Informacja prasowa

Warszawa,10.11.2020r.

**Dlaczego pandemia to doskonały czas na znalezienie partnera?**

**Niemal 7,5 mln Polaków jest singlami, ale dopiero lockdown uwidocznił naszą samotność. Choć przez lata twierdziliśmy, że dobrze jest nam samym i wolimy skupiać się na rozwoju kariery, ostatnie miesiące pokazały, ze czegoś nam zaczęło brakować. Zamknięci w domach zaczęliśmy myśleć o miłości, którą jak się okazuje można też znaleźć bez wychodzenia
do ludzi.**

Na co dzień, będąc bardzo aktywną zawodowo i towarzysko osobą nie rozmyślamy zbyt często nad założeniem rodziny, rozpoczęciem poważnego związku, a nawet nie zastanawiamy się dlaczego nadal pozostajemy sami. Za dużo się wokół nas dzieję, by o tym myśleć. Jednak ostatnie miesiące coś w nas przełamały. Świat się zatrzymał, a my razem z nim. Życie zaczęło toczyć się wyłącznie w naszych czterech ścianach, bez wychodzenia na imprezy, kolacje, kawy z przyjaciółmi. Zostaliśmy zupełnie sami i musieliśmy się odnaleźć w dotychczas nam nieznanej sytuacji.

*- Lockdown zmusił nas do dokonania zmian, z dnia na dzień dostosowując się do nowej rzeczywistości. Dla wielu osób czas ten stał się dobrym pretekstem do dokonania gruntownych porządków nie tylko*
*w domu czy komputerze ale przede wszystkim w naszych głowach, a nawet sercach. To doskonały moment na uporządkowanie naszego życia i otwarcie na nowe* – podkreśla Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

**Gdy samotność doskwiera, otwórz się na nowe**

Ostatnie miesiące sprawiły że zaczęliśmy podsumowywać nasze życie. Zobaczyliśmy że w pogoni
za karierą zaniedbaliśmy naszą sferę prywatną. Spędzając całe dni samotnie zatęskniliśmy
za obecnością drugiej osoby, która nas wesprze w gorsze dni i zmotywuje do działania. Jednak zanim zaczniemy szukać partnera, warto popracować nad samym sobą, aby wejść w nową relację
w pełni gotowym. Podstawą jest zrozumienie, jakie są nasze wartości i cele w życiu, czego oczekujemy od przyszłości i czego szukamy w partnerze. Pomocne mogą okazać się na przykład treningi wellbeingu, których celem jest zaprowadzenie równowagi w naszym życiu.

*- Trening daje wsparcie osobom, które znalazły się w momencie, w którym czują, że straciły kontrolę nad swoim życiem, stały się kłębkiem nerwów. Poprzez budowanie wellbeing intelligence uczestnicy odzyskują wewnętrzną równowagę, otwierają umysły i poszerzają horyzonty. Zdobywają wiedzę, jak radzić sobie ze stresem, lękiem lub wahaniami nastroju, co wpływa na poprawę ich jakości życia
i prowadzi do zadbania o swoje potrzeby nie tylko na płaszczyźnie osobistej, ale też zawodowej* – podkreśla Katarzyna Richter.

Znalezienie drugiej połówki może okazać się doskonałym sposobem na walkę nie tylko z samotnością samą w sobie, ale też z cyfrowym stresem, który jest efektem nadmiernego korzystania z Internetu
i social mediów. Partner sprawi, że odkryjemy w sobie ukryte dotąd pokłady motywacji i chęci do życia, a także będziemy więcej offline, co jest szczególnie ważne w okresie jesienno-zimowym sprzyjającym rozwijaniu się chandry i stanów lękowych.

**Gdzie szukać miłości?**

Choć na przełomie ostatnich lat bardzo popularne stały się różne portale i aplikacje randkowe, coraz więcej osób decyduje się na szukanie partnera dawnymi sposobami – kontaktując się
z przedstawicielami biura matrymonialnego. Wiele osób rozważyło ten sposób, ze względu
na wszechobecną anonimowość użytkowników, problem z dopasowaniem kandydatów, a nierzadko też podszywanie się za inne osoby.

Decydując się na kontakt z biurem matrymonialnym mamy poczucie większego bezpieczeństwa
i mniejszego ryzyka rozczarowania. Bierze się to stąd, że podczas rejestracji kandydaci muszą potwierdzić swoją tożsamość poprzez wypełnienie szczegółowych kwestionariuszy. Często wymagane są także kopie orzeczenia rozwodowego, aby nie okazało się, że ktoś nadal pozostaje w związku małżeńskim. Wstępna weryfikacja przez doświadczonych konsultantów zwiększa szansę na znalezienie osób, które będą posiadały zbliżone cele i wartości do naszych.

Czas pandemii dla wielu osób stał się doskonałym momentem na stworzenie trwałego związku z osobą wyznającą podobne wartości, relacji opartej na pełnym zaufaniu, zrozumieniu. Choć wyjścia na randki są utrudnione, to powstaje przestrzeń na długie rozmowy i poznanie osoby od strony jej osobowości, a nie tylko wyglądu. A to stanowi podstawę każdej dojrzałej więzi.

*- Lockdown przypomniał nam, coś o czym wielu z nas zapomniało – o potrzebie dbania o higienę emocjonalną. Dzisiaj mamy czas, aby poznać siebie, swoje mocne i słabe strony, które pokazują nam jak radzimy sobie z naszymi emocjami, w tym pełnym niepokoju świecie. Skupmy się na tym, aby zrozumieć emocje, które wywołują w nas niepokój i gniew. Nabierzmy dystansu do siebie i innych, aby poradzić sobie w niesprzyjających warunkach życiowych. Zadbajmy o siebie, bliskich, znajomych dla których nie mieliśmy czasu* – podsumowuje Marzena Martyniak, psycholog i założycielka Instytutu Rozwoju Emocji.

…………………………

**Katarzyna Richter –** międzynarodowy specjalista w zakresie HR i komunikacji międzykulturowej z ponad z 10-letnim stażem. Pracowała
z przedstawicielami ponad 100 narodowości, doradzając w zakresie komunikacji międzykulturowej oraz rekrutacji.
W swojej karierze zrekrutowała blisko 1000 specjalistów. Doświadczenie w zakresie najwyższych standardów obsługi klienta, rekrutacji
i employer brandingu zdobywała pracując dla światowych potentatów lotniczych takich jak: Emirates, Etihad czy Qatar Airways. Autorka przewodnika kariery "Life After Flying". Organizuje wyjazdy z Cyfrowym Detoxem, na których pokazuje, jak zachować równowagę między życiem zawodowym, a prywatnym. Katarzyna Richter doradza również w sektorze MSP, pomagając im w budowaniu silnej pozycji poprzez employer branding. Wspiera ich swoim wieloletnim doświadczeniem oraz organizuje szkolenia online z obszaru psychologii pozytywnej
i zarządzania stresem w wyjątkowych sytuacjach. Jest również wykładowcą i autorką licznych publikacji o tematyce podróży,
HR i komunikacji międzykulturowej w biznesie, a także założycielką firmy szkoleniowo – doradczej Deal with Culture.