



Dla Ciebie

7 Halloween
w kuchni

W podróży

10 Liga Mistrzów
2023/2024

O tym się mówi

16 Jak wygląda praca
opiekunek za granicą?

CZŁOWIEK JEST W CENTRUM WSZYSTKICH NASZYCH ROZWAŻAŃ.

Od blisko 20 lat opiekujemy się osobami wymagającymi opieki i pielęgnacji.

Naszym celem jest oferowanie porad, wskazówek oraz wsparcie osób szukających pomocy. Masz już doświadczenie w pielęgnacji i opiece nad osobami starszymi? Masz pozytywne nastawienie do pracy z osobami wymagającymi opieki? Znasz choć trochę język niemiecki?

W TAKIM RAZIE APLIKUJ DO NAS! Istnieje możliwość zatrudnienia nawet osób w wieku **70 lat lub starszej**.

Jako niemiecki pracodawca oferujemy:

- legalną niemiecką umowę o pracę w charakterze pracownika etatowego,
- zarobki od **1700 euro netto**,
- premię za opiekę nad dwiema osobami od **150 do 450 euro netto**,
- dopłatę za pracę w święta
- premię pieniężną za pośrednictwo innych opiekunów/opiekunek,
- rejestrację w niemieckim systemie ubezpieczenia zdrowotnego i emerytalnego,
- ubezpieczenie powypadkowe,
- ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej,
- swobodny wybór długości czasu zatrudnienia,
- praca dostosowana do posiadanego doświadczenia,
- dokładna informacja dotycząca miejsca pracy oraz obowiązków,
- trwające 1 do 2 dni wdrożenie prowadzone przez lokalnego opiekuna,
- szkolenia przez certyfikowanych pracowników w miejscu docelowym,
- premia pieniężna po pomyślnie zdanej certyfikacji,
- zwrot kosztów dojazdu,
- organizacja podróży z miejsca zamieszkania w Polsce do Niemiec i z powrotem,
- dla kandydatów z Polski dostępni polskojęzyczni doradcy w Polsce i Niemczech,
- codwutygodniowe spotkania w miejscu pracy,
- całodobowa dostępność w razie pytań lub problemów,
- możliwość wnioskowania o niemiecki zasiłek rodzinny,
- przejście do nas razem z podopiecznym/ną gwarantuje premię **350 euro netto**.



www.jobs.pricura.de



ZWERYFIKOWANY
PRACODAWCA

TOP 10
IDEALNY PRACODAWCA BRANŻY

OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy,

z radością oddajemy w Wasze ręce jesienne wydanie magazynu „Sindbad Info”.

W numerze przeczytacie o tym, jak umilić sobie podróż poprzez różne gry i zabawy. Więcej na ten temat na stronach 4–5.

Halloween zbliża się wielkimi krokami, więc przygotowaliśmy dla Was sprawdzone przepisy na pyszne potrawy, które zaspokoją nawet najbardziej wybredne podniebienia. Zainteresowani? Jeśli tak, to zapraszamy na strony 7–9.

Nie możemy również zapomnieć o oddanych kibicach piłkarskich rozgrywek! Na stronach 10–11 podpowiadamy, jak łatwo dotrzeć na wybrane mecze Ligi Mistrzów 2023/2024.

Fani motoryzacji koniecznie powinni zajrzeć na strony 14–15, ponieważ na ich łamach opowiadamy o tym, jak zmieniały się nasze autokary na przestrzeni 40 lat działalności.

Niedawno przeprowadziliśmy ciekawą rozmowę z Pasażerką, która jeździ do

Niemiec razem z Sindbadem od wielu lat. Z wykształcenia jest pielęgniarką, a w Stuttgarcie pracuje jako opiekunka osób starszych. Cały wywiad na stronach 16–17.

Jesteście ciekawi, kto odbiera Wasze telefony na infolinii Sindbad? Na stronach 18 i 19 przedstawiamy Wam pracowników tego działu. Rzeczy niemożliwe załatwiają od ręki, a na cuda trzeba chwilkę poczekać.

Zapraszamy do lektury!
Zespół Sindbad

SPIS TREŚCI



INFO

Wiadomości
4

Jesteśmy z Wami już
40 lat – historia pisana
autokarem
14

Poznajmy się!
Dział Infolinii
18

Mapa połączeń
22

DLA CIEBIE

Zabawy i gry w trasie
4

Halloween w kuchni
7

W PODRÓŻY

Francuskie zwroty
dla podróżnych
6

Liga Mistrzów 2023/2024 –
czas wielkich spotkań na
europejskich boiskach
10

O TYM SIĘ MÓWI

Jak wygląda praca opiekunek za
granicą? Rozmowa z panią Joanną
16

Fakty, uczucia, konsekwencje,
oczekiwania
20

ROZRYWKA

Co szykują nam gwiazdy?
21

„INFO SINDBAD”

Magazyn Klientów i Pracowników firmy Sindbad Sp. z o.o.

Wydawca: IKROPKA, www.ikropka.com

Biuro Reklamy: Michał Pieczara, (+48) 508 331 663,

michalpieczara@ikropka.com

Bezpośredni kontakt do biur sprzedaży biletów

Sindbad na str. 22



Wiadomości

W Mainz od **15.08.2023 r.** zmianie uległo miejsce zatrzymywania się naszych autokarów. Nowy przystanek znajduje się przy Fernbushaltestelle am Hbf West – Binger Schlag i oddalony jest od poprzedniego o około 400 m.

Od **14.09.2023 r.** rozszerzyliśmy naszą ofertę o dwie dodatkowe miejscowości wyjazdowe z Polski północnej. Na linii 11FEX z Niemiec obsługujemy teraz dodatkowo przystanki Fulda oraz Hanau 2 razy w tygodniu – na wyjazdach z Polski w czwartki i soboty, a na powrotach z Niemiec w soboty i poniedziałki.

Od **14.09.2023 r.** zmieniło się także miejsce przystankowe w Paryżu. Teraz przystanek znajduje się przy Château de Vincennes – Cours des Maréchaux koło zamku i oddalony jest o około 10 km od dotychczasowego.

Od **28.09.2023 r.** zwiększeniu ulega częstotliwość obsługi miast: Leszno, Wschowa, Głogów, Polkowice oraz Lubin do 6 razy w tygodniu na wyjazdach z/do Polski. Kursy będą realizowane we wszystkie dni oprócz niedzieli.

Od **1.10.2023 r.** zmianie ulega także przystanek w Lindau, z uwagi na zamknięcie przystanku dla autokarów dalekobieżnych. Nowe miejsce zatrzymywania się autokarów Sindbad to Blaukreuzstraße/Bregenzer Str.59 – Bushaltestelle i oddalone jest od poprzedniego o około 300 m.

Zabawy i gry w trasie

Czy istnieją sposoby na skrócenie długiej podróży? Jeżeli już na samą myśl o monotonnej, wielogodzinnej jeździe do miejsca docelowego czujesz niechęć i zmęczenie, oto kilka propozycji, które umiłą ten czas i spowodują, że droga minie w okamgnieniu. Dodatkowym atutem będzie delikatny detoks od smartfonu.

PODRÓŻUJESZ W TOWARZYSTWIE

Skorzystajcie z gier podróżnych, których pudełko zamienia się w magnetyczną planszę. Dzięki magnesom rozgrywka jest możliwa nawet w trudniejszych warunkach, gdy na przykład podczas jazdy mamy do czynienia ze wstrząsami. Elementy gry zawsze pozostają na swoim miejscu. Magnetyczne, małe gry planszowe sprawdzą się w autokarze, samochodzie, pociągu czy samolocie. Zagrajcie w warcaby, szachy, chińczyka lub scrabble. Hitem jest słowna gra państwa miasta w podróży. Decydując się na jej wersję magnetyczną, nie będziecie potrzebować kartki i długopisu. W zestawie znajdziemy barwne magnesy, tabelę wyników oraz tarczę losującą z interesującymi kategoriami, takimi jak na przykład: sławne osoby, tytuły piosenek, czy też nazwy planet.



Nie masz żadnych akcesoriów? Nie szkodzi. Zagrajcie w grę „bez niczego”. Uczestnicy ustalają jeden temat, np. rośliny. Pierwszy uczestnik wymienia dowolną roślinę. Następnie kolejna osoba mówi nazwę rośliny zaczynając się na ostatnią literę poprzedniej. Kontynuujemy tę zabawę, aż ktoś nie będzie znał odpowiedzi. Odpowiedzi nie mogą się powtarzać. Modyfikacją może być tu podział na drużyny. Zadaniem każdej z nich jest utworzenie jak największego ciągu wyrazów w określonym czasie.

Jeśli widzieliście znakomity film „Bękarty wojny” Quentina Tarantino, to zapewne pamiętacie scenę w tawernie, gdzie bohaterzy grali w zgadywanke „Kim lub czym jestem?”. Każdy z graczy ma na głowie opaskę z obrazkiem, którego nie widzi. Widzą go za to pozostali gracze. Na podstawie pytań, np. „Czy jestem aktorem?”, „Czy jestem zwierzęciem?” lub „Czy jestem postacią realną?”, musi odgadnąć, czym jest (co jest na obrazku). Jeśli akurat nie mamy pod ręką zestawu z opaskami, to wystarczy długopis i kartka samo-przylepna. Można mierzyć czas, można grać na żetony lub inne rzeczy. Tutaj pomysłów jest wiele.

PODRÓŻUJESZ Z DZIEĆMI

Czy Twoje dziecko lubi zagadki? Czy ma dobrze rozwinięty zmysł dotyku? Przed podróżą przygotuj kilkanaście drobnych rzeczy: zapalnik, długopis, gumkę, łyżkę, flamaster, okulary, starą taśmę magnetofonową, resorak itp. Włóż je wszystkie do torebki. W trakcie podróży przekładaj pojedyncze rzeczy do nieprzezroczystego worka i zachęć dziecko do odgadnięcia, co tam jest.

Świetnie sprawdzą się także gry słowne. Ze starszymi brzdąkami możemy bawić się w rejestrację, opowiadania, odkrywanie, słówka, zagadki, literowanie, mapę, mniejszy element czy znaki drogowe.

Rejestracje – gra polega na śmiesznym odczytaniu rejestracji mijających samochodów. Możemy popuścić wodzę fantazji i np. widząc rejestrację LU, możemy ją odszyfrować jako Luźne Ubranka albo SB jako Super Brzuszek.

Opowiadania – gra polega na dopowiadaniu przez każdego podróżnika jednego zdania do tworzonej wspólnie historii. Na przykład możemy zacząć od: „Kasia poszła do sklepu”, następny uczestnik zabawy może dopowiedzieć: „I kupiła jagodziankę”. Grę w opowiadania możemy ciągnąć w nieskończoność.

Odkrywanie polega na znajdowaniu określonych przedmiotów w zasięgu wzroku podczas podróży. Mogą to być konkretne drzewa, określone znaki czy budynki. To ciekawa gra, która uczy malucha spostrzegawczości.

Słówka polegają na wypowiadaniu kolejno ciekawych i śmiesznych słów, które rozpoczynają się na literkę, na którą zakończyło się słowo wypowiedziane przez wcześniejszą osobę. Na przykład mama mówi: „długopis”, a tata na to: „samochód”.

Jeśli dzieci będą miały już dość jazdy i żadne intelektualne zabawy nie będą wchodziły w grę, uratować może Was zabawa „Śwadek, padnij”.

Za każdym razem, gdy będziecie przejeżdżać pod mostem, kładką, obok dużej fabryki etc. lub wtedy, gdy dzieci postanowią krzyknąć z jakiegoś powodu, wystarczy krzyknąć: „Śwadek, padnij!” – dzieci mają schylić głowy i na chwilę zamknąć, chowając się przed rzekomym niebezpieczeństwem.

PODRÓŻUJESZ SAM

Rozwiązuj krzyżówki! Zabijesz czas i poćwiczysz umysł. Być może zaangażujesz się aż tak, że zdecydujesz się poprosić o pomoc w odgadnięciu trudnego hasła jakiegoś towarzysza podróży. Tym samym zdobędziesz kompana, z którym będziesz mógł porozmawiać lub... zagrać w grę.



Francuskie zwroty dla podróżnych

To już ostatni z naszej serii artykuł o przydatnych zwrotach za granicą w różnych językach. Mamy nadzieję, że dzięki nim wiecie już, jak w podstawowym stopniu komunikować się po angielsku, niemiecku, włosku, hiszpańsku i teraz jeszcze po francusku. Miłej nauki oraz au revoir!



NA LOTNISKU:

Gdzie jest hala odlotów? – *Où est la salle d'embarquement?*

Gdzie jest moja bramka? – *Où est ma passerelle?*

Jaką linią lotniczą lecę? – *Avec quelle compagnie aérienne vais-je voler?*

W HOTELU:

Mam rezerwację na nazwisko ... – *J'ai une réservation au nom de ...*

Chciałbym zarezerwować pokój dla x osób. – *Je voudrais réserver une chambre pour x personnes.*

Jaka jest cena za noc? – *Quel est le prix par nuit?*

Pokój jednoosobowy – *Chambre simple*

Pokój dwuosobowy z dwoma osobnymi łóżkami – *Chambre double avec deux lits séparés*

Pokój dwuosobowy z jednym łóżkiem – *Chambre double avec un lit*

Czy śniadanie jest wliczone w cenę? – *Le petit déjeuner est-il inclus?*

NA DWORCU:

Gdzie mogę kupić bilet na autobus/pociąg do ...? – *Où puis-je acheter un billet de bus/train pour ...?*

Gdzie jest kasa biletowa? – *Où est le guichet?*

Chciałbym kupić bilet do ... – *Je voudrais acheter un billet pour ...*

Czy ten autobus/pociąg zatrzymuje się w ...? – *Ce bus/train s'arrête-t-il à ...?*

Czy są jakieś zniżki? – *Y a-t-il des réductions?*

W RESTAURACJI:

Proszę o stolik dla x osób. – *Je veux une table pour x personnes.*

Chciałbym zamówić ... – *Je voudrais commander ...*

Poproszę o rachunek. – *Je vais demander la facture.*

W SKLEPIE:

Przepraszam, gdzie są przymierzalnie? – *Excusez-moi, où sont les cabines d'essayage?*

Ile to kosztuje? – *Combien ça coûte?*

Ile płacę? – *Combien dois-je payer?*

UZYSKIWANIE I UDZIELANIE INFORMACJI:

Dzień dobry – *Bonjour*

Do widzenia – *Au revoir*

Tak – *oui*

Nie – *non*

Nie wiem – *Je ne sais pas*

Dziękuję – *merci*

Czy mówisz po francusku? – *Est-ce que tu parles français?*

Czy mógłby/mogłaby mi Pan/Pani pomóc? – *Pourrais-tu m'aider s'il vous plaît?*

Która jest godzina? – *Quelle heure est-il?*

Potrzebuję lekarza. – *J'ai besoin d'un docteur.*



Halloween w kuchni

Nieodłącznym symbolem obchodzenia Halloween jest dynia, często wyżłobiona, z wyciętą twarzą i podświetlona od środka świecą. Kulinarne walory dyni zostały docenione w Polsce stosunkowo niedawno, ale natychmiast zyskały ogromną popularność. Wszelkiego rodzaju dynie są uniwersalnym składnikiem i doskonale wpasowują się zarówno w koncepcję dania wytrawnego, jak i słodkiego. Przykładowe przepisy z jej wykorzystaniem przedstawiamy poniżej.

PIKANTNE PLACKI Z DYNI

Potrzebne składniki:

- 400 g starej dyni
- 2 jajka
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka ostrej papryki mielonej
- 200 g mąki
- olej roślinny do smażenia
- wedle uznania cebulka oraz czosnek

Sposób przygotowania:

1. Jeśli zdecydowaliśmy się na użycie cebuli i czosnku, to rozpoczynamy od wymieszania ze sobą starej dyni, cebuli pokrojonej w kostkę oraz przeciśniętego przez praskę czosnku i przypraw.
2. Dodajemy jajka, mąkę i wszystko dokładnie mieszamy ze sobą.
3. Placki układamy na rozgrzanej patelni i smażymy po około 3 minuty z każdej strony. Jeśli zależy nam na jak najmniejszej ilości tłuszczu, możemy upiec je w piekarniku w temperaturze 180 stopni Celsjusza.
4. Placki z dyni możemy podać z ulubionym sosem.





KREM Z DYNI

Potrzebne składniki:

- 800 g miększu dyni
- 400 g włoszczyzny
- cebula
- kawałek imbiru
- szczypta cynamonu i gałki muskatołowej
- olej
- pestki dyni
- ulubione przyprawy

Sposób przygotowania:

1. Pieczemy dynię przez około 40 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza lub kroimy i gotujemy ją w niewielkiej ilości wody.
2. Przysmażamy cebulkę, a następnie dodajemy starty imbir i włoszczyznę. Całość smażymy jeszcze przez chwilę.
3. Po dodaniu szklanki wody przysmażone składniki gotujemy około 5 minut.
4. Dodajemy dynię i ulubione przyprawy.
5. Całość miksujemy aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
6. Zupę podajemy posypaną pestkami dyni.

SERNIK Z DYNI

Potrzebne składniki:

- 400 g ciastek korzennych
- 100 g masła
- 400 g dyni
- 3 jajka
- 1 kg mielonego twarogu
- 250 g mascarpone
- sok z 1/2 pomarańczy
- skórka otarta z 1 cytryny
- 100 g cukru
- 1 cukier wanilinowy
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej

Sposób przygotowania:

1. Nagrzewamy piekarnik do 190 stopni Celsjusza.
2. Dynię pieczemy w piekarniku, a następnie miksujemy ją blenderem.
3. Do masy z dyni dodajemy sok z pomarańczy, skórkę z cytryny, zmielony twaróg i serek mascarpone. Całość mieszamy do uzyskania jednolitej masy.
4. Dodajemy cukier, cukier wanilinowy, jajka i mąkę ziemniaczaną i powtórnie mieszamy do uzyskania jednolitej masy.
5. Roztopiamy masło, kruszymy herbatniki i miksujemy wszystko, następnie wykładamy na spód tortownicy.
6. Masę serowo-dyniową wylewamy na ciasteczkowy spód i wstawiamy do piekarnika na około 60 minut.
7. Sernik z dyni możemy podać z bitą śmietaną i cynamonem.



HUMMUS Z DYNI

Potrzebne składniki:

- 1 szklanka miąższu z dyni (delikatnie podpieczonego i zmiksowanego)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1/4 łyżeczki kminku
- 2 łyżki oliwy
- ząbek czosnku
- 3 łyżki sezamu
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

1. Prażymy sezam na patelni, a następnie miksujemy z łyżką oliwy, aż powstanie pasta o jednolitej konsystencji.
2. Dyniowe purée łączymy z sezamową pastą, dodajemy pieprz oraz sól, kminek, sok z cytryny i resztę oliwy.



reklama

APN 
Praca za granicą



Praca za granicą
w Niemczech i Holandii
+48 696 309 309

 **APN Sentium**
Opieka z szacunkiem



Praca w opiece
w Niemczech i Holandii
+48 500 401 901

APN 
Praca w Polsce



Работа в Польше!
Praca w Polsce
+48 600 238 200



Liga Mistrzów 2023/2024 – czas wielkich spotkań na europejskich boiskach

Wielka rywalizacja europejskich potęg piłkarskich w Lidze Mistrzów 2023/2024 już wystartowała, a kibice na całym kontynencie nie mogą się doczekać kolejnych emocjonujących pojedynków. Na szczególną uwagę zasługują mecze, które zaplanowane są na październik i listopad. Co jednak sprawia, że te spotkania są tak wyjątkowe? Otóż na każdy z tych meczy można dojechać autokarem Sindbad, co daje kibicom wygodną i bezpieczną alternatywę podróży na stadiony!



NAPOLI KONTRA REAL MADRYT, 3.10.2023

Pierwszym z zaplanowanych wielkich pojedynków jest mecz między Napoli a Real Madryt, który odbędzie się 3 października 2023 roku. Obie drużyny są znane z dynamicznej gry i umiejętności strzeleckich swoich piłkarzy. To będzie starcie, które z pewnością dostarczy wielu emocji. Kibice Napoli i Realu Madryt już teraz zacierają ręce na myśl o tym spotkaniu.

Mecz zostanie rozegrany na Stadio Diego Armando Maradona w Neapolu. To kultowy stadion, nazwany na cześć legendarnego piłkarza Diego Maradony, który grał dla Napoli.

Kibice, którzy planują się wybrać na to wyjątkowe spotkanie, mogą skorzystać z wygodnej opcji podróży autokarem Sindbad. To nie tylko komfortowy środek transportu, lecz także bardziej przyjazny dla środowiska niż podróż samolotem czy samochodem.

Bilet do Neapolu od 450 zł



BORUSSIA KONTRA AC MILAN, 4.10.2023

Kolejnym meczem, który wzbudza duże emocje, jest starcie Borussii z Milanem, zaplanowane na 4 października 2023 roku. Borussia Dortmund i AC Milan to dwie drużyny o bogatej historii i wielkich osiągnięciach. Ta potyczka obiecuje wiele goli i pięknych akcji.

Spotkanie Borussii Dortmund z AC Milan odbędzie się na Signal Iduna Park w Dortmundzie w Niemczech. Jest to jedna z największych i najbardziej charakterystycznych aren piłkarskich w Europie.

Dzięki połączeniom z Dortmundem, które realizuje Sindbad, można spokojnie zrelaksować się w autokarze i cieszyć się podróżą do miejsca rozgrywki.

Bilet do Dortmundu od 199 zł

UNION BERLIN KONTRA NAPOLI I PSG KONTRA MILAN, 24.10.2023 I 25.10.2023

W ostatnich dniach października czekają nas kolejne emocje. Union Berlin zmierzy się z Napoli, a PSG stanie do walki z Milanem. Union Berlin debiutuje w Lidze Mistrzów, co dodaje temu meczowi dodatkowego smaczku. Z kolei PSG i Milan to dwie potęgi europejskiego futbolu, które zawsze dostarczają wielu emocji swoim kibicom.



Mecz między Unionem Berlin a Napoli zostanie rozegrany na Stadionie An der Alten Försterei w Berlinie, który słynie z gorącego wsparcia ze strony kibiców i niesamowitej atmosfery. Starcie PSG z Milanem odbędzie się na Parc des Princes w Paryżu. To z kolei jedna z najbardziej prestiżowych aren piłkarskich w Europie, znana ze swojego luksusowego otoczenia. Dla tych, którzy chcą uczestniczyć w tych starciach, Sindbad oferuje wygodny transport na stadiony. To szansa, aby poczuć atmosferę wielkich europejskich rozgrywek na własnej skórze.

Bilet do Berlina od 189 zł

SZACHTAR KONTRA FC BARCELONA, 7.11.2023

Jesień pełna piłkarskich emocji kulminuje 7 listopada 2023 roku, gdy Szachtar Donieck podejmuje FC Barcelonę na stadionie Volksparkstadion w Hamburgu. To będzie spotkanie dwóch różnych stylów gry, z czym kibice na pewno będą chcieli się zapoznać na żywo. Kto wyjdzie zwycięsko z tego starcia? Sindbad również będzie gotów, aby przewieźć kibiców na to ważne spotkanie, gwarantując wygodę podróży i pewność dotarcia na czas.

Bilet do Hamburga od 189 zł

MANCHESTER CITY KONTRA RB LIPSK, 28.11.2023

Na koniec listopada zaplanowano spotkanie między Manchesterem City a RB Lipsk. Oba zespoły słyną z bardzo ofensywnej gry, co przekłada się na dynamiczny przebieg meczu i gwarantuje mnóstwo emocji na stadionie. Ten mecz może przesądzić o dalszych losach obu drużyn w rozgrywkach.

Spotkanie między Manchesterem City a RB Lipsk odbędzie się na Etihad Stadium w Manchesterze w Anglii. To nowoczesny stadion, który jest domem dla drużyny Manchesteru City.

Bilet do Birmingham od 449 zł

Liga Mistrzów 2023/2024 obiecuje wiele emocji i niezapomnianych chwil na europejskich boiskach. Niezależnie od tego, którą drużynę kibicujecie, te mecze z pewnością zostaną na długo w Waszej pamięci. Nie przegapcie okazji, aby być na stadionie i wspierać swoje ulubione zespoły! Sindbad zadba o Waszą podróż tak, abyście mogli skupić się wyłącznie na kompletowaniu wrażeń i przeżywaniu nowych fascynujących przygód.



Hausengel

rundum versorgt



„Wartości, które krążą w naszych żyłach”

Już od 2005 roku Hausengel z sukcesem łączy ludzi, pomagając niemieckim rodzinom w opiece nad ich bliskimi, a opiekunkom z Polski w znalezieniu bezpiecznych i sprawdzonych zleceń. To właśnie osobista historia założycieli firmy wpłynęła na wartości, którymi Hausengel kieruje się na co dzień. „Dzięki własnemu doświadczeniu wiemy, że jedynie wkładając w codzienną pracę serce, możemy osiągnąć sukces”.

Hausengel to rodzina, która na przestrzeni pokoleń wspólnie buduje swoją drogę w świecie biznesu, ale do obranych celów zmierza w sposób moralny i etyczny. Firma nie tylko oferuje wysokiej jakości usługi, lecz także kieruje się głęboko zakorzenionymi wartościami. Jej założyciele, jak wiele innych osób w Niemczech, stanęli w obliczu wyzwania zorganizowania właściwego wsparcia dla swoich najbliższych. Chcieli przy tym znaleźć legalne rozwiązanie i nadal być blisko. „Z pierwszej ręki

rozumiemy, jak ważna jest rodzina i jakie znaczenie ma godne wsparcie w domowym otoczeniu. To doświadczenie zmotywowało nas do podzielenia się wiedzą i doświadczeniem z innymi ludźmi, którzy w podobnych sytuacjach szukają kompetentnej, pełnej ciepła i przystępnej pomocy. Tak narodziła się grupa przedsiębiorstw Hausengel, w których miłość do bliźnich, człowieczeństwo i serce stoją zawsze na pierwszym miejscu”. – mówi Simon Wenz, właściciel i CEO Hausengel.

Od samego początku polega na opartej na zaufaniu relacji z każdym klientem. Firma szanuje jego indywidualne potrzeby i zawsze stara się w pełni zrozumieć oczekiwania swoich partnerów biznesowych. Dzięki temu każde działanie ma dostarczać rozwiązań, które przynoszą korzyści każdej ze stron i zapewniają poczucie bezpieczeństwa oraz pełne wsparcie.

„Od ponad 18 lat oferujemy polskim opiekunkom usługi na najwyższym poziomie. Wielokrot-

nie sprawdziliśmy się jako niezawodny partner. Dlatego niektórzy są z nami od lat, nawet pamiętają jeszcze początki naszej działalności. Cenią sobie rodzinne wartości Hausengel i niezmiennie polecają naszą firmę. Rekomendacja zadowolonego współpracownika to jedno z najwspanialszych wyróżnień. Jest to dla nas dowód najwyższego zaufania i tego, że

opiekunki są z nas zadowolone. Wypracowana dobra opinia to lata niezwykle uważnego wsłuchiwania się w to, co mówią same opiekunki i odpowiadania na ich potrzeby. Dzięki temu możemy każdorazowo stworzyć głębszą relację i zaoferować im doskonale skrojoną ofertę usług i kompleksową obsługę. Staramy się dopasowywać nasze propozycje do wymagań

samych opiekunek, zachowując przy tym wartości i filozofię rodzinnego przedsiębiorstwa. To stanowi nasz atut” – mówi Simon Wenz.

W Hausengel liczą się współpraca, zrozumienie, wsparcie, wzajemny szacunek, zaufanie i uczciwość, co sprawia, że możemy skutecznie reprezentować nasze wartości.

„Jesteśmy elastyczni, otwarci na innowacje i gotowi do podejmowania wyzwań, jakie stawia przed nami współczesny świat. Wierzymy, że prawdziwy sukces tkwi w jedności i wierzymy we wspólną misję. To nasze korzenie stanowią fundament naszego ciągłego rozwoju. Razem, jako rodzina, dążymy do tworzenia pozytywnych zmian, nie tylko w biznesie, ale także w społeczności, w której działamy. Dziś sam jestem mężem i ojcem trójki wspaniałych dzieci. W naszym domu kładziemy nacisk na szacunek, uczciwość i empatię. Uczymy, że miłość i wsparcie powinny być zawsze obecne, niezależnie od okoliczności. Przekazujemy naszym dzieciom, że silna rodzina daje oparcie w życiu. To, czego uczą się od nas, kształtuje ich drogę w świat. Dlatego i w firmie pielęgnujemy rodzinne wartości.”

Simon Wenz

**Zostań członkiem rodziny Hausengel i twórz razem z nami historię firmy,
kierując się wartościami, które stanowią naszą siłę napędową!
Zgłoś się już dziś i poczuj kompleksową opiekę!**



+48 61 415 13 08



info@hausengel.pl

Bądź na bieżąco z firmowymi wydarzeniami i ciekawymi nowinkami,
zeglądaj na nasze media społecznościowe.



**Hausengel
Polska**



hausengel_polska



hausengel_polska



**Hausengel
International
Polska**

info@hausengel.pl



Jesteśmy z Wami już 40 lat – historia pisana autokarem

W świecie przewozów pasażerskich Sindbad od dawna zajmuje wyjątkowe miejsce. Firma przez lata budowała swoją pozycję jako jedno z najważniejszych przedsiębiorstw transportowych w Polsce. Kluczowym elementem tego sukcesu było nieustanne unowocześnianie floty autokarów od samego początku. A tak nasze autokary zmieniały się na przestrzeni ostatnich 40 lat...



Narodziny firmy Sindbad to rok 1983 w małym biurze w Opolu. Początki to nie od razu przewozy autokarowe, ale pośrednictwo w sprawach wizowych. Wkrótce okazało się, że Polacy oprócz pomocy w załatwieniu formalności poszukują również transportu na upragniony zachód Europy. W owych czasach zakup autokaru był prawie niemożliwy, a krajowe firmy turystyczne nawet

nie myślały o możliwości realizacji połączeń międzynarodowych. Sindbad szybko odpowiedział na to zapotrzebowanie, wynajmując autokary od firm państwowych takich jak Turysta Wałbrzych, Juventur, PKS Brzeg, DOSiR Wrocław i OSiR w Twardogórze. W ten sposób została zapoczątkowana działalność związana z międzynarodowymi przewozami pasażerskimi. Nie trwało to długo, bowiem już w 1989 roku Sindbadowi udało się kupić swój pierwszy autokar. Był to luksusowy pojazd marki Setra. Tak rozpoczęła się trwająca po dziś dzień współpraca z tą prestiżową marką. Następnie w 1980 roku Sindbad nabył kolejne trzy autokary: dwa marki Volvo i jeden marki Scania za łączną kwotę 90 000 marek niemieckich. Rok później do floty przewoźnika dołączyły dwa autokary marki DAF. Pojazdy zostały zakupione do obsługi wczasów we Włoszech i w sezonie wyjeżdżały co drugi dzień do słonecznego Lido delle Nazioni. Była to inwestycja w udane wakacje kilku tysięcy Polaków!

W 1994 roku za milion marek niemieckich zakupiono pięć autokarów Setra, dzięki czemu Sindbad wyróżniał się jedną z najnowocześniejszych flot w Polsce. Od tamtego czasu pojazdy Prywatnego Biura Podróży Sindbad to nieomal wyłącznie autokary tej marki. Najważniejszym celem firmy stało się zadbanie o ciągle podwyższanie standardu usług. Stąd stała modernizacja floty oraz inwestycja w coraz wygodniejsze, szybsze i lepiej wyposażone autokary. Wszystko to przekładało się również na wzrost bezpieczeństwa

i komfortu podróży. Warto wspomnieć, że pod koniec lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku w pierwszym pojeździe wyposażonym w toaletę pasażerowie podróżowali po uiszczeniu dodatkowej opłaty. Podobnie było z pierwszym magnetowidem na pokładzie. Wkrótce te udogodnienia stały się w Sindbadzie standardem.

W miarę jak czas mijał, Sindbad zyskiwał na popularności, a wraz z nią rosła także flota. Unowocześnienie taboru było integralną częścią strategii firmy. W ciągu pierwszych kilku lat działalności przedsiębiorstwo regularnie inwestowało w nowe, bardziej zaawansowane technologicznie autokary, które zapewniały wyższy standard podróży. Sindbad starał się także ciągle skracać czas podróży przez wypracowanie logistyki pozwalającej zmniejszyć liczbę przystanków, na których zatrzymywały się autokary.

Warto również wspomnieć, że nie bez znaczenia dla firmy Sindbad jest ekologia. Dlatego wraz z unowocześnianiem floty zaczęto zwracać szczególną uwagę na ekonomię montowanych w autokarach silników, a także na normy spalania, które spełniają jednostki. Aktualnie większość pojazdów we flocie spełnia rygorystyczne normy EURO 6, co sprawia, że wybierając autokary Sindbad, stawiamy na jeden z najbardziej ekologicznych środków transportu.

Obecnie flota własna przedsiębiorstwa składa się ze 120 autokarów. Niemal wszystkie pojazdy to autokary marki Setra, a ich średni wiek wynosi poniżej 4,5 lat. Ich pojemność mieści się w przedziale od 19 do 78 miejsc siedzących. Są wyposażone w bezpłatne wi-fi, a także gniazdko 230 V. Wszystkie autokary są klimatyzowane, posiadają toaletę, minibarek oraz zestaw DVD, a także szereg elektronicznych systemów bezpieczeństwa, jak chociażby system wykrywania przeszkód, kamery 360 stopni czy inteligentne światła LED.

Podsumowując, historia firmy Sindbad to nie tylko opowieść o sukcesie na rynku przewozów międzynarodowych, lecz także o konsekwentnym unowocześnianiu floty, od skromnych początków do obecnej pozycji lidera. Sindbad zawsze był na czele innowacji i dbał o satysfakcję swoich klientów. Współczesna flota autokarów tej firmy to symbol jakości, komfortu i zaangażowania w ochronę środowiska, co sprawia, że pozostajemy niekwestionowanym wyborem dla podróżnych na polskich i międzynarodowych trasach.



reklama

PROMUJ SIĘ
W 2023 ROKU Z

SINDBAD

MOBILNE



Magazyn INFO
Sindbad



Okładka biletów
wschód



Okładka biletów
zachód



Ekrany
w autokarach

STACJONARNE

Sindbad Port Opole



Wózki
bagażowe



8 banerów
w różnych formatach



Ekran Led



Gablota

Baza Sindbad Olsztyn-Kapłityny



3 banery o wymiarach
10 m x 1,6 m

Kompleksowe
wsparcie naszych
partnerów

18
nośników
dostępnych
w **22** krajach

Ponad
milion
pasażerów
rocznie

40 lat
zaufania

Rabaty do
35%

Zapraszamy do kontaktu

IKROPKA

✉ michalpieczara@ikropka.com,
☎ +48 889659655

SINDBAD

✉ marketing@sindbad.pl,
☎ +48 775494909



Jak wygląda praca opiekunek za granicą?

Rozmowa z panią Joanną

Ostatnio w Porcie Sindbad udało nam się porozmawiać z Pasażerką, która jeździ do Niemiec razem z Sindbadem od kilku lat. Z wykształcenia jest pielęgniarką, a w Stuttgarcie pracuje jako opiekunka osób starszych. Pani Joanna zechciała podzielić się z nami refleksjami na temat pracy w tym zawodzie. Zapraszamy do krótkiego wywiadu #SindbadPort.



Dzień dobry, czy mogę zapytać, dokąd Pani jedzie?

Dzień dobry, oczywiście. Wyjeżdżam do Niemiec, dokładnie do Stuttgartu.

Wyjeżdża Pani odpocząć, do rodziny czy do pracy?

No cóż, wyjeżdżam głównie do pracy, ale staram się też znaleźć trochę czasu na odpoczynek i zwiedzanie, kiedy to możliwe. Nie tylko pracę człowiek żyje, zobaczyć coś też warto. Stuttgart to bardzo ładne miasto.

Jak często w ciągu roku wyjeżdża Pani za granicę?

Kilka razy w roku, w zależności od potrzeb moich pacjentów, ponieważ opiekuję się osobami starszymi. Teraz jestem już dość doświadczona w tych sprawach i staram się regularnie wracać do Polski. Kiedyś zostawałam w Niemczech na dłużej, więc wyjeżdżałam też rzadziej.

Czy uważa Pani, że branża opieki się rozrasta i coraz więcej osób wyjeżdża w tym celu za granicę?

Tak, branża opieki zdrowotnej z roku na rok się rozwija. Więcej ludzi wyjeżdża za granicę w poszukiwaniu pracy jako opiekunowie osób starszych. To pokazuje, jak duża jest potrzeba wsparcia w tej dziedzinie. Myślę też, że ludzie otwierają się na nowe doświadczenia i dlatego jeżdżą.

Dlaczego zatem wybrała Pani taki zawód? Jest on wymagający i społecznie bardzo potrzebny.

Dlaczego? To dobre pytanie. Jestem osobą empatyczną, lubię pomagać innym i sprawiać, że ich życie jest trochę łatwiejsze. Nie ukrywam

także, że życie w Niemczech bywa łatwiejsze niż w Polsce. I tak, to wymagająca praca, ale też bardzo potrzebna, więc chciałam wykorzystać mój zawód pielęgniarki. Większość życia pomagałam w ten sposób.

Co Pani najbardziej lubi w swojej pracy?

Chyba najbardziej w tej pracy lubię to, że poznaję dużo nowych ludzi. Często jeżdżę do stałych pacjentów i pacjentek, ale równie często poznaję kogoś nowego. Kiedy pracowałam w szpitalu jako pielęgniarka, też poznawałam wiele ciekawych osób, jednak na krótko, a w obecnej pracy mam możliwość zbudowania bliższych relacji. Poza tym doskonale swój język, który na początku był na bardzo podstawowym poziomie.

Jak radzi sobie Pani z przebywaniem poza domem przez dłuższy okres? Może ma Pani jakieś rady dla innych opiekunek i opiekunów?
O przebywaniu poza domem przez dłuższy czas mogę powiedzieć, że... to nie jest łatwe. To na pewno specyficzne i zakładałam, że każdy podchodzi do tego indywidualnie. Ja lubię samotne wycieczki, tak jak długa podróż do Nie-

mię, ale lubię też wrócić do domu. Moje rady dla innych opiekunek i opiekunów to dbanie o dobre relacje z bliskimi, regularny kontakt i znalezienie sposobów na utrzymanie zdrowego balansu między pracą a życiem osobistym. Ja kontaktuję się z córkami poprzez wideorozmowy i to serdecznie polecam. Dobrym pomysłem jest też posiadanie jakiegoś hobby lub zainteresowania na miejscu. Poza tym istnieje chyba jakaś infolinia wsparcia dla opiekunek za granicą – warto się dowiedzieć.

Czy ten rodzaj pracy odpowiada Pani pod względem zarobków?

Tak, zarobki są satysfakcjonujące. Zawsze się mówiło, że w Niemczech zarabia się trochę lepiej. Jednak z biegiem lat doceniam nie tylko pieniądze, ale całokształt takiego wyjazdu i życia w innym kraju.

W celach zarobkowych do Niemiec wyjeżdża Pani często. Dlaczego akurat podróżuje Pani autokarem, a nie innym środkiem transportu?
Autokary to naprawdę wygodne i bezpieczne środki transportu. Cieszę się, że są firmy, które zapewniają tę wygodę i bezpieczeństwo w trak-

cie podróży do Niemiec. Nie muszę się martwić o organizację trasy ani o prowadzenie pojazdu, co pozwala mi odpocząć, poczytać, obejrzeć jakiś film i przygotować się do pracy.

Jakie cechy, według Pani, powinien posiadać najlepszy środek transportu?

Najważniejsze cechy to przede wszystkim bezpieczeństwo i wygoda. Autokary spełniają te kryteria, więc są dla mnie odpowiednią opcją. Ja dodatkowo cenię sobie profesjonalną i miłą obsługę, bo jak się jedzie tyle godzin, to lepiej w przyjemnej atmosferze. I oczywiście dostępna toaleta, możliwość zrobienia sobie kawy czy podłączenia telefonu do ładowania.

Czy poleciliby Pani Sindbada jako przewoźnika innym opiekunkom i opiekunom?

Tak, oczywiście. Dlaczego? Jeżdżę z Wami od kilku ładnych lat i naprawdę zawsze jestem zadowolona. Najmilej wspominam uprzejmych kierowców i możliwość wypicia kubka ciepłej kawy w wygodnym fotelu.

Wywiad przeprowadził Maciej



Poznajmy się!

Dział Infolinii

Jeden z ważniejszych obszarów działania w firmie to obsługa klienta, czyli Dział Infolinii. W naszej firmie w większości składa się z kobiet i przez nie jest także zarządzany. Pracownicy tego działu znają kilka języków, rozumieją firmę i jej struktury jak własną kieszeń! Zawsze służą pomocą, to przecież ich główne zadanie: wspierać naszych podróżnych, podpowiadać i tłumaczyć. Dział Infolinii to nieodłączna część Sindbada, która zaczęła działać już w 2003 roku! Poznajcie nasze rozmówczynie.



ANNA ZACHARKO-GŁOWACKA

Kierownik Działu Infolinii / Call Center

W firmie Sindbad pracuję od 19 lat. Od 14 lat pełnię funkcję kierownika Działu Infolinii. Najbardziej inspirowują mnie ludzie. Szczególnie ci pozytywni, otwarci na

świat, języki obce, mający swoje pasje. Właśnie z takich osób, w pełni profesjonalnych i kompetentnych, udało się wspólnie zbudować fantastyczny zespół, który liczy dziś 26 osób. Dobra atmosfera w zespole to największa siła napędowa, doskonały motywator, dzięki któremu osiągamy efekty zaskakujące nas samych.

Prywatnie jestem spełnioną żoną, mamą dwóch córek, które każdego dnia pokazują mi, czym jest miłość, szczerść, autentyczność i spontaniczność. W wolnych chwilach odnajduję radość w malowaniu obrazów na dużych płótnach pod baczynym okiem pani Joanny. Uczęszczam też na warsztaty kaligrafii.

Będąc na co dzień klientem instytucji, punktów obsługi, oczekuję doradztwa na najwyższym poziomie. Dlatego gdy sama pracuję w Dziale Infolinii, służę klientom firmy Sindbad w taki sposób, w jaki sama chciałabym być obsłużona. To poczucie towarzyszy mi od pierwszego dnia pracy w firmie.



MONIKA SCHURZ-MROCHEN

Zastępca kierownika Działu Infolinii

W Sindbadzie pracuję 15 lat, a od 7 lat pełnię formalnie funkcję zastępcy kierownika Działu Infolinii.

Chętnie pracuję w zespole i nigdy nie miałam problemów z komunikacją ze współpracownikami. Razem dążymy do budowania długotrwałych relacji z klientami i zapewniamy im najwyższy poziom obsługi zgodnie z przyjętymi standardami. Praca na infolinii nauczyła mnie przede wszystkim cierpliwości i umiejętności dopasowania do zmieniających się warunków. Prywatnie jestem żoną i mamą 12-letniej córki. W czasie wolnym z przyjemnością wybieram czytanie książek, jazdę na rowerze i wędrowki. W weekendy można mnie spotkać na siłowni lub na okolicznych szlakach.



LIDIA

Specjalista ds. Obsługi Klienta

Swoją przygodę w Sindbadzie rozpocząłam w 1989 roku jako jedna z pierwszych licencjonowanych

pilotek przewozu osób. Istniały wówczas granice między państwami europejskimi. Podczas kilugodzinnych postojów na granicy mogłam poznać Państwa bliżej, Wasze ciekawe historie, co zawsze było dla mnie rozwijające, poszerzało horyzonty, pozwalało na inne spojrzenie. Priorytetem było dla mnie, aby każdy pasażer czuł się podczas podróży komfortowo i aby wszyscy bezpiecznie dotarli do miejsca docelowego. Dla miłośniczki turystyki była to praca idealna. Od 19 lat już nie widzę Państwa osobiście, ale mam przyjemność podtrzymywać z Państwem kontakt telefoniczny, gdyż od 2004 roku pracuję w dziale infolinii. W dziale nazywają mnie „dobrym duchem”, może coś w tym jest.

Uwielbiam aktywnie spędzać czas, ostatnie moje odkrycie to kanioning. Od lat zdobywam wiedzę o ziołach, interesuję się dietetyką, zdrowym trybem życia.



BEATA

Specjalista ds. Obsługi Klienta

Swoją przygodę z firmą Sindbad rozpocząłam 21 lat temu, najpierw jako pracownik Sindbad

Reisen GmbH w Bruhl (DE), następnie na infolinii w Opolu. Moja długoletnia praca w firmie Sindbad pokazuje, że robię to, co lubię. Nie użalam się, a staram się rozwiązywać problemy. Moje motto życiowe brzmi: „Co ma być, to będzie, i tak nie mam na to wpływu”. Prywatnie jestem żoną i matką, lubię podróże i górskie wyprawy.



BOGUSIA

Specjalista ds. Obsługi Klienta

Pojawiłam się w Sindbadzie jako studentka turystyki odbywająca praktykę. Następnie zaproponowano mi pracę na „pierwszej linii” Obsługi Klienta w naszym legendarnym już biurze w RYNKU. Tam nabyłam wiedzę o specyfice naszej Firmy, a przy okazji poznałam swojego męża. Kolejnym przystankiem był Dział Turystyki, a tam nowe wyzwania, praca w większej grupie i pod presją czasu. Dziś, po prawie ćwierćwieczu, wszystko to wykorzystuję w multikompetencyjnym Dziale Infolinii. Stale się tu czegoś uczę, np. nowych technologii, ale również współpracy „biurko w biurko” z własną córką.

Mam zasadę, że nie odbieram pierwszego telefonu bez kubka kawy, który wzmacnia moje pozytywne nastawienie. Tyle że dziś do tego zestawu dokładam jeszcze okulary...



GABI

Specjalista ds. Obsługi Klienta

Jeśli w biurze od rana unosi się zapach kawy, to znaczy, że jestem na posterunku. Należę do osób, których nie widać, ale słychać. Jestem pogodna i mam poczucie humoru. W firmie Sindbad pracuję od ponad 12 lat. Nowi pracownicy, którzy rozpoczynają swoją przygodę na infolinii, trafiają pod moje skrzydła. Bywam wymagająca, ale cierpliwa. Prywatnie jestem miłośniczką gór i dobrej książki, fanką piłki ręcznej.

Fakty Uczucia Konsekwencje Oczekiwania

FUKO to metoda będąca rozwiązaniem w sytuacji, gdy musimy komuś zwrócić uwagę, przedstawić swoje oczekiwania i efektywnie zarządzać zespołem, a zależy nam na tym, aby nie psuć dobrej atmosfery. Szczere i asertywne, a jednocześnie konstruktywne wyrażanie swojego zdania często rozwiązuje wiele problemów, które z pozoru wydają się nie do ruszenia.

Zdarzają się sytuacje, w których trudno rozmawiać rzeczowo, trzymać się faktów, okazywać szacunek wobec zdania rozmówcy, a jednocześnie osiągnąć to, co zamierzaliśmy. Proces komunikacji to podstawa naszych relacji w pracy i poza nią. Umiejętność formułowania konstruktywnej oceny pomaga wiele osiągnąć zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Metoda FUKO jest bardzo prosta. Pozwala w sposób jasny omówić problem, wyjaśnić jego sedno i przedstawić, jak go rozwiązać. Może korygować niepożądane zachowania osób w twoim otoczeniu, ale może też wzmacniać pozytywne postawy. Może dyscyplinować, ale też i motywować, o ile zadbasz o nakreślenie właściwego kontekstu i zastosujesz się do zasad motywacji przy formułowaniu komunikatu

• F JAK FAKTY

Ogólniki zastąp konkretami. Na tym etapie powstrzymaj się od oceniania i wyciągania wniosków z danej sytuacji czy czyjegós zachowania. Zamiast „Minęły dwa tygodnie, a ty dalej nic nie potrafisz”, możesz powiedzieć „Popełniłeś kilka błędów w przygotowaniu

pierwszego projektu i pomimo naszej poprzedniej rozmowy, dokładnych instrukcji, wciąż pojawiają się one w Twojej bieżącej pracy”.

Pomocnym narzędziem jest zapytanie siebie: „Czy jakbym ja coś takiego usłyszał, to poczułbym się zaatakowany?”. Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”, wymyśl coś innego. Nie używaj tzw. kwantyfikatorów ogólnych: „dużo”, „zawsze”, „mało”, „często”, „nigdy” – one nie obrazują faktów, bo dla jednego dużo to jest 1000 zł, a dla drugiego 10 000 zł starczy raptem na waciki.

• U JAK UCZUCIA

Kolejny krok to odniesienie się do Twoich odczuć związanych z zaistniałą sytuacją, np.: „Wiem, że masz duży potencjał, ale jestem rozczarowany, że nie realizujesz zadań zgodnie z wytycznymi, które ode mnie otrzymałeś”. Ważne, aby skupić się na sobie, a nie na adresacie. Nie przemycaj tutaj swoich interpretacji drugiej osoby. Jeśli „leniwy” kolega nie chce Ci pomóc wymienić oleju w samochodzie, to nie mów: „Przykro mi, że mnie nie szanujesz”, bo to już Twoja ocena jego zachowania. Mów o tym, co dotyczy Ciebie: „Przykro mi, bo myślałem, że jak mówisz, że coś zrobisz, to dotrzymasz słowa”. To lepszy komunikat. Mówisz otwarcie o swoich emocjach, a dodatkowo wzbudzasz w słuchaczu poczucie winy, co na pewno spowoduje refleksję nad złym występkiem.

• K JAK KONSEKWENCJE

Trzecim krokiem metody FUKO jest określenie konsekwencji, które będą miały miejsce, jeśli nic się nie zmieni. Bez straszenia, tu również należy trzymać się konkretów. Na przykład: „Od twojej pracy zależy praca innych”. „Czas nas goni, dlatego nie możemy pozwolić sobie na podstawowe błędy”. „Jeśli błędy będą się powtarzać, nie oddamy projektu w terminie i stracimy klienta”.

• O JAK OCZEKIWANIA

Oczekiwania to ostatni krok FUKO. Metoda zakłada, że komunikat powinien skończyć się jasnym i rzeczowym określeniem naszych wymagań wobec rozmówcy. „Proszę, byś raz jeszcze bardzo dokładnie przeanalizował wytyczne, poświęć na to czas do końca dnia pracy. Jeśli coś będzie dla ciebie niejasne albo masz jakieś pytania, chętnie na nie odpowiem. Oczekuję, że to pozwoli wyeliminować błędy i od jutra twoja praca będzie bez zarzutów”.

Tak podana informacja zawiera trzy ważne elementy:

- dokładnie sprecyzowane oczekiwania,
- gwarancję pomocy w realizacji postawionego oczekiwania,
- konsekwencje, które wyciągniesz, jeśli sytuacja nie ulegnie zmianie.



Co szykują nam gwiazdy?

BARAN (21.03–19.04)

Dzięki nowym pomysłom będzie czekała Cię niezapomniana przygoda. Jeśli spotka Cię coś dobrego, odwzajemnij uśmiech losu, daj coś z siebie innym.

BYK (20.04–20.05)

Pozwól sobie na sentymentalny nastrój. Ktoś, na kim Ci zależy, ofiaruje Ci wiele ciepła. Nie podejmuj pochopnych decyzji i ograniczaj ryzyko strat.

BLIŹNIĘTA (21.05–21.06)

Jeśli w Twojej pracy szykują się zmiany, to patrz na nie jako na szansę dla siebie – na horyzoncie może pojawić się awans lub podwyżka.

RAK (22.06–22.07)

Nie daj się ponieść emocjom, bo dążąc do dominacji nad otoczeniem, ryzykujesz wiele. Spokojna kalkulacja i pójście na kompromis mogą okazać się zbawienne.

LEW (23.07–22.08)

Zadbaj o pozytywną motywację, a zobaczysz ciekawe efekty! Nie tylko w pracy, ale i w życiu

osobistym szykują się zmiany, które zaowocują nowymi, przydatnymi kontaktami.

PANNA (23.08–22.09)

W niedługim czasie zobaczysz szybki postęp w sprawach, które próbujesz realizować. Na horyzoncie pojawią się możliwości, których nie brałeś pod uwagę.

WAGA (23.09–22.10)

Poczujesz pragnienie swobody. To będzie dobry czas na wprowadzenie w swoim życiu zmian, które były odkładane w czasie.

SKORPION (23.10–21.11)

Praca nad sobą przyniesie realne korzyści we wszystkich sferach Twojego życia. Wypatruj i nie przeocz okazji do wzbogacenia się.

STRZELEC (22.11–21.12)

Będziesz chciał działać metodycznie, ale okaże się to teraz wyjątkowo trudne. Staraj się działać według zasady, że dostajesz w zamian to, co dajesz innym.

KOZIOROŻEC (22.12–19.01)

Zaangażujesz się w pracę, co zostanie zauważone przez odpowiednie osoby. Dostaniesz szansę wykazania się odpowiedzialnością, co może przełożyć się na zastrzyk gotówki.

WODNIK (20.01–18.02)

Poczujesz silną potrzebę, by pozamykać jakieś etapy i uporać się z zaległościami. Nie będzie to proste, jednak jeśli dobrze przemyślisz swoje działania, możesz się wzbogacić.

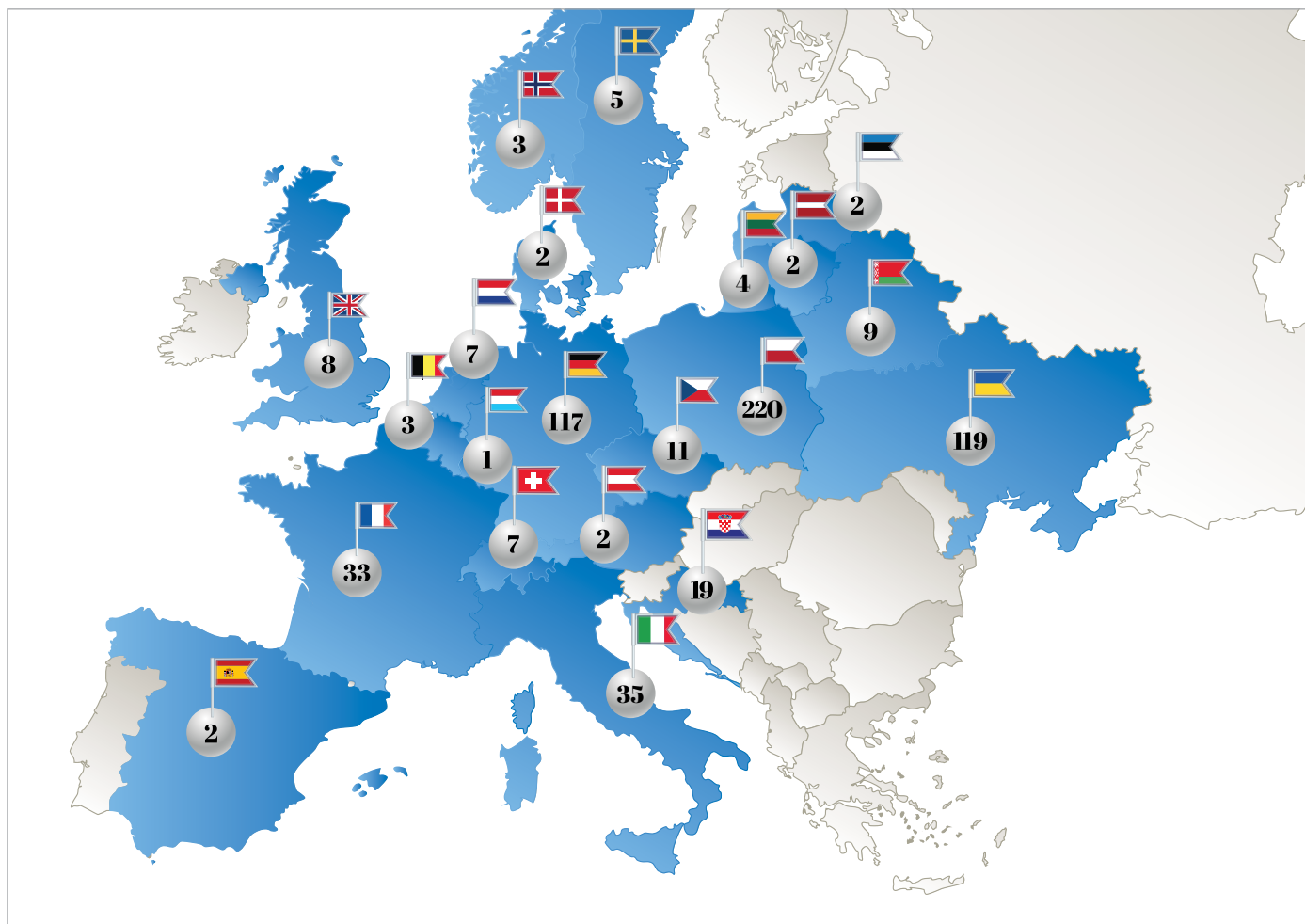
RYBY (19.02–20.03)

Masz ostatnio tendencję do negatywnego nastawienia do świata, jednak w grudniu wiatr silniej dmuchnie w Twoje żagle. Nie zmarnuj szansy na znalezienie prawdziwej miłości.



Mapa połączeń

Na mapie podajemy liczbę miast, w których znajdują się nasze przystanki:



DORTMUND

Sindbad Reisen GmbH, Schleswiger Str. 35,
tel. +49 (2232) 92 31 40

FRANKFURT A. M.

Sindbad-Reisen GmbH, Karlsruher Strasse 12,
tel. +49 (69) 42 690 690

GLIWICE

ul. Pionierów 8 (PKS), tel. +48 602 718 737

HAMBURG

Sindbad-Reisen GmbH, Adenauerallee 74-78 (ZOB),
tel. +49 (40) 2804 550

KRAKÓW

ul. Armii Kraków 5, tel. +48 (12) 267 22 00,
+48 (12) 421 02 40

LONDON

tel. +44 207 828 9008, +44 870 850 2054

LUBLINIEC

ul. K. Miarki 6a, tel. + 48 (34) 351 00 10

OPOLE

Sindbad Port Opole, ul. Kowalczyków 56,
tel. +48 (77) 549 49 48
ul. Działkowa 4, tel. +48 (77) 549 49 82,
+48 (77) 549 49 83
Rynek 8, tel. +48 (77) 443 22 00

PARIS

2, Rue Mondovi 252, Rue De Rivoli,
tel. +33 1 40 20 00 80

POZNAŃ

ul. Stanisława Matyi 2, tel. +48 665 111 025

MÜNCHEN

Sindbad-Reisen GmbH, ZOB – Einkaufspassage –
poziom 1, tel. +49 (89) 54 54 89 89

WROCŁAW

ul. Dworcowa 14, tel. +48 603 761 388

WARSZAWA

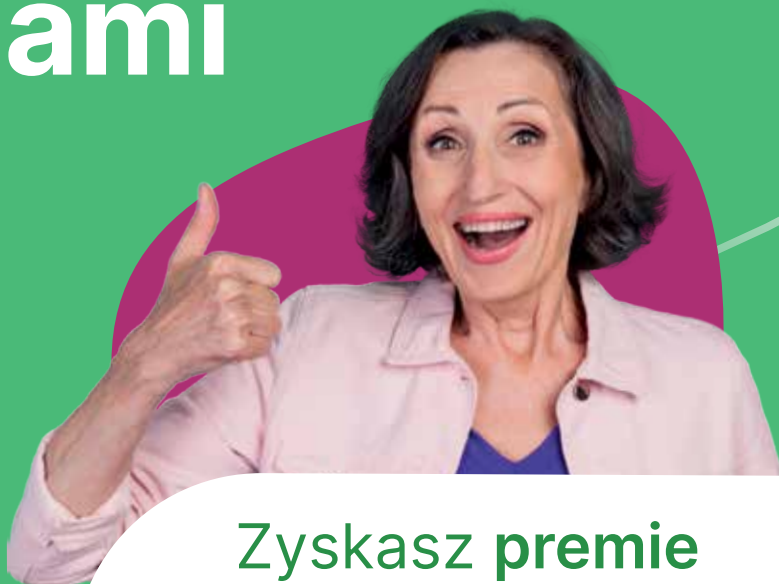
ul. Wita Stwosza 48 lok. 7 (róg Puławskiej
i Al. Wilanowskiej – przy stacji Metro
Wilanowska – budynek Manhattan Place),
tel. (+48) 22 852 0915

ZABRZE

ul. 3 Maja 7, tel. +48 (32) 271 08 62

Nasze wsparcie – Twój uśmiech!

Pracuj z nami



U Nas:

- Ty wybierasz umowę — wolisz polską czy niemiecką?
- Masz stały kontakt z koordynatorem
- Masz szeroki wybór sprawdzonych zleceń

Zyskasz **premie**
na każdym kroku!

Polecenie
Opiekunki

100 €

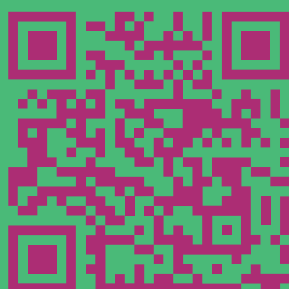
Polecenie
rodziny

200 €

Premia
świąteczna

do 500 €

Dołącz do nas i pracuj w opiece w Niemczech!



Zeskanuj kod
i odwiedź naszą
stronę



+48 22 122 8001



praca@seniorhelp24.pl



**Z nami zawsze
bezpiecznie i komfortowo
dotrzesz do pracy!**

www.sindbad.pl

+48 77 443 44 44

opłata za połączenie zgodnie z taryfą operatora