innym urządzeniu (tak, tak – w końcu w biurach też to macie, prawda?).

A co do planowania – moim zdaniem to najważniejszy element skutecznej pracy w domu. Nie sposób tu napisać wszystkiego na ten temat, ale skoro i tak siedzicie w domu przed komputerem, to polecam do „wygooglowania” następujące hasła:

- wyznaczanie celów i ich realizacja: technika SMART(ER), metoda Pomodoro, metoda „sera szwajcarskiego”, metoda „salami”
- nadawanie priorytetów zadaniom: macierz Eisenhowera, metoda ABC, metoda ALPEN.

Przerwy w pracy

Przerwy w pracy są bardzo ważne i mają wpływ na dzienną efektywność. Tak się działa, gdy pracowaliście w biurze, i tak samo będzie działać w domu. Żeby skutecznie planować przerwy w pracy, warto poznać własną krzywą wydajności (o tym też poczytasz w internetach). Gwarantuję, że możecie ją łatwo określić, analizując, jak dotychczas pracowaliście w biurze, np. czy najwyższy poziom energii i „power” mieliście od rana, czy też po południu. Jak to się może przydać? Ano tak, że skoro okaże się, iż najbardziej efektywni jesteście między godz. 10 a 12, to starajcie się wówczas skupić na najważniejszych zadaniach zaplanowanych na ten dzień, zamiast np. iść z psem na spacer. Dla ułatwienia podpowiem, że największy spadek efektywności większość z nas zalicza w okolicach godz. 14–16, więc jest to dobry moment, żeby zająć się np. obiadem czy zabawą z dziećmi.

Samotność w sieci

Z pracą w trybie home office jest tak, że większość z nas na początku bardzo się ekscytuje dużą dozą niezależności i że w ogóle to tak super będzie siedzieć sobie w domowym zaciszu, pić kawkę i fajnie pracować.

Niestety, kiedy długo pracujemy w domu, to najbardziej doskwiera... samotność. Nie da się ukryć, że człowiek jest zwierzęciem stadnym i poza nielicznymi przypadkami samotników, którzy najbardziej cenią sobie własne towarzystwo, reszta z nas czerpie energię i satysfakcję z możliwości przebywania i interakcji z innymi ludźmi. Jaką mógłbym dać radę? Gdyby nie koronawirus, powiedziałbym: spotykajcie się więcej ze znajomymi i przyjaciółmi „po pracy”, dbajcie o relacje, idźcie na imprezę albo koncert. Ale teraz? Niestety nic z tych rzeczy... Co w zamian? Rodzina. Może ten diabelski wirus nauczy nas doceniać to, co w życiu najważniejsze, czyli relacje z najbliższymi – z żoną, mężem, dziećmi... Nie zapominajmy również o naszych nieocenionych czworonogach!

Na koniec życzę wszystkim przymusowym „pracownikom domowym” sukcesów w nowej rzeczywistości zawodowej. Jestem przekonany, że wkrótce nadejdzie ten wspaniały dzień, kiedy z ulgą wrócicie do swoich ukochanych biur i open space'ów.

**Cytując klasyka: „always look on the bright side of life”.
Dużo zdrowia!**



Trzeba się ruszać!

Trzymajmy się zdrowo!

Jak żyć, kiedy koronawirus wywrócił wszystko do góry nogami? Wiele osób nadal pracuje zdalnie w trybie home office, a niektórzy są z kolei na przymusowej kwarantannie.

Co zrobić, aby nie zwariować i by „po wszystkim” waga nie pokazywała +10kg?

Jak się uchronić przed późniejszą koniecznością wizyty u specjalisty?

TEKST: Michał Bednarski

ZDJĘCIA: Studio Puls (na zdjęciach Michał Bednarski)

Najprostsza rada brzmi: trzeba się ruszać! Rozumiem, że jest to utrudnione w przestrzeni kilkudziesięciu metrów kwadratowych, często w domu z wielkiej płyty, ale... dla chcącego nic trudnego.

Jak wiemy, siedzenie jest najgorszą formą spędzania czasu, przede wszystkim dla naszego kręgosłupa. Obciąża go dwa razy bardziej niż stanie, co w uproszczeniu oznacza, że po dziesięciu latach przy biurku ten główny element szkieletu staje się tak „zużyty”, jak po dwudziestu latach w pozycji stojącej. Zaczynają pojawiać się zwyrodnienia, dyskopatie. Aby jeszcze bardziej wystraszyć tych, którzy nie chcą się ruszać, nadmienię, że siedzenie powoduje również obrzęki nóg, co może prowadzić do żylaków, nadwagi, hemoroidów, zaparć, osteoporozy i innych schorzeń.

Mechanizmów ich powstawania nie będę tłumaczył, ponieważ nie jest to tematem tego artykułu.

W większości poradników znajdziecie m.in. takie zalecenia:

- Zachowaj odpowiednią ergonomiczną pozycję przy biurku z uwzględnieniem odpowiedniej lordozy lędźwiowej;
- Kup odpowiednie krzesło z dobrym podparciem;
- Siedź wyprostowany.

Niestety idealna prosta pozycja przy biurku nie uchroni nas przed bólami pleców, ponieważ po prostu jest to dla nas pozycja nienaturalna. Nasz kręgosłup stworzony jest bowiem do ruchu – skłonów w przód, tył, w bok. Wtedy nie narażamy naszych dysków na obciążanie w tym samym miejscu. Co więcej, są lepiej „dożywiane” i nawodnione.

**Zmieniaj
często
pozycje
przy
biurku**



PRACA ZDALNA

Jak zatem przeciwdziałać grożącym nam schorzeniom?

Przede wszystkim rób sobie przerwy od siedzenia – przynajmniej raz na godzinę (optymalnie raz na 20–30 min). Kiedy zadzwoni telefon i możesz rozmawiać, nie patrząc w monitor, wstań i chodź po domu.

Jeśli możesz pisać na stojąco, zrób to.

- Podczas siedzenia jak najczęściej zmieniaj pozycję. Każda zmiana będzie działać korzystnie. Czasami siedź głęboko na krześle, a czasami na jego brzegu, trzymając jedną nogę z przodu, a drugą ugiętą pod krzesłem. Wpływa to na modyfikację ustawienia miednicy.
- Nie musisz posiadać superergonomicznego siedzenia. Oparcie jest najmniej potrzebnym elementem.
- Jeżeli masz piłkę rehabilitacyjną, używaj jej na przemian z krzesłem. Niestabilne podłoże powoduje włączanie się mięśni głębokich i tym samym odciąża kręgosłup.

W czasie przerw:

- Rozciągnij mięśnie karku, robiąc spokojne skręty głową do boku oraz do przodu, wracając za każdym razem do pozycji neutralnej. Nie odchylaj głowy zbyt do tyłu ani nie kręć nią (tak, jak to bywało kiedyś na WF-ie), ponieważ jest to ruch niebezpieczny. Wykonuj to ćwiczenie za każdym razem, gdy będziesz czuć sztywnienie szyi.
- Zrób kilka półprzysiadów lub przysiadów pełnych. Możesz trzymać się oparcia krzesła. Pamiętaj o zachowaniu prostych pleców.
- Wykonaj wykroki do przodu. Są one świetnym „otwieraczem” bioder i aktywują kończyny dolne. Skup się na pracy pośladka nogi tylnej i pionowym ustawieniu голени nogi przedniej.

- Stań na jednej nodze (w miarę możliwości). Pokuś się nawet o zamknięcie oczu. Wyłączysz w tym czasie błędnik, a włączysz mięśnie głębokie.
- Zrób kilka wspięć na palce.
- Spleć z tyłu ręce i odciągnij barki do tyłu. Potem spleć ręce z przodu i wepchnij plecy.
- Spleć ręce, wyciągnij je nad głowę, potem przeciągnij raz w jedną, raz w drugą stronę.
- Oprzyj ramiona na krześle, zrób kilka ugięć ramion. Dzięki temu uruchomisz triceps oraz rozciągniesz barki i klatkę piersiową.
- Zataczaj koła ramionami do przodu i do tyłu.

Wszystkie te ćwiczenia wykonuj po 6–10 razy. Tyle wystarczy w zupełności, żeby móc uznać przerwę za dobrą i efektywną. Pamiętaj o prawidłowej technice. Dobry trener czy też fizjoterapeuta na pewno Cię tego nauczy.

Wszystkie te ćwiczenia rób tylko wtedy, gdy nie czujesz bólu. W innym przypadku skontaktuj się z fizjoterapeutą.

Na koniec rada najważniejsza: słuchaj swojego organizmu. To on powie Ci, kiedy wstać i się poruszać, a także jaka powinna być optymalna pozycja dla Ciebie. Ból czy też dyskomfort zawsze sygnalizuje, że coś należy zmienić.

Trzymajmy się zdrowo! ■

Michał Bednarski

Ukończył Nauki Ekonomiczne UŁ. Przez wiele lat wyczynowo uprawiał pływanie i koszykówkę. Jest trenerem II klasy w TRIATHLONIE, trenerem personalnym, instruktorem żeglarstwa, ratownikiem WOPR-u. Obecnie zamiłowany triathlonista.



Prawidłowa pozycja przy biurku



Komentarz SEKA S.A.



CYBER bezpieczeństwo

Większość nadużyć zaczyna się dość niepozornie: czasami od e-maila, czasami od wiadomości na LinkedIn. Przy dość ukierunkowanych atakach ofiara pozostaje nieświadoma przez bardzo długi czas.

ROZMAWIĄŁ: Maciej Mazerant, ZDJĘCIA: Freestocks / Unsplash.com

Co to jest cyberbezpieczeństwo?

Cyberbezpieczeństwo, a właściwie bezpieczeństwo systemów teleinformatycznych, to – ogólnie rzecz biorąc – pewien rodzaj abstrakcji w otaczającej nas i wszechobecnej w dzisiejszych czasach technologii, dzięki której mamy kontakt ze światem zewnętrznym, zbieramy informacje, pracujemy. Wszystkie te czynności wymagają od technologii informatycznych zapewnienia odporności na działania naruszające prywatność, integralność, dostępność i autentyczność przetwarzanych wiadomości. Możemy to nazwać zaufaniem do technologii.

Czy cyberzagrożenia są takie same zarówno dla zwykłego Kowalskiego prowadzącego działalność gospodarczą, jak i dla dużej organizacji, czy jednak czymś się różnią?

Na pewnym poziomie ryzyko jest dokładnie takie samo. Istota tkwi w zawodzącym czynniku ludzkim. Większość nadużyć zaczyna się dość niepozornie: czasami od e-maila, czasami

od wiadomości na LinkedIn. Przy dość ukierunkowanych atakach ofiara pozostaje nieświadoma przez bardzo długi czas. Technologia wykorzystywana przez duże organizacje daje tylko na pozór większe poczucie bezpieczeństwa. Problemy narastają wprost proporcjonalnie do skomplikowania całego systemu. Inna sprawa to cel ataków. Będzie on odmienny w zależności od tego, czy chodzi o szybki zarobek (monetyzację trudu włożonego w kampanię), czy też o długotrwałe szpiegowanie i pozostawanie w ukryciu. Założenia i samo przeprowadzenie tych dwóch form ataku w pewnym momencie różni się dosyć diametralnie.

Czy możliwe jest przetestowanie zabezpieczeń i odporności firmy na ataki cyberprzestępców?

Istnieje wiele testów bezpieczeństwa, zależnych od podejścia, wymagań, typu itp. Innym zagadnieniem są też symulacje ataku na organizację bez żadnych (albo prawie żadnych) ograniczeń. Pamiętajmy tylko o tym, że nie można popaść w niekiedy złudne oraz iluzoryczne myślenie, że dzięki temu

będziemy całkowicie bezpieczni. Niestety żadna firma bądź organizacja na świecie nie jest w 100% odporna na ataki albo wycieki danych. Historia pokazuje (i przy okazji uczy nas wszystkich), że nawet najbardziej tajne trzyliterowe organizacje największych państw świata zaliczyły fuckupy związane z bezpieczeństwem. To, co jesteśmy w stanie przetestować i zweryfikować dzisiaj, niekoniecznie będzie adekwatne jutro. Kluczem do bezpieczeństwa według mnie jest zachowanie zasad „higieny” i maksymalizacja rozdzielania życia prywatnego od spraw służbowych. Warto też zawsze zadać sobie pytanie: czy to, co publikujemy publicznie teraz, może mieć jakiś wpływ na nasze życie, gdyby ktoś chciał to wykorzystać?

Jak powinni się przygotować do szkolenia online uczestnik i szkoleniowiec pod względem sprzętu i oprogramowania, aby proces nauki był bezpieczny?

Na pewno trzeba zabezpieczyć nie tylko dostęp do sieci lokalnej, w której będą używane komputery uczestników (tak, by nie mogły się łączyć z czymkolwiek się da), lecz także same komputery. Najlepszym rozwiązaniem byłoby posiadanie komputerów przeznaczonych do celów szkoleniowych, które byłyby regularnie przywracane do stanu bazowego (czyt. „czystego”) przed każdymi zajęciami z nową grupą. Można wtedy zapanować w pewnym stopniu nad panującym w eterze chaosem. Jest to jednak niestety ciężkie do zrobienia i wciąż sprawdza się równanie: bezpieczeństwo = 1 / użyteczność.

Fake newsy stanowią duże niebezpieczeństwo dla każdego biznesu. Czy własne medium może być narzędziem w walce z nimi?

Tutaj nie jestem ekspertem, jednak rozbierając fake newsy na czynniki, można łatwo zauważyć, że grają one na naszych przekonaniach oraz emocjach, jakie te przekonania wywołują. Jeżeli z zewnątrz dostaniemy potwierdzenie prawdy, jaką kierujemy się w życiu, to staje się ona coraz bardziej ugruntowana w naszej świadomości oraz w perspektywie świata. Ciężko jest walczyć z fake newsami, gdy jest się nimi zewsząd „zalewanym”. Komu się chce drażnić za każdym razem temat tego, czy dana wiadomość ma jakiegokolwiek podstawy do bycia prawdą... Posiadając własne medium, możemy być postrzegani z jednej strony jako twórca, a z drugiej strony – jako tworzywo. Generujemy kontent, który opowiada o nas samych, starając się odepchnąć argumenty innych. Myślę, że bardzo dużo dobrego zostało o fake newsach i ich wykrywaniu powiedziane na kanale Youtube SciFun (w „Krótkim filmie o prawdzie i fałszu”). Nota bene według mnie ten materiał powinien być wyświetlany raz na kwartał w każdej szkole.

Na jakiego typu ataki elektroniczne musimy być przygotowani w niedalekiej przyszłości?

Istnieje wiele testów bezpieczeństwa, zależnych od podejścia, wymagań, typu itp. Innym zagadnieniem są też symulacje ataku na organizację bez żadnych (albo prawie żadnych) ograniczeń. Pamiętajmy tylko o tym, że nie można popaść w niekiedy złudne oraz iluzoryczne myślenie, że dzięki temu będziemy całkowicie bezpieczni.

Jest to dosyć trudne pytanie, gdyż technologia bardzo szybko się zmienia. Jeszcze do niedawna niemożliwe wydawało się ciągłe życie „online” w kontakcie ze wszystkimi. Nie do pomyslenia była również sytuacja, w której jedno mocarstwo będzie w stanie poprzez wojnę hybrydową wpłynąć na wyniki wyborów po drugiej stronie świata. Moim zdaniem problemy, z jakimi wciąż będziemy się musieli zmierzyć w przyszłości, pozostaną te same. Zmieni się jedynie ich medium. Kwestie prywatności czy wolności słowa często oddajemy w zamian za łatwość obsługi bądź 15% rabatu u operatora sieci komórkowej. Może zabrzmi to nieco utopijnie, ale bez uświadamiania zagrożeń i budowania mentalnych barier ludzie wciąż będą się nabierać na 419, czyli oszustwa z rodzaju tzw. nigerijskiego szwindlu.

Wojciech Pawlikowski

Ekspert ds. Bezpieczeństwa w sieci
Senior Penetration Tester | DevSecOps | Bug Bounty Hunter
www.linkedin.com/in/wojciechpawlikowski



Sztuczna inteligencja

Sztuczna inteligencja w zakresie rozpoznawania obrazu może zostać wykorzystana do wykrycia sytuacji niebezpiecznych w firmie. Na pewno cała robotyka w ogromnym zakresie redukuje ryzyko wypadków w miejscu pracy. Rozmowa z Szymonem Paroszkiewiczem.

ROZMAWIĄŁ: **Maciej Mazerant**
ZDJĘCIE: **Amanda Dalbjorn / Unsplash.com**

Sztuczna inteligencja to...?

Najczęściej nadużywane sformułowanie ostatnich lat. Nazywamy sztuczną inteligencją programy i rozwiązania, które wcale nią nie są, tylko po to, aby wydawały się ciekawsze, atrakcyjniejsze, droższe. A na poważnie, sztuczna inteligencja to systemy, które potrafią przetwarzać dane w oparciu o reguły podobne do tych, które zachodzą w ludzkim umyśle. Oznacza to, że tego typu systemy potrafią się nauczyć i wykorzystywać nabytą „wiedzę” do rozwiązywania różnych klas problemów. Na razie jesteśmy w stanie z powodzeniem tworzyć systemy, których sztuczną inteligencję określamy jako „wąską”, czyli taką, która może rozwiązywać konkretny zakres problemów lub wykonywać konkretne zadanie – np. prowadzić samochód. „Ogólna” (ang. general) sztuczna inteligencja,

która – w odróżnieniu od wąskiej – ma już posiadać zdolności poznawcze zbliżone lub dorównujące ludzkim, wciąż jest poza naszym zasięgiem, ale wiele organizacji walczy o dojście do tego poziomu.

Sztuczna inteligencja to zagrożenie czy szansa dla biznesu?

Zdecydowanie jest to ogromna szansa dla biznesu, ponieważ daje ona ogromne możliwości generowania oszczędności pracy ludzkiej, skalowania jej oraz przyspieszania. Obecnie firmy, które posiadają własne technologie sztucznej inteligencji, zyskują bardzo mocne pozycje w swoich branżach, ponieważ daje ona tak silną przewagę konkurencyjną. Jeśli chodzi o przyszłość, to myślę, że można powiedzieć, iż pierwsza firma, która faktycznie opracuje

silną, ogólną sztuczną inteligencję, w ciągu tygodni stanie się monopolistą w swojej dziedzinie, a być może czymś jeszcze więcej.

W których branżach i procesach sztuczna inteligencja ma i będzie miała zastosowanie?

Sztuczna inteligencja ma obecnie zastosowanie w bardzo szerokiej gamie branż i firm. Netflix i Amazon używają SI do rekomendowania produktów swoim klientom. Tesla i inne firmy samochodowe używają sztucznej inteligencji do produkcji autonomicznych pojazdów. Inwestorzy giełdowi stosują sztuczną inteligencję do podejmowania decyzji o zakupie/sprzedaży. Branża healthcare wykorzystuje SI do analizowania badań klinicznych i odszukiwania ukrytych dla ludzkiego oka zależności pomiędzy danymi. Ponadto SI już dokonuje przełomów w diagnostyce – w pewnych obszarach lepiej rozpoznaje nowotwory niż doświadczeni specjaliści radiolodzy. Właściwie każdy obszar działalności biznesowej jest obecnie rewolucjonizowany lub ulepszany przez algorytmy SI.

Jak wykorzystać sztuczną inteligencję w BHP, zarządzaniu bezpieczeństwem?

Sztuczna inteligencja w zakresie rozpoznawania obrazu może zostać wykorzystana do wykrycia sytuacji niebezpiecznych w firmie. Na pewno cała robotyka w ogromnym zakresie redukuje ryzyko wypadków w miejscu pracy. Kolejnym czynnikiem redukcji zagrożenia jest fakt, że wypadek to zazwyczaj konsekwencja błędu ludzkiego. Systemy zarządzane przez SI będą bardziej przewidywalne – nigdy nie zasną na zmianie, nigdy nie zrobią czegoś z lenistwa etc.

Jak przygotować firmę i zespół do wdrożenia narzędzi wykorzystujących sztuczną inteligencję?

Przede wszystkim należy zarządzić oczekiwaniami pracowników w zakresie tego, jakich efektów można się spodziewać. Jasno postawione cele, do których osiągnięcia mamy wykorzystać algorytmy uczące się, są niezbędnym punktem wyjścia do skutecznego wdrożenia rozwiązań z zakresu SI. Na pewno również wszystkie firmy, które w przyszłości mogą skorzystać na SI, powinny już dzisiaj zacząć dbać o jakość danych, które gromadzą. Sztuczna inteligencja jest tak dobra, jak dobre są dane, które jej podamy do nauki. W związku z tym warto już teraz zacząć myśleć o tym, jakie informacje, gdzie i w jaki sposób gromadzimy w firmie. Na pewno właściwą decyzją będzie również zorganizowanie warsztatów eksperckich z kluczowymi interesariuszami, które pozwolą firmie na odpowiednie sprecyzowanie obszarów podatnych na rozwój poprzez SI i zarysowanie mapy drogowej dojścia do oczekiwanych rezultatów.

Sztuczna inteligencja to systemy, które potrafią przetwarzać dane w oparciu o reguły podobne do tych, które zachodzą w ludzkim umyśle. Oznacza to, że tego typu systemy potrafią się nauczyć i wykorzystywać nabytą „wiedzę” do rozwiązywania różnych klas problemów.

Czy jesteśmy skazani na sztuczną inteligencję w biznesie? A może są już przypadki branż, procesów, gdzie ta technologia się nie sprawdziła, a wręcz przeszkodziła w rozwoju biznesu?

Bezapelacyjnie jesteśmy skazani na sztuczną inteligencję w biznesie. Rewolucja już się dokonuje – jest tylko nierówno rozdystrybuowana i niestety firmy, które do niej szybko nie wejdą, staną się przestarzałe i niekonkurencyjne. Mówienie tutaj o przypadkach, kiedy SI się nie sprawdziła, przyczynia się raczej do tworzenia mylnego obrazu bezpieczeństwa dla firm, które nie eksperymentują z tą technologią. Nie polecałbym podejścia: poczekamy i zobaczymy. Działać trzeba już.



Szymon Paroszkiewicz

Z wykształcenia psycholog zajmujący się psychologią decyzji i błędami poznawczymi. Założyciel agencji Green Parrot, współzałożyciel firmy programistycznej Develtio oraz start-upu tworzącego rozwiązania oparte o sztuczną inteligencję i przetwarzanie języka naturalnego – Finderstand. szymon@greenparrot.pl

Wirtualna rzeczywistość

Obecnie wirtualną rzeczywistość stosuje się w edukacji, leczeniu psychiatrycznym, ćwiczeniach służb ratunkowych czy szkoleniach pracowników.

Rozmowa z Krzysztofem Gnutkiem.

ROZMAWIĄŁ: Maciej Mazerant

ZDJĘCIA: Jeshoots, Stephone Bernard / Unsplash.com



VR, czyli wirtualna rzeczywistość sprawdza się na poważnie czy tylko w zabawie?

Mimo że VR jest stosunkowo młodą technologią (pomińmy falstart na początku lat 90., obecny VR pojawił się w 2016 roku), już teraz widać, jak ogromny potencjał tkwi w tej platformie. Obecnie wirtualną rzeczywistość stosuje się w edukacji (badania wskazują, że nauka w VR jest skuteczniejsza niż z podręcznika; np. studenci medycyny mogą ćwiczyć operacje na wirtualnych pacjentach), leczeniu psychiatrycznym, ćwiczeniach służb ratunkowych (policjanci z Nowego Jorku ćwiczyli reagowanie na obecność uzbrojonego napastnika; są również rozwiązania dla strażaków) czy szkoleniach pracowników (w Polsce jedna z sieci marketów, z pomocą VR, szkoliła pracowników z obsługi pieca do wypieku chleba). Największą zaletą wirtualnej rzeczywistości wydaje się możliwość „nauki na błędach”: wirtualni pacjenci studentów medycyny mogą umrzeć, policjanci trenujący trudne scenariusze mogą

zginąć bądź doprowadzić do śmierci wirtualnych zakładników, a pracownik marketu może zepsuć wirtualną maszynę do wypieku chleba albo „poparzyć się”, dotykając gorących elementów, których w rzeczywistości dotykać nie powinien.

W czym tkwi różnica między wirtualną a rozszerzoną rzeczywistością? Czy chodzi o technologię, zastosowanie?

W rzeczywistości wirtualnej osoba jest całkowicie odcięta od „prawdziwego świata” i widzi wyłącznie wygenerowany obraz wyświetlany na ekranach, znajdujących się w goglach. W przypadku rzeczywistości rozszerzonej elementy generowane nakładane są na różne sposoby na obraz „prawdziwego świata”. W przypadku gogli AR (takich jak HoloLens od Microsoftu) obraz wyświetlany jest wiązką światła na przezroczystym ekranie, przez który użytkownik widzi prawdziwe otoczenie. Problemem jest fakt, że nie ma czegoś takiego, jak „czarne światło” i w takich goglach



W rzeczywistości wirtualnej osoba jest całkowicie odcięta od „prawdziwego świata” i widzi wyłącznie wygenerowany obraz wyświetlany na ekranach LCD/LED, znajdujących się w goglach.

Założmy, że odpowiadamy za bezpieczeństwo i higienę pracy w zakładzie. Jak możemy wykorzystać VR bądź AR, aby usprawnić swoją pracę?

Szkolenia BHP i ćwiczenie reagowania na niebezpieczne sytuacje z pomocą VR to zupełnie inna jakość i efekt końcowy. Ludzki mózg łatwo daje się oszukać. Otrzymując w pełni trójwymiarowy obraz otoczenia, po którym może się rozglądać i poruszać (np. przykucnąć albo pochylić się, aby przyjrzeć się czemuś), mimo wielu uproszczeń w wyświetlanym obrazie ludzki mózg jest w stanie odebrać go jako „rzeczywistość”. Jeśli komuś wyświetlimy slajdy bądź film przedstawiający, jak za pomocą gaśnicy ugasić pożar, to ten ktoś zapamięta, że obejrzał slajdy bądź film z instrukcją gaszenia pożaru. Jeśli jednak damy mu do ręki wirtualną gaśnicę i każemy ugasić wirtualny pożar, to zapamięta, jak ugasił pożar z pomocą gaśnicy. Co do rzeczywistości rozszerzonej, to obecne rozwiązania są dużo droższe i mniej rozwinięte, ale mogą posłużyć np. do wizualizacji ścieżek ewakuacyjnych czy najbliższych punktów z gaśnicą.

VR w szkoleniach jest coraz popularniejsze... Gdzie można szukać takich szkoleń?

Najprościej oczywiście w internecie. Bez problemu znajdziemy kilka/kilkanaście firm specjalizujących się w przeprowadzaniu szkoleń i tworzeniu nowych narzędzi wg specyfikacji klienta.

Czy stworzenie własnego narzędzia szkoleniowego opartego o VR czy AR jest drogie? Ile czasu trwa wdrożenie projektu i kto jest w taki proces zaangażowany?

nie wyświetlimy wygenerowanego czarnego kwadratu na tle białego otoczenia. Ten problem rozwiązuje AR na smartfonach. Z pomocą aparatu w telefonie komórkowym otoczenie wyświetlane jest wówczas na normalnym ekranie i na ten obraz możemy nałożyć cokolwiek. Niestety, moim zdaniem jest to tylko „atrapa”. Trzymanie telefonu na wysokości oczu, aby przez niego widzieć świat, jest niewygodne i męczące, a sam obraz ma tylko dwa wymiary. Z tego też powodu wiele osób uważa, że technologia pójdzie w kierunku mieszanki VR i AR. Gogle całkowicie zasłonią oczy użytkownika – tak jak obecny VR – ale będą w stanie wyświetlić trójwymiarowy obraz prawdziwego otoczenia z pomocą kamer, tak jak obecnie robią to smartfony, dodając elementy generowane. Należy też dodać, że w technologiach tych nie chodzi tylko o wyświetlanie „wirtualnych” elementów, ale też o śledzenie ruchu użytkownika i jego rąk/palców, dzięki czemu interakcja z wirtualnymi elementami jest dużo bardziej naturalna i intuicyjna niż za pomocą np. myszki i klawiatury.

Dzięki VR zespół może wziąć udział w spotkaniu, nawet jeśli uczestnicy znajdują się daleko od siebie.



Jeśli chodzi o sprzęt, który miałby służyć do szkoleń, to w ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy pojawiły się nowe, tanie, wygodne i samodzielne urządzenia (wcześniejsze rozwiązania oprócz gogli wymagały wydajnych komputerów i łącznie kosztowały kilkakrotnie więcej). Od strony oprogramowania wiele zależy od skali projektu. Proste narzędzia można wykonać w kilka tygodni przy budżecie wynoszącym kilkadziesiąt tysięcy złotych, natomiast dużo bardziej zaawansowane narzędzia, które dodatkowo mogą uwzględniać/symulować np. faktyczny układ pomieszczeń i budynków firmy, mogą wymagać kilkunastu miesięcy prac i kosztować kilkakrotnie więcej. Po stronie producenta w projekt zaangażowani będą głównie programiści, graficy 3d i osoba odpowiedzialna za UX, a po stronie zlecającego – osoba bądź osoby, które dokładnie określą specyfikację i oczekiwania wobec narzędzia.

Wydaje się, że w kontekście np. obecnych kryzysów i wiążącej się z tym konieczności pracy zdalnej VR to przyszłość dla wielu branż. Gdzie ta technologia z pewnością się rozwinie i będzie niezastąpiona?

Z całą pewnością we wszelkich pracach biurowych i projektowych, szczególnie w wieloosobowych zespołach. Dzięki VR zespół może wziąć udział w spotkaniu, nawet

jeśli uczestnicy znajdują się daleko od siebie. Wszyscy mogą też wspólnie korzystać z wirtualnego whiteboarda, dzielić się mediami, a także prezentować szczegółowe modele projektowanych produktów. Przedstawiciele Facebooka, który obecnie inwestuje chyba najwięcej pieniędzy w rozwój VR i AR, na swojej ostatniej konferencji poświęconej tym właśnie technologiom wyrażali nadzieję, że już za kilka lat przeniesienie jak największej liczby pracowników do VR pomoże miastom borykającym się z korkami i brakiem miejsc parkingowych w centrach, znacząco zmniejszając potrzebę dojazdu do pracy.



Krzysztof Gnutek

Pasjonat nowoczesnych technologii. Programista aplikacji i gier na urządzenia mobilne oraz rozszerzoną i wirtualną rzeczywistość.

Polubisz **innogy go!**

Wypróbuj jedyny w 100% elektryczny car sharing w Warszawie.

Pobierz aplikację **innogy go!** i omijaj korki bus pasem!



innogy



jest cichy



jest ekologiczny



jeździ bus pasem

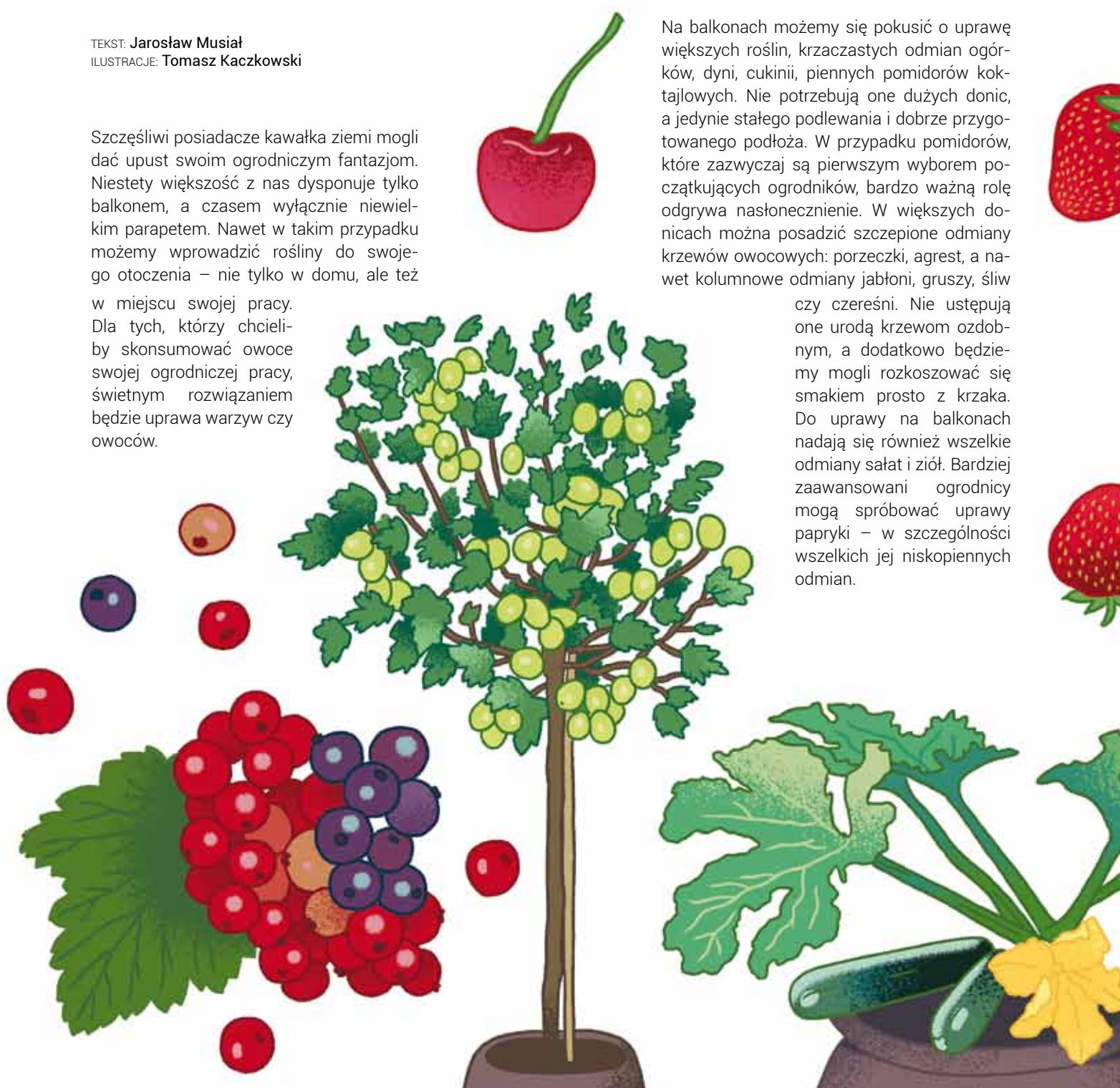
Z parapetu na widelec

Czas pandemii zamknął nas w domach, dzięki czemu baczniej zaczęliśmy obserwować swoje otoczenie. Szkółki roślin, centra ogrodnicze, kwaciarnie przeżyły szturm, a wiele osób zapragnęło posiadać własne miejskie dżungle.

TEKST: Jarosław Musiał
ILUSTRACJE: Tomasz Kaczkowski

Szczęśliwi posiadacze kawałka ziemi mogli dać upust swoim ogrodniczym fantazjom. Niestety większość z nas dysponuje tylko balkonem, a czasem wyłącznie niewielkim parapetem. Nawet w takim przypadku możemy wprowadzić rośliny do swojego otoczenia – nie tylko w domu, ale też w miejscu swojej pracy. Dla tych, którzy chcieliby skosztować owoców swojej ogrodniczej pracy, świetnym rozwiązaniem będzie uprawa warzyw czy owoców.

Na balkonach możemy się pokusić o uprawę większych roślin, krzaczastych odmian ogórków, dyni, cukinii, piennych pomidorów koktajlowych. Nie potrzebują one dużych donic, a jedynie stałego podlewania i dobrze przygotowanego podłoża. W przypadku pomidorów, które zazwyczaj są pierwszym wyborem początkujących ogrodników, bardzo ważną rolę odgrywa nasłonecznienie. W większych donicach można posadzić szczepione odmiany krzewów owocowych: porzeczkę, agrest, a nawet kolumnowe odmiany jabłoni, gruszy, śliw czy czereśni. Nie ustępują one urodą krzewom ozdobnym, a dodatkowo będziemy mogli rozkoszować się smakiem prosto z krzaka. Do uprawy na balkonach nadają się również wszelkie odmiany sałat i ziół. Bardziej zaawansowani ogrodnicy mogą spróbować uprawy papryki – w szczególności wszelkich jej niskopiennych odmian.





Parapety czy zawieszane za oknem skrzynki to również świetne miejsce do uprawy. W miejscach cienistych możemy zasadzić miętę, która jest ziołowym hitem ostatnich lat i występuje w wielu odmianach. W pełnym słońcu sprawdzą się zioła ciepłolubne: majeranek, tymianek, melisa, szczypiorek czy rozmaryn. Miniaturowe odmiany pomidorów także poradzą sobie w niewielkiej skrzynce na parapecie. Obsypane kwiatami, a następnie kieszkami różnokolorowych owoców będą konkurować urodą z niejednym ukwieconym oknem.

Na koniec warto wspomnieć o uprawie ziemniaków w workach. Pomysł ten przywędrował do nas z krajów zachodnich, gdzie cieszy się dużą popularnością. Ziemniaki można uprawiać nie tylko na tarasach czy balkonach, ale też parkingach, wspólnych niezagospodarowanych przestrzeniach itp. Nie wymagają wiele miejsca, a jeśli zadamy o estetykę worków, staną się niebanalną ozdobą z frytkami na horyzoncie.

Moi drodzy – szpadelki w dłoń i do dzieła!



Jarosław Musiał

W Warszawie projektował parki i historyczne założenia ogrodowe. Od dziesięciu lat w Łodzi opracowuje koncepcje nowoczesnych ogrodów przydomowych. Współpracuje z deweloperami nie tylko przy tradycyjnych pomysłach na zagospodarowanie zieleni, ale również przy tworzeniu ogrodów specjalnych, takich jak ogród ruderalny w przestrzeni pofabrycznej. Zwolennik rodzimych gatunków roślin. Zbieracz, kolekcjoner, miłośnik dobrego designu, twórca sklepu z wyposażeniem wnętrz *Na Łubinowej*.

Ogródki przyszłości

Własna hodowla roślin pozwala nie tylko na uzyskanie zdrowej żywności, ale jest też świetnym sposobem na spędzanie wolnego czasu i zabawę z dziećmi.

Współczesna technologia przychodzi w sukurs domowym ogrodnikom, oferując elektroniczne pojemniki pozwalające na uprawę roślin przy minimalnej ingerencji człowieka.

TEKST: Weronika de Oliveira
ZDJĘCIA: materiały prasowe



Pico

Smart Garden

Inteligentne doniczki

Jeśli chodzi o doniczki z systemami wsparcia uprawy, na polskim rynku znaleźć można Smart Garden od Click & Grow – produkt składający się ze skrzynki, lampy LED i wkładów z nasionami. Podobny system oferuje doniczka firmy Véritable – model Véritable Smart dodatkowo samodzielnie dobierze intensywność światła LED, a Véritable Connect oferuje możliwość powiązania doniczki z aplikacją Android/iOS w celu zdalnej kontroli roślin. Z kolei w USA, obok wielu podobnych systemów, furorę robią małe doniczki Pico. Oprócz pojemnika na wodę, kapsulek z ziemią i teleskopowej lampy zawierają trzy różne panele do zawieszania. Sprawiają one, że oprócz biurka doniczki mogą ozdobić również ściany, lodówki czy sprzęty pokryte tkaniną.





Véritable



Rise Gardens

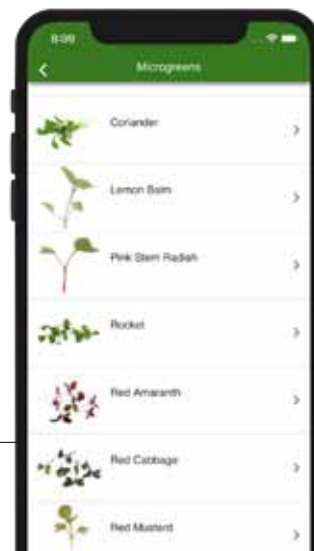
Mini ogródki

Nieco większym wariantem są mini ogródki Aspara pochodzącej z Hong Kongu firmy Growgreen. Jeszcze dalej poszła firma Rise Gardens, oferując sterowane aplikacją systemy do uprawy roślin będące jednocześnie meblami. Jedno-, dwu- lub trzyzłomowe szafki z pojemnikami do hodowli roślin mogą być nie tylko środkiem do pozyskania ekologicznych ziół i warzyw, ale również luksusową ozdobą. Podobną ideą kierowali się twórcy hydroponicznego systemu Herbert. Dzieło firmy Ponix Systems to napełniony wodą panel z lampą służący do zawieszania na ścianie – rośliny tworzą wówczas zielony obraz-mozaikę.

Szklarnie domowe

Domową uprawę roślin umożliwiają także różnego rodzaju szklarnie. W Polsce bez problemu znajdziemy system szklarniowy Green Farm, pozwalający na pełną kontrolę warunków uprawy ziół, warzyw i kwiatów. Na podobnej zasadzie działa Plantcube od niemieckiej firmy Agrilution, kanadyjski Urban Cultivator i brytyjski City Crop.

City Crop



Edukacyjne gry komputerowe

Przez część rodziców gry wideo wciąż postrzegane są jako naszpikowana przemocą rozrywka na niskim poziomie. W rzeczywistości rynek gier komputerowych oferuje wiele wartościowych pozycji, które mogą pomóc dzieciom w nauce, a także rozwijaniu logicznego myślenia i ciekawości świata.

TEKST: Weronika de Oliveira
ZDJĘCIA: materiały prasowe

Gry na PC

Carmen Sandiego (8-12 lat) to klasyka fabularnych gier edukacyjnych. Seria, obecna na rynku od lat 80., opowiada o poczynaniach sprytniej złodziejki dzieł sztuki – zadaniem gracza jest ją wytropić. Przemierzając różnorodne lokacje, dziecko może poszerzyć swoją wiedzę na temat geografii, historii i innych kultur.

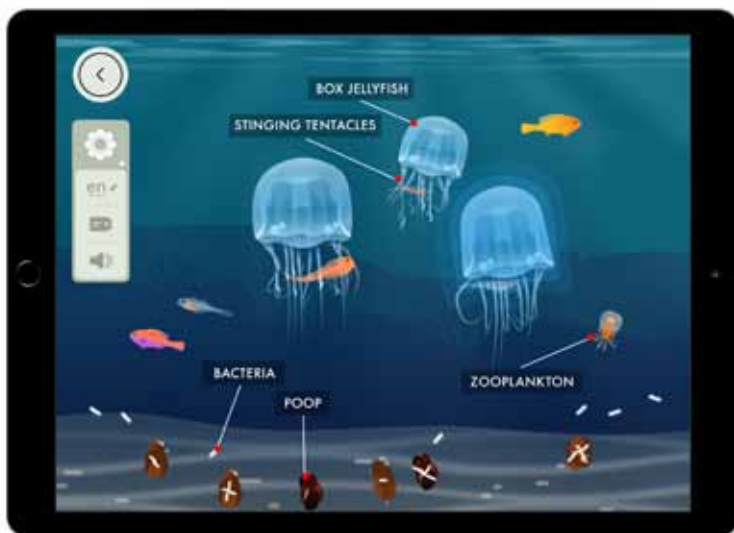
Wśród gier logicznych godne polecenia są produkcje niezależnego studia Zachtronics Industries, np. Opus Magnum (12+). Bohaterem tej surowej estetycznie gry jest zdolny alchemik odkrywający sekrety rodu, dla którego pracuje. Gracz ma za zadanie rozwiązać serię łamigłówek na planszy złożonej z heksagonalnych pól.



Gry platformowe

Wśród gier dla dzieci na Playstation 3 i 4 prym bezapelacyjnie wiedzie LittleBigPlanet (3+) – bohaterem gry jest sympatyczna szmaciana lalka przemierzająca nieznaną planetę. By ją odkrywać, dziecko musi rozwiązywać logiczne zagadki, wykazać się znajomością praw fizyki i umiejętnością gry zespołowej (gra najlepiej sprawdza się w trybie multiplayer lub online).

Na podobnej zasadzie funkcjonuje Unravel (7+), gdzie bohaterem jest zabawny ludzik wykonany z włóczki. Wielką zaletą tej gry jest wspaniała strona wizualna rozwijająca poczucie estetyki i zainteresowanie przyrodą.



Gry-aplikacje

Kopalnią edukacyjnych gier są aplikacje tworzone z myślą o systemach Android i iOS. Firma Tinybop wydaje gry tworzące tzw. Bibliotekę Odkrywcy – tytuły takie jak Ludzkie Ciało, Kosmos czy Rafa Korallowa pomagają dzieciom poznawać sekrety otaczającego świata w zachwycającej oprawie graficznej. Równie wysoką jakość prezentują produkcje od firmy DragonBox – gry, podzielone na kategorie 4-9 lat i 9+, wspomagają naukę liczenia i geometrii, a nawet uczą podstaw szachów.



Drukarki 3D – rewolucja w nauczaniu

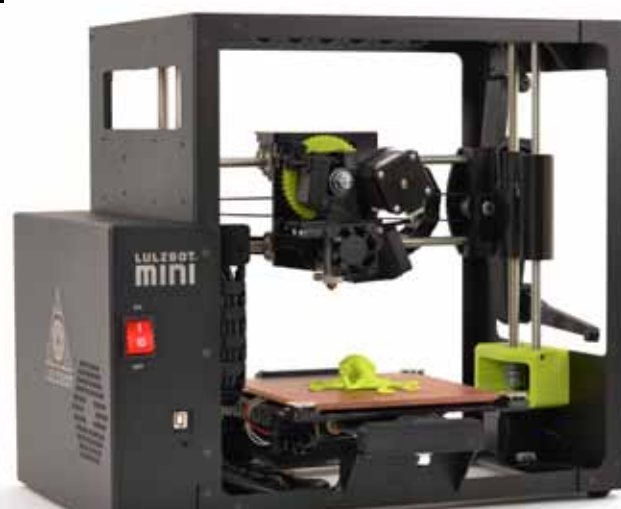
W przesiąkniętym nowoczesną technologią świecie edukacja – by być efektywną – musi być efektowna. Od drukowania pomocy naukowych, po podstawy własnoręcznego projektowania, druk 3D otwiera nowe możliwości kształcenia dzieci i młodzieży.

TEKST: Weronika de Oliveira
ZDJĘCIA: materiały prasowe

Kształt przyszłości

Druk 3D polega na wytwarzaniu przedmiotów w oparciu o modele cyfrowe zaprojektowane przy użyciu skanowania lub oprogramowania CAD. Początkowo korzystano z niego do wytwarzania prototypów i narzędzi, jednak obecnie służy również do produkcji części wykończonych, implantów i protez medycznych, zabawek, biżuterii czy... słodyczy.

Drukowane obiekty zwykle są małe i zbudowane z jednego materiału. Mają jednak coraz bardziej skomplikowane kształty, zawierają ruchome elementy i mogą posiadać spersonalizowany charakter. W przyszłości druk 3D może służyć do pozyskiwania części zamiennych, robotów, pastylek leków, a nawet narządów do transplantacji.



LulzBot Mini



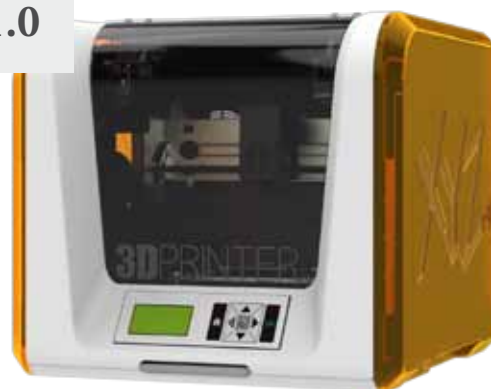
Trójwymiarowe nauczanie

Firmy produkujące drukarki 3D wychodzą naprzeciw oczekiwaniom szkół i nauczycieli, także tych prowadzących lekcje online. W Polsce przykładem jest firma Ei System oferująca pakiety edukacyjne zawierające drukarkę Banach 3D, filamenty do druku, kartę SD, instrukcję obsługi, gotowe pakiety do wydrukowania i szkolenia wdrożeniowe dla nauczycieli. Popularne są też niewielkie drukarki 3D do użytku domowego – wśród najlepszego sprzętu wymienia się m.in. XYZprinting Da Vinci 1.0, Monoprice Voxel, LulzBot Mini 2 czy Raise3D E2. Darmowe materiały edukacyjne do druku można znaleźć w internecie – jest to m.in. układ okresowy pierwiastków, model Jowisza, model DNA czy model serca.

XYZprinting Da Vinci 1.0

Druk 3D w edukacji

Drukarki 3D stają się dostępne dla szerszego spektrum konsumentów, w tym dla szkół. W pracy z uczniami druk 3D może posłużyć do wytwarzania pomocy naukowych, nagród czy modeli będących częścią projektów edukacyjnych. Drukarka 3D jest w stanie uatrakcyjnić naukę i wpływać na uczniów motywująco, a także umożliwia prowadzenie lekcji z zakresu projektowania w trójwymiarze.



Skriware



Banach 3D





TEKST: Małgorzata Kochańska

Ustawa z 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych Dz.U. 2020 poz. 374, w art. 3, przewiduje szczególną regulację, na podstawie której pracodawca może polecić pracownikowi wykonywanie, przez czas oznaczony, pracy określonej w umowie o pracę, poza miejscem jej stałego wykonywania (praca zdalna).

1. Wykonywanie pracy zdalnej może zostać polecone, jeżeli pracownik ma umiejętności i możliwości techniczne oraz lokalowe do wykonywania takiej pracy i pozwala na to jej rodzaj. W szczególności praca zdalna może być wykonywana przy wykorzystaniu środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość lub może dotyczyć produkcji części wytwórczych lub usług materialnych.

2. Środki i materiały potrzebne do wykonywania pracy zdalnej oraz obsługę logistyczną tego rodzaju działalności zapewnia pracodawca.

3. Przy wykonywaniu pracy zdalnej pracownik może używać środków pracy niezapewnionych przez pracodawcę pod warunkiem, że umożliwiałoby to poszanowanie i ochronę informacji poufnych, a także innych tajemnic prawnie chronionych, w tym tajemnicy przedsiębiorstwa lub danych osobowych oraz informacji, których ujawnienie mogłoby narazić pracodawcę na szkodę.

4. Na polecenie pracodawcy pracownik wykonujący pracę zdalną ma obowiązek prowadzić ewidencję wykonanych czynności, uwzględniającą w szczególności opis tych czynności, a także datę oraz czas ich wykonania.

5. Pracownik sporządza ewidencję wykonywanych czynności w uzgodnionej formie i z częstotliwością określoną w poleceniu, o którym mowa w ust. 6.

6. Pracodawca może w każdym czasie cofnąć polecenie wykonywania pracy zdalnej.

7. Pracodawca odpowiada za bezpieczeństwo i higienę pracy zdalnej oraz za wypadki przy tej pracy tylko w zakresie związanym z zapewnionymi przez siebie środkami lub materiałami do pracy.



Małgorzata Kochańska

doradca prezesa SEKA S.A.

Zdalna sprawozdawczość środowiskowa

TEKST: Katarzyna Oćwieja

Świat dynamicznie się rozwija, ale niesie również ze sobą różnorodne zagrożenia cywilizacyjne, z którymi człowiek coraz częściej musi się zmierzyć. W dzisiejszych czasach wiele spraw możemy uregulować zdalnie, nie składając papierowych formularzy, nie odwiedzając urzędów... Takie sytuacje mają miejsce np. przy sprawozdawczości środowiskowej.

Aktualne rozwiązania technologiczne oferują nam wiele możliwości w zakresie składania sprawozdań w formie elektronicznej, jak np. sporządzanie wykazów wraz z naliczeniem opłat za korzystanie ze środowiska za pomocą aplikacji Ekopłatnik poprzez ePUAP czy wypełnianie raportu o emisji po zalogowaniu się do systemu KOBiZE (Krajowy Ośrodek Bilansowania i Zarządzania Emisjami). Ponadto dość nowa baza BDO (Baza Danych Odpadowych) umożliwia nam prowadzenie pełnej ewidencji o odpadach oraz przewiduje możliwość sporządzania sprawozdań, m.in. o odpadach wytworzonych. Sprawozdania elektroniczne są również przewidziane dla gospodarowania czynnikami chłodniczymi (tzw. BDS – Baza Danych Sprawozdań) czy też prowadzenia statystyki przez GUS, np. na temat kosztów poniesionych na ochronę środowiska i gospodarkę wodną przez dany, wybrany do badania podmiot. Coraz częściej możemy się spotkać również z możliwością otrzymywania wyników zleconych badań wody czy ścieków w formie elektronicznej, opatrzonej cyfrowym podpisem.

Tak przyjęte rozwiązania ułatwiają pracę przedsiębiorcom. Pozwalają zaoszczędzić czas, pomagając – zwłaszcza w dzisiejszych czasach – w nowoczesnym usprawnieniu działalności.



Katarzyna Oćwieja

specjalista ds. ochrony
środowiska i zgodności
z prawem w SEKA S.A.
Oddział Warszawa

SZKOLENIA ZDALNE WEBINARY WIDEOKONFERENCJE E-LEARNING



Zaufaj naszemu doświadczeniu
skontaktuj się z nami już dzisiaj:
szkolenia@seka.pl 22 517 88 73

seka.pl/szkolenia-zdalne



„Praca zdalna w organizacji”

– warsztat dla pracodawców, osób zarządzających, menedżerów oraz działów HR

ZAPRASZAMY NA WARSZTAT ONLINE prowadzony na żywo, na platformie LiveWebinar. Szkolenie realizowane jest w dwóch modułach. To Państwo decydują, czy chcą uczestniczyć w całości, czy poszczególnym module.

CELE SZKOLENIA

Podczas warsztatu on-line przygotujemy menadżerów do zarządzania pracą zdalną w swoim zespole. Pokażemy co robić, aby budować komunikację, współpracę i kulturę efektywności w sytuacji nagłego przełączenia na pracę zdalną. Zainspirujemy do korzystania z dostępnych narzędzi i rozwiązań IT wspierających zarządzanie i kooperację na odległość.

Potrzebujesz wsparcia w organizacji pracy zdalnej w swojej firmie?

Nie jesteś pewna/pewien jakie regulaminy, procedury, rozliczenia powinny być przygotowane?

Chcesz wiedzieć jak zadbać o bezpieczeństwo wszystkich procesów - w tym RODO i IT?

Masz wątpliwości co do efektywności pracy zdalnej lub nie posiadasz wystarczających umiejętności współpracy na odległość?

Zapisz się już dziś na webinar „Praca zdalna w organizacji”.

ZAKRES TEMATYCZNY I TERMIN

moduł I

„Wstęp do pracy zdalnej – aspekty prawne”
21 lipca 2020 r., godz. 9.30-11.30

moduł II

„Przygotowanie firmy do pracy zdalnej”
22 lipca 2022 r., godz. 9.30-11.30

KORZYŚCI

poznają zasady organizacji pracy zdalnej, w tym prawidłowego zatrudnienia pracownika, poruszony zostanie temat kontroli w miejscu wykonywania pracy, omówione zostaną wady i zalety pracy zdalnej dowiedzą się jak zadbać o bezpieczeństwo IT oraz RODO poznają zasady rozliczania pracy zdalnej uzyskają informacje na temat tworzenia regulaminów, procedur oraz dokumentacji zgłębią temat dotyczący możliwych rozwiązań wprowadzonych w Tarczy 4.0 omówione zostaną metody komunikacji w zespole oraz wzmocnienie motywacji

Zaufaj naszemu doświadczeniu

TEMATYKA SZKOLENIA

MODUŁ I

Wstęp do pracy zdalnej – aspekty prawne

- Praca zdalna a telepraca – w tym podstawy prawne wprowadzenia.
- Prawidłowe zatrudnienie w formie telepracy i pracy zdalnej.
- Obowiązki pracodawcy wobec telepracownika i pracownika wykonującego pracę zdalnie.
- Kontrola w miejscu wykonywania pracy.
- BHP w domu pracownika.
- Zalety wykonywania pracy w formie zdalnej.
- Wady wykonywania pracy w formie zdalnej.

MODUŁ II

„Przygotowanie organizacji do pracy zdalnej”

- Przygotowanie organizacji od strony formalnej:
 - Procedury, regulaminy, dokumentacja.
 - Czas pracy przy pracy zdalnej.
 - Przygotowanie do organizacji stanowiska pracy pracownikowi zdalnemu.
 - RODO podczas pracy zdalnej.
 - Bezpieczeństwo IT.
 - Kontrola wykonywania pracy zdalnej.
- HR a praca zdalna:
 - dokumentacja,
 - rozliczanie pracy zdalnej,
 - aspekty miękkie – komunikowanie w organizacji pracy zdalnej.
- Rozwiązania wprowadzone w Tarczy 4.0.



KOSZT

udział w jednym module –
190 zł

przy zapisie na dwa moduły –
150 pln / moduł

przy zapisie dwóch osób z firmy
(jeden moduł) – 150 pln

ZAPYTAJ NAS O INNE PROMOCJE:
agnieszka.kepka@seka.pl

PROWADZĄCY

Paweł Ziółkowski - prawnik, trener, publicysta, konsultant. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie zawodowe w zakresie tematyki prawnej. Autor publikacji w prasie fachowej i portalach elektronicznych. Zrealizował ponad 1200 szkoleń o tematyce prawnej, także w formie webinarium. Prowadzi zajęcia na Studiach Podyplomowych Kadry i Płace - Prawo i Praktyka Gospodarcza (GWSH w Katowicach) oraz na Studiach Podyplomowych Rachunkowości i Podatków (Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu). Specjalizuje się w podatkach, prawie pracy i prawie działalności gospodarczej. Wyróżnia go niestandardowy sposób prowadzenia zajęć, z dużą dawką humoru i praktycznych przykładów.



„Zielona” siedziba firmy SEKA S.A.

Elektryczne i zielone!

Do roku 2040 pojazdy elektryczne będą sprzedawały się lepiej niż samochody spalinowe – tak wynika z raportu Bloomberg New Energy Finance. To przyszłość, która rozpoczyna się właśnie teraz w obszarach budownictwa, transportu publicznego i planowania przestrzennego na poziomie miast i gmin oraz rozwoju innowacyjnych firm takich jak SEKA, które stawiają na zieloną energię.

Polska zelektryzowana

Przyjęta przez Radę Ministrów Strategia Zrównoważonego Rozwoju Transportu wskazuje, że flota samochodów elektrycznych do 2030 roku może wynieść w Polsce ponad 600 tysięcy pojazdów. Umożliwi to zwiększenie efektywności energetycznej kraju i przechodzenie na zieloną energię.

Firma innogy Polska włączyła się w ten proces, tworząc całkowicie elektryczny carsharing oparty o auta marki BMWi3. Tworzy również kolejne stacje ładowania.

Zielone prawo

Ustawa definiuje infrastrukturę elektromobilności jako nowy byt w przestrzeni publicznej, dokładnie określając i wyznaczając jej funkcje. To prawo określa, ile powinno się znaleźć stacji ładowania aut elektrycznych w przeliczeniu na liczbę mieszkańców – pracowników. A co najważniejsze określa techniczne warunki, jakie ma spełniać stacja ładowania oraz funkcje, jakie musi posiadać.

„Zielona” siedziba firmy SEKA

Jak wskazują badania, aż 80% użytkowników ładuje swój e-samochód w domu lub w pracy, dlatego już dziś warto zainwestować w montaż stacji.

Obszar ochrony środowiska jest integralnym elementem działalności SEKA. Szansą na nową inwestycję w tym obszarze było pojawienie się w Warszawie pierwszego w pełni elektrycznego carsharingu innogyGO!

Firma SEKA oraz innogy doskonale zdają sobie sprawę z tego, jak istotne jest zmniejszenie emisji spalin i dwutlenku węgla emitowanego przez samochody – ograniczenie ich wpływu na otoczenie, zdrowie i najbliższą przyszłość każdego z nas.

Nowy punkt ładowania samochodów elektrycznych został zbudowany na parkingu nowej siedziby firmy w Warszawie. W związku z tym na uczestników szkoleń, klientów będą czekały komfortowe auta BMW i3 od innogyGO w bardzo atrakcyjnej ofercie użytkowania.





Z NAMI BEZPIECZNIEJ!

Obsługa kadrowo-płacowa



Dokumentacja
pracownicza

Naliczanie płac

Konsultacje
prawne

Reprezentacja
przed:
ZUS, PIP, US



SEKA.pl



Szkolenie zdalne dla organizatorów i kadry wypoczynku dzieci i młodzieży

Główny Instytut Sanitarny, Ministerstwo Edukacji Narodowej i Ministerstwo Zdrowia ogłosiły zasady organizacji wypoczynku letniego dzieci i młodzieży. Celem wdrażanych procedur jest prowadzenie dodatkowych zabezpieczeń, minimalizowanie ryzyka zakażenia koronawirusem, ograniczenie liczby kontaktów na terenie miejsca wypoczynku oraz stosowanie się w miejscu wypoczynku do wymogów określających warunki bezpieczeństwa.

Organizator zobowiązany jest do zapewnienia przeszkolenia kadry wypoczynku w zakresie obowiązujących procedur w okresie COVID19. Jeżeli jest to możliwe, szkolenie mogą prowadzić specjaliści ds. bezpieczeństwa i higieny pracy. Podczas szkolenia należy przestrzec przed dotykaniem dłońmi okolic twarzy – zwłaszcza ust, nosa i oczu, zwrócić uwagę na unikanie komunikacji miejskiej w celu przemieszczenia się w czasie wypoczynku, dbanie o odporność, kondycję fizyczną, racjonalne odżywianie).

W czasie wypoczynku należy przestrzegać zasad:

- Kadra i uczestnicy muszą regularnie myć ręce wodą z mydłem.
- Codzienne prace porządkowe wymagają dodatkowej dezynfekcji powierzchni dotykowych – poręczy, klamek, blatów, włączników.
- Należy zapewnić bieżącą dezynfekcję toalet.
- Prowadząc dezynfekcję, należy ściśle przestrzegać zaleceń producenta środka do dezynfekcji.

Kierownik wypoczynku lub wskazana przez niego osoba w przypadku wystąpienia u uczestnika wypoczynku, kadry wypoczynku lub innego pracownika, w tym pracownika obiektu, w którym organizowany jest wypoczynek, niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem, niezwłocznie odizoluje osobę w oddzielnym pomieszczeniu oraz skontaktuje się telefonicznie z lekarzem, ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwoni pod nr 999 lub 112 i poinformuje o możliwości zakażenia koronawirusem.

Bezwzględnie należy zastosować się do zaleceń Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w zakresie dodatkowych działań i procedur związanych z zaistniałym przypadkiem.

ZMIANY W EWIDENCJI
I SPRAWOZDAWCZOŚCI BDO
USTAWA Z DN. 14 MAJA 2020R.
– EPIDEMIA COVID-19



Zmiany w ewidencji i sprawozdawczości BDO – epidemia COVID-19

Wejście w życie ustawy z dnia 14 maja 2020 r. o zmianie niektórych ustaw w zakresie działań ostonowych w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2 (Dz. U. 2020 poz. 875), spowodowało: wznowienie biegu terminów postępowań administracyjnych, sposób prowadzenia ewidencji w systemie BDO, przesunięcie terminów sprawozdawczych oraz terminy obowiązywania decyzji.

Postanowienia administracyjne

Wyżej wymieniona ustawa powoduje rozpoczęcie lub wznowienie biegu terminów przewidzianych przepisami prawa administracyjnego oraz terminów procesowych i sądowych zawieszonych na mocy ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (tj.: Dz. U. poz. 568 z późn. zm.). Nastąpi to w ciągu siedmiu dni od wejścia w życie (tj. od 16 maja 2020 r.).

Ewidencja

Ustawa przewiduje zmiany w kwestii ewidencji. Przedsiębiorstwa, które jeszcze nie uzyskały numeru ewidencji, będą mogły prowadzić ewidencję w formie papierowej, pozostawiając miejsce na numer BDO puste.

Sprawozdawczość

Ustawa wprowadziła zmiany w terminach składania sprawozdań. Roczne sprawozdania o wytwarzanych odpadach i o gospodarowaniu odpadami będzie można składać do 31 października 2020 r. Wyjątkiem są m.in. stacje demontażu pojazdów, które obowiązuje termin 11 września 2020 r. Termin składania sprawozdań o odebranych odpadach komunalnych został przesunięty do

31 sierpnia 2020 r. Roczne sprawozdanie o produktach, opakowaniach i o gospodarowaniu odpadami będzie można składać do 11 września 2020 r.

Decyzje

Ustawodawca, uwzględniając utrudnienia wynikające, przedłużył czas obowiązywania już wydanych decyzji w gospodarce odpadami. Przedłużył też terminy obowiązywania tych decyzji. Dotyczy to decyzji wydanych na czas określony, których ważność upływa w czasie obowiązywania stanu epidemii oraz wniosków o zmianę decyzji, które zostały złożone do 5 marca 2020 r. W tych przypadkach przedłużenie ważności decyzji obowiązuje do czasu rozpoznania lub pozostawienia bez rozpoznania sprawy.

Prawo wodne

Wyżej wymieniona ustawa wprowadza również zmiany w prawie wodnym, znosząc między innymi opłaty za korzystanie ze śródlądowych dróg wodnych i urządzeń wodnych, które są własnością Skarbu Państwa

Bezpośredni kontakt:
Aleksander Florek Zastępca Dyrektora
Działu Handlowego ds. ochrony środowiska
tel. 503 091 080
e-mail: aleksander.florek@seka.pl

SEKA NEWS

Zapraszamy do śledzenia kanału wideo SEKA S.A.

Aktualne filmy dostępne są na kanale YouTube SEKA S.A.



Teraz łatwiej niż kiedykolwiek rozpocząć zdalne szkolenie online



Obecnie jest wiele przyjaznych użytkownikowi aplikacji i łatwego do użycia, taniego sprzętu, które sprawiają, że zdalna nauka jest bardziej osiągalna niż w przeszłości. Instalacja kamery, która zazwyczaj zawiera już w sobie wbudowany mikrofon odbywa się na zasadzie „plug and play”, czyli podłącz i używaj. W większości nie ma też już problemu z prędkością łącza dzięki ogromnej konkurencji na rynku telekomunikacyjnym. Już kilkanaście złotych wydanych na transmisję danych zapewnia nam dużo gigabajtów do wykorzystania bez przerw na ładowanie czy spadków jakości. Rośnie popularność korzystania z urządzeń mobilnych, będących swoistym centrum multimedialnym. Dzięki stałemu rozwojowi użyteczności (UX) wszelkich systemów, stają się one intuicyjne i estetyczne, a nierzadko angażują w formie grywalizacji. W obszar edukacji włączają się także osoby popularne, aktorzy czy



znani naukowcy. Wiedza czasem podawana jest w otoczeniu żartów, ciekawostek czy opowieści, tzw. storytelling.

Współczesne szkolenia są skrojone na miarę i dostępne bez żadnych barier.

Zdalne szkolenia to bardzo pojemne zagadnienie. Mamy do wyboru takie formy jak; wideokonferencje, webinary, e-learning, szkolenia online, e-booki, gry mobilne, podcasty, audiobooki czy bardziej wyrafinowane jak VR czyli wirtualna rzeczywistość czy *augmented reality*, co oznacza odtwarzanie na ekranie smartfona wirtualnych obiektów zawieszonych na rzeczywistym obrazie. Można np. nauczyć się pilotować samolot, wykonywać resuscytację czy konserwację gigantycznej maszyny drylującej w kopalniach, nie stykając się z takim urządzeniem nawet raz.

Jakie szkolenie wybierzemy, zależy całkowicie od naszych preferencji i cech charakteru. Jeśli sami wolimy zagłębiać się w treści, to najodpowiedniejsze będą te formy, które prowadzą nas krok po kroku prezentując grafiki, opisy, zdjęcia, często z udziałem lektora czy interaktywnego samouczka z testami pomiędzy modułami. Inni wolą telekonferencję, gdzie uczestnicy widzą się nawzajem, niejednokrotnie angażując w ożywioną dyskusję. Można też po prostu obserwować trenera na żywo, zadając mu pytania poprzez komunikator lub czerpać wiedzę z przygotowanych nagrań w dowolnym, wybranym osobście terminie. Po takich szkoleniach zazwyczaj mamy udostępnione szerokie zasoby dokumentacji, dostęp do trenera, który jeszcze przez jakiś czas może mentorować naszym działaniom w nowej dziedzinie, a certyfikat udziału generowany jest natychmiast po zakończeniu.

**AKTUALNE OFERTY SZKOLEŃ
ZDALNYCH DOSTĘPNE SĄ NA STRONIE
www.seka.pl/wyszukiwarka**

NAPISZ DO NAS: szkolenia@seka.pl

KONKURS



MOC w BHP quiz SEKA S.A.

Co miesiąc 10 osób, które uzyska najwięcej punktów w QUIZIE BHP, otrzyma samochodowy powerbank o pojemności 4400 mAh z latarką i funkcją do przecinania pasów oraz młotkiem bezpieczeństwa!

Punkty możesz uzyskiwać codziennie

Odpowiedz na 3 pytania dziennie. Sumę punktów porównujemy na koniec każdego miesiąca. Pierwsze 10 osób z najwyższymi wynikami otrzymuje nagrodę. (Jedna osoba może wygrać tylko jeden raz.) **Kliknij w guzik QUIZ MOC W BHP na stronie <https://www.seka.pl/quiz-bhp/>**

Konkurs jest tak zbudowany, aby można było konkurować w zakresie jednej firmy lub określonego przedziału czasu. Dzięki takim opcjom firmy mogą dodatkowo regularnie nagradzać liderów wiedzy z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy. Jest to działanie edukacyjne, w wyniku którego mamy nadzieję podnieść świadomość istnienia ważnych przepisów i potrzebę stosowania zasad bezpieczeństwa. 1000 pytań konkursowych gwarantuje niską ich powtarzalność. Hasła pochodzą ze słownika pojęć bhp, który powstał dzięki bliskiemu partnerstwu ze Stowarzyszeniem Ochrony Pracy i zaangażowaniu kilkuset inspektorów bhp SEKA S.A. w ciągu ostatnich kilku lat.

W sumie 100 powerbanków do wygrania! Łączna wartość nagród to prawie 4000 PLN.

Na zestaw składa się:

- samochodowy powerbank 4400 mAh z latarką, z funkcją do przecinania pasów, młotkiem bezpieczeństwa,
- dane wyjściowe: DC5V / 1A,
- zawiera złącze typu C (przejściówka),
- kabel do ładowania USB 3.0 / Micro USB.



PRAWO PRACY FORMA ŚWIADCZENIA USŁUGI

Usługi z zakresu doradztwa prawnego świadczymy w ramach:

- umów stałych,
- umów na konkretne zadania.

Z największą starannością dopasowujemy zakres umowy do wymogów każdego Klienta. W ramach umowy stałej istnieje możliwość zawarcia dodatkowej umowy na pojedynczą usługę.

NASI KLIENCI CENIĄ NAS ZA:

- doradztwo nakierowane przede wszystkim na zapobieganie sytuacjom spornym i zabezpieczanie interesów pracodawcy,
- wieloletnie doświadczenie w skutecznym doradzaniu kilkudziesięciu firmom działającym na obszarze całego kraju (w tym firmom sieciowym),
- doświadczony, kreatywny zespół ekspertów,
- wąską specjalizację (prawo pracy, prawo cywilne w części dotyczącej zatrudnienia),
- szybkość w działaniu (udzielanie fachowych odpowiedzi i sporządzanie opinii w ciągu 48 godzin).

Eksperci z SEKA S.A. udzielają wsparcia w każdym aspekcie prawnym. Warto skorzystać z tej możliwości i scedować na nich przynajmniej część obowiązków wynikających z prawa pracy.



Nawet do 500 tys. dofinansowania na działania prewencyjne z zakresu BHP

Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych ogłosił konkurs na projekty dotyczące m.in. poprawy bezpieczeństwa i higieny pracy w przedsiębiorstwie oraz zmniejszenie zagrożenia wypadkami przy pracy. Kwota przeznaczona na dofinansowanie Projektów w 2020 r. wynosi 50 000 000,00 PLN. Wnioski można składać od 1 sierpnia br.

Celem ogłoszonego konkursu jest propagowanie i wspieranie wszelkich działań prewencyjnych, poprawiających warunki bhp, ograniczających zagrożenia wypadkami przy pracy lub chorobami zawodowymi, redukujących niekorzystne oddziaływanie czynników ryzyka na stanowiskach pracy.

Co podlega dofinansowaniu?

Projekty zgłaszane do ZUS powinny dotyczyć przynajmniej jednego z niżej wymienionych parametrów charakteryzujących warunki pracy lub obszary techniczne. Są to:

- mikroklimat (gorący lub zimny);
- czynniki chemiczne i pyły;
- czynniki biologiczne, mechaniczne, elektryczne i elektryczności statycznej;
- hałas;
- ogólne i miejscowe drgania;
- niewłaściwe oświetlenie elektryczne;
- promieniowanie jonizujące;
- promieniowanie optyczne (podczerwone, widzialne lub nadfioletowe);
- pole elektromagnetyczne;
- obciążenie fizyczne, dynamiczne lub statyczne.
- bezpieczeństwo instalacji technicznych, maszyn, urządzeń i miejsc pracy;

- urządzenia chroniące przed hałasem i drganiami mechanicznymi oraz promieniowaniem elektromagnetycznym;
- oświetlenie miejsc i stanowisk pracy oraz ochrona przed promieniowaniem optycznym;
- ochrona przed energią elektryczną i elektrycznością statyczną;
- urządzenia oczyszczające i uzdatniające powietrze, urządzenia mechanicznej wentylacji powietrza;
- sprzęt i urządzenia służące poprawie bezpieczeństwa pracy na wysokości, w zagłębieniach i innych strefach pracy;
- sprzęt i urządzenia służące ograniczeniu obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego;
- sprzęt i urządzenia służące poprawie bezpieczeństwa pracy w przypadku narażenia na czynniki chemiczne i szkodliwe czynniki biologiczne;
- środki ochrony indywidualnej.

Kto może ubiegać się o dofinansowanie?

Do Konkursu może przystąpić przedsiębiorca, który spełnia łącznie poniższe warunki:

- nie zalega z opłacaniem składek na ubezpieczenia społeczne i ubezpieczenie zdrowotne;
- nie zalega z opłacaniem podatków;
- nie znajduje się w stanie upadłości, pod zarządem komisyjnym, w toku likwidacji,
- postępowania upadłościowego lub postępowania układowego z wierzycielem;
- nie ubiega się o dofinansowanie przed upływem 3 lat od dnia wypłaty przez ZUS całości ostatniego dofinansowania;
- nie ubiega się o dofinansowanie przed upływem 3 lat od dnia zwrotu dofinansowania, do którego został zobowiązany.

Jaką kwotę dofinansowania można otrzymać?

Maksymalna wysokość dofinansowania zależna jest od liczby zatrudnionych osób w przedsiębiorstwie. Maksymalne kwoty dofinansowania Projektu wynoszą:

- mikro przedsiębiorstwo – 140 000 PLN
- małe przedsiębiorstwo – 210 000 PLN
- średnie przedsiębiorstwo – 340 000 PLN
- duże przedsiębiorstwo 250 i więcej – 500 000 PLN

Minimalna kwota dofinansowania, o którą może ubiegać się Wnioskodawca, wynosi 5 000,00 PLN.

Wnioski można składać już od 1 sierpnia 2020 r. Należy je dostarczyć w formie papierowej i elektronicznej. Wniosek w formie papierowej musi posiadać taką samą liczbę kontrolną jak Wniosek w formie elektronicznej (tożsamość Wniosków).



Z NAMI BEZPIECZNIEJ!



Uzupełniamy i wspieramy etatową służbę bhp

Etatowa służba bhp **wspiera pracodawcę** w zakresie przestrzegania bezpiecznych warunków pracy oraz ochrony zdrowia i życia pracowników w przedsiębiorstwie.

■ **SEKA S.A. wspiera etatową służbę bhp** w jej codziennych obowiązkach!

Pełnienie zadań służby bhp wymaga od inspektorów znajomości odpowiednich procedur, przepisów kodeksu pracy i rozporządzeń, a także szybkiego reagowania w sytuacji zagrożenia. **W postępowaniu wypadkowym liczy się czas.**

■ **SEKA S.A. posiada oddziały w 19 miastach Polski, nasi inspektorzy mogą reagować natychmiast.**

Model naszej współpracy z firmą opiera się na wzajemnym uzupełnianiu się z etatową służbą bhp w celu zapewnienia sprawnego funkcjonowania przedsiębiorstwa w zgodzie z obowiązującymi przepisami.

Jak możemy pomóc?

Oprócz przeprowadzenia szkoleń okresowych dla pracowników służb bhp, możemy również wspierać te służby poprzez przejęcie na nasze barki wskazanych zadań w obszarach:

- przeprowadzenia szkoleń wstępnych dla nowoprzyjętych pracowników,
- szkoleń okresowych,
- postępowań powypadkowych,
- usługi zewnętrznego audytu warunków pracy,
- reprezentowania klienta przed organami kontroli,
- sporządzania ekspertyz prawnych w obszarze bhp,
- zastępstwa na czas nieobecności etatowego pracownika,
- wsparcia przed uruchomieniem nowych placówek.

Od ponad 30 lat wspieramy przedsiębiorców w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy. Rozumiemy potrzeby i natychmiastowo reagujemy na zmiany. Uzupełniając etatową służbę bhp, tworzymy spójną całość, zapewniamy tym samym bezpieczeństwo prawne dla pracodawcy. Zapraszamy do współpracy!

seka.pl



Wprowadzenie i rozliczanie pracy zdalnej

Sytuacja w kraju i na świecie zmusiła wielu pracodawców do wprowadzenia radykalnych zmian w funkcjonowaniu swoich przedsiębiorstw. Podejmowane działania wynikają wprost z przepisów tzw. specustawy, która określa zasady i tryb zapobiegania, przeciwdziałania i zwalczania COVID-19. Jednym z takich rozwiązań jest praca zdalna.

Zgodnie z art. 3 specustawy pracodawca w celu przeciwdziałania COVID-19 „może polecić pracownikowi wykonywanie, przez czas oznaczony, pracy określonej w umowie o pracę, poza miejscem jej stałego wykonywania (praca zdalna)”.

Co to jest praca zdalna, jak ją zlecać i rozliczać?

Ekonomiczne i prawne warunki do spełnienia – przepisy są bardzo obszerne i skomplikowane.

W przepisach Kodeksu pracy próżno jest szukać definicji „pracy zdalnej”, bowiem dotychczas to pojęcie nie było obecne w prawie. Zdalnie wykonywaną pracę określa się w przepisach „telepracą”. A więc w myśl art. 675 Kp – praca wykonywana regularnie poza zakładem pracy, z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej w rozumieniu przepisów o świadczeniu usług drogą elektroniczną jest zwana telepracą.

Dalsze przepisy regulują m.in.: warunki stosowania telepracy przez pracodawcę oraz obowiązki pracodawcy i pracownika, w tym też kontrolowanie oraz dbanie o bezpieczeństwo i higienę pracy.

Jak to się ma do pojęcia pracy zdalnej?

Brak konkretnych rozporządzeń powoduje, że pracodawcy niejednokrotnie mają wątpliwości, by nakazywać pracownikom pracę poza miejscem jej stałego wykonywania. Mimo to, wiele firm (o ile jest taka możliwość) w taki właśnie sposób obecnie funkcjonuje.

Szkolenie, które wiele wyjaśnia

Jedną z propozycji SEKA S.A. na rozwianie wątpliwości co do zlecenia, wykonywania i rozliczania pracy zdalnej jest dedykowane szkolenie prowadzone w formie online. Zostało opracowane z myślą o pomocy pracodawcom oraz pracownikom działów kadr i płac. Zagadnienia, które są poruszane podczas szkolenia, stanowią zbiór odpowiedzi na najczęstsze pytania zadawane naszym prawnikiem.

Tematyka szkolenia:

- Możliwość wykonywania pracy na odległość (pracy zdalnej)
- Definicja pracy zdalnej
- Praca w innym miejscu, czyli gdzie?
- Praca zdalna a telepraca
- Czy pracownik może domagać się pracy zdalnej?
- Czy pracodawca może wymusić pracę zdalną?
- Czy pracownik może odmówić przyjęcia do pracy, jeżeli czuje strach przed zagrożeniem epidemiologicznym?
- Wynagrodzenie za pracę zdalną
- Czas pracy zdalnego pracownika
- BHP
- RODO
- Przepływ dokumentów

W obecnej sytuacji czas ma ogromne znaczenie, ponieważ jakiegokolwiek wątpliwości powodują przestój w działaniu przedsiębiorstwa. Nie zwlekaj więc z decyzją. Zapisz się na szkolenie i skorzystaj z naszej wiedzy, by funkcjonować sprawnie i zgodnie z przepisami.

Więcej informacji: www.seka.pl/wprowadzenie-i-rozliczanie-pracy-zdalnej/

AKTUALNE INFORMACJE ZWIĄZANE ZE SZKOLENIAMI PUBLIKUJEMY NA STRONIE www.seka.pl/wyszukiwarka

NAPISZ DO NAS: szkolenia@seka.pl



Prawo pracy a COVID-19 – konsekwencje dla pracodawców

Stan epidemii spowodował, że cały świat musiał dosyć szybko dostosować się do zmian. Rządzący w ciągu miesiąca opracowali i przyjęli nowe ustawy i rozporządzenia, zmieniające dotychczasowy porządek ekonomiczny, społeczny i prawny. Czasu na dostosowanie się do przepisów było mało. Stąd wielu pracodawców wciąż ma wątpliwości co do ich zastosowania.

Pracodawco – pamiętaj, stan epidemii nie zwalnia Cię z przestrzegania przepisów prawa pracy!

Odpowiedzialność pracodawcy

Zgodnie z obowiązującymi przepisami pracodawcy są odpowiedzialni za zdrowie i życie zatrudnionych osób i powinni minimalizować ryzyko zachorowania na koronawirusa wśród pracowników.

Jednym z narzędzi, jakie może wykorzystać pracodawca, jest nakaz wykonywania pracy poza miejscem jej stałego wykonywania, czyli zdalnie. W wielu firmach wprowadzono to jako obowiązkową zasadę.

– Czy jest to zgodne z przepisami? Czy pracodawca jest uprawniony do podejmowania działań izolujących pracownika?

Kolejnym obowiązkiem pracodawcy jest zapewnienie pracownikom środków ochrony indywidualnej: płynów dezynfekujących i rękawiczek jednorazowych, a nawet całej odzieży ochronnej, o ile uzasadnia to charakter i miejsce pracy, np. szpital.

– Jakie mogą być konsekwencje niewywiązania się przez pracodawcę z nowych obowiązków?

Przestój ekonomiczny

Utrzymujący się stan epidemii spowodował przestój w gospodarce, a wielu przedsiębiorców już po miesiącu od dnia wprowadzenia stanu zagrożenia epidemicznego odnotowało znaczny spadek przychodów. Niektórzy z nich byli zmuszeni zawiesić swoje działalności. Przygotowana przez Rząd tzw. tarcza anty kryzysowa ma na celu wsparcie przedsiębiorców. Przepisy jednak są bardzo rozległe i nie zawsze jednoznaczne.

– Jakie wsparcie może otrzymać przedsiębiorca? Czy nowe przepisy przewidują pomoc w zakresie ochrony miejsc pracy?

Szkolenie on-line

Powyższe pytania często przewijają się na wielu forach branżowych. Przedsiębiorcy są zdezorientowani, poszukują rzeczowych i konkretnych odpowiedzi. Niestety, w sieci te odpowiedzi nie zawsze są wiarygodne. Dlatego opracowaliśmy merytoryczne i zgodne z przepisami szkolenie w formie online, które porusza najistotniejsze zagadnienia dotyczące prawa pracy i konsekwencji, jakie wynikają dla pracodawcy.

Tematyka szkolenia:

- Praca zdalna
- Dodatkowe zadania BHP
- Możliwość uzyskania oświadczeń o sposobie spędzania czasu wolnego
- Kwarantanna i izolacja
- Redukcja zatrudnienia z powodu ograniczenia działalności
- Przestój ekonomiczny
- Możliwość ograniczenia wynagrodzenia w czasie przestoju
- Obniżenie czasu pracy w czasie przestoju
- Dofinansowania wynagrodzeń i składek ZUS
- Dofinansowania od starosty
- Pożyczka od starosty
- Świadczenia postojowe dla samozatrudnionych i zatrudnionych na umowach cywilnoprawnych
- Ulgi w zakresie naliczania i terminów zapłaty PIT i ZUS

Jeżeli poszukujesz odpowiedzi i pomocy w zakresie prawa pracy w dobie epidemii, już teraz zapisz się na szkolenie!

From the Editor

It has happened... and it was supposed to happen... Many experts had been warning against a potential threat. Nevertheless, life has surprised us with its unpredictability. Pandemic, crisis, isolation – these words have made their way into present day headlines, influential media and are being commonly uttered by both employers and employees.

We all have had to adjust to the new, demanding reality. Some have done it better, others worse. A properly implemented long-term development policy, skilful crisis management and good working relations with the business environment have helped some companies to mitigate the turbulences we have all been facing.

After several months' 'stress test' the market has changed... Only time will show whether for the good. Experts emphasize the rapid rise in the importance of all Internet-based business projects. E-commerce, online education and training represent the challeng-

es the world had to take up overnight. These challenges entail not only opportunities such as greater accessibility, easier communication and lower operation costs, but they also carry certain risks, such as cyber crime and – at the time when restrictions are being eased – sanitary threats, etc.

The present issue of Seka Magazine has resulted from our observations and discussions with clients and business partners who were willing to share their experiences during this difficult time. It also represents a summary of the most important trends emerging in business over the last four months. Seka Magazine is – as usual – a substance-based and at the same time practical compendium of knowledge and positive examples of responsible, safe and hygienic ways of doing business.

Enjoy reading the latest issue of the SEKA Magazine!



Coronavirus epidemic and digital training transformation

E-learning courses have been available and readily used for years by both training institutions and businesses. Most training types and courses can be delivered 100% online with the use of modern multimedia technologies and distance learning tools. A vast majority of training courses can be taken remotely, whereas in those cases where it is not possible (e.g. practicing hands-on skills), at least the theoretical component of such courses can be effectively delivered remotely.

Crisis situation and remote work

Crisis situations provide a test of each company's operations. How does Spedimex cope with such challenges? From the very beginning of the epidemic legal regime, operating teams have been looking for optimal solutions enabling the company to carry on customer service. Naturally, only those members of staff can work remotely whose scopes of duties allow this. The current highly developed technologies make it a lot easier for employers to organise remote work for their employees. Not every task can be executed remotely, therefore a solution is provided by the so-called 'rotating work'.

Let's stay healthy!

The simplest word of advice is: move! It is difficult in an area of several dozen square metres, often in large blocks of flats, but... where there is a will there's a way. First of all, take regular breaks from sitting – at least once every hour (optimally every 20-30 minutes). When the telephone rings and you can talk without looking at the screen, stand up and walk around your home. Listen to your body. It will tell you when to get up and move, and also what your optimal body posture should be. A pain or discomfort always signals a need for a change.

Artificial intelligence

Artificial intelligence for image recognition can be applied for detecting dangerous situations in the company. Undoubtedly, robotics reduces considerably the risk of accidents in the workplace. It is a great opportunity for the business as it gives excellent opportunities for the generation of savings in human work, in addition to scaling and accelerating it. Currently, companies having their own AI technologies are achieving strong positions in their respective industries as such technologies offer strong competitive advantages.

Employees' mental health under the employer's care

A mix of anxiety and helplessness breeds considerable stress. In some people this leads to retreat and passivity while causing nervousness or aggression in others. Others still can feel the need for action. Anxiety, worry or even fear are all quite normal reactions of our psyche. Our mind responds in this way to the unknown. This is a natural defensive mechanism in man, one that has enabled us to survive as mankind. Both employees and employers who seek help today will be better prepared for future challenges.

Home office not only during the pandemic

Appreciate the fact that you do not have to waste time commuting to work and back home. It is enough to get up from the table and sit down... Set daily and weekly goals; prioritise them. The question is whether we shouldn't have done it earlier, when still working in the office. The truth is that few people can manage their time efficiently, and the skill is even more helpful in the case of home office. Why is that so? It is because now we will have to plan efficiently in the home environment with additional factors having impact on our daily efficiency.

Cybersecurity

Most instances of abuse begin quite innocently: sometimes with an email or a LinkedIn message. Cybersecurity, or rather security of ICT systems, is - in general terms - a certain kind of abstraction in the ubiquitous technology surrounding us in the modern world, thanks to which we have are in contact with the outside world, gather information and work. All these activities require information technologies to ensure resistance to actions threatening privacy, integrity, access to and authenticity of the messages processed.

Virtual reality

Nowadays, virtual reality is applied in education, psychiatric treatment, rescue services drills and staff training. The biggest advantage of virtual reality seems to be the possibility of learning from mistakes: the virtual patients of medicine students can die, police officers training difficult scenarios can die themselves or cause the death of virtual hostages, and a supermarket attendant can damage a virtual baking machine or get 'burnt' while touching hot elements which should not be touched in reality.



Na rynku od 1988 r.

SEKA S.A. | Dostarczamy uzupełniające się usługi w zakresie obowiązkowych zadań firm, w każdym mieście Polski.



(19)

ODDZIAŁÓW

(260)

SPECJALISTÓW

(1317)

STAŁYCH
UMÓW

(5400)

ZAKŁADÓW PRACY
W NADZORZE



Usługi bhp i ppoż.



**Ochrona
środowiska**



**Szkolenia i uprawnienia
zawodowe**



**Outsourcing
szkoleń**



**Obsługa
kadrowo-płacowa**



**Projekty
unijne**



**Doradztwo
z prawa pracy**



**Zarządzanie
bezpieczeństwem**

JESTE ŚMY BLISKO CIEBIE, ODDZIAŁY:

Białystok, Bielsko-Biała, Bydgoszcz, Gdańsk, Gorzów Wielkopolski,
Katowice, Kielce, Koszalin, Kraków, Lublin, Łódź, Olsztyn, Opole,
Poznań, Rzeszów, Szczecin, Toruń, Warszawa, Wrocław.