

Skrócony Raport z Forum Kobiet Podlasia

Liderki / Wiedza / Rozwój

4 października 2025, Białystok



*Ten raport został przy wykorzystaniu współpracy
człowieka i sztucznej inteligencji.*

DARE

*Transformacja wydarzeń w treści, które
sprzedają*
daremedia.pl

Backup Brain

Twój drugi mózg organizacji
backupbrain.ai

EXECUTIVE SUMMARY

Forum Kobiet Podlasia 2025 dostarczyło kompleksowej analizy współczesnego kobiecego przywództwa, łącząc perspektywy od zdrowia i longevity, przez nowe podejścia do języka, aż po głęboką refleksję nad strukturami społecznymi. Wydarzenie objęło zarówno teoretyczne rozważania o systemach władzy, jak i praktyczne warsztaty z wykorzystania AI w budowaniu marki osobistej. Kluczowym przesłaniem było, że skuteczne liderstwo wymaga dziś nie tylko kompetencji zawodowych, ale też świadomego dbania o zdrowie, szerokiej świadomości kontekstu oraz odwagi do kwestionowania status quo.

1. PRZYWÓDZTWO: MIĘDZY STRUKTURĄ A SIOSTRZEŃSTWEM

1.1 Henryka Bochniarz: Siła instytucji i świadomość polityczna

Założycielka Konfederacji Lewiatan i Kongresu Kobiet przedstawiła wizję przywództwa opartego na **konsekwencji i tworzeniu trwałych struktur**. Bochniarz podkreśliła, że jednorazowe akcje są efektywne, ale prawdziwa zmiana wymaga budowania instytucji.

Klub 22 - case study współpracy ponad podziałami:

- Inicjatywa skupiająca 22 wpływowe kobiety z różnych środowisk (polityka, sztuka, biznes)
- Mimo różnic potrafiły znaleźć wspólny język i skutecznie działać
- Przekładało się to na realny wpływ w różnych dziedzinach

Paradoks postępu i frustracji: Bochniarz zwróciła uwagę na zjawisko, w którym mimo widocznych postępów wiele kobiet odczuwa frustrację - poczucie, że społeczeństwo nie dostaje tego, na co zasługuje.

Konieczność świadomości politycznej: Nawet prowadzenie lokalnego biznesu wymaga dziś świadomości politycznej. Globalne wydarzenia (wojny handlowe, zmiany klimatyczne) mają bezpośredni wpływ na firmy - od kosztów energii po dostępność surowców i rynków. Przykład podlaskiej producentki mebli ilustruje, jak międzynarodowe procesy wpływają na lokalną działalność.

Wolność wyboru własnej drogi: Bochniarz podkreśliła znaczenie świadomych decyzji życiowych - czy to wybór kariery, czy pozostanie w domu z dziećmi. Kluczowe jest, by była to świadoma decyzja, a nie efekt presji otoczenia.

1.2 Joanna Warecha: Wewnętrzny fundament liderstwa

Uzupełnieniem perspektywy systemowej był osobisty wymiar przywództwa przedstawiony przez Joannę Warechę.

Rola wsparcia w budowaniu pewności siebie:

- Fundamentalna rola ojca w kształtowaniu jej pewności siebie
- Wynałazki ojca jako lekcja odwagi do działania, nawet gdy coś nie jest od razu perfekcyjne

Siostrzeństwo zamiast rywalizacji: Warecha mocno akcentowała potrzebę wzajemnego wspierania się kobiet i tworzenia prawdziwego siostrzeństwa, w przeciwieństwie do rywalizacji, która niestety wciąż się zdarza.

Samoakceptacja i dystans do siebie: Używając barwnych anegdot (jak historia ze sprzedawczynią oferującą wyszczuplające ubranie), Warecha pokazała znaczenie samoakceptacji i dystansu do siebie. Jej reakcja - przymierzenie demonstracyjnie za małego rozmiaru - była symbolicznym odrzuceniem nieproszonych rad.

1.3 Synteza: Dwa filary skutecznego przywództwa

Z wystąpień wyłania się obraz przywództwa oparty na dwóch uzupełniających się filarach:

Filar strukturalny (Bochniarz):

- Świadomość szerokiego kontekstu
- Budowanie trwałych instytucji
- Konsekwencja w działaniu

Filar osobisty (Warecha):

- Wewnętrzna pewność siebie
- Samoakceptacja i odporność
- Wzajemne wsparcie kobiet

2. NAGRODY: RÓŻNORODNOŚĆ KOBIECEGO WPŁYWU

Forum uhonorowało liderki w pięciu dziedzinach, demonstrując skalę i różnorodność kobiecego przywództwa:

ZDROWIE

- **Magdalena Borkowska** - Dyrektor Białostockiego Centrum Onkologii
- **Małgorzata Sawicka-Żukowska** - Kierowniczka Kliniki Pediatrii Onkologii i Hematologii UDSK

BIZNES

- **Bożena Datczuk** - Prezeska TOBO Meble

NAUKA

- **Prof. Urszula Wróblewska** - Dziekan Filii UwB w Wilnie

POLITYKA LOKALNA

- **Katarzyna Todorczuk** - Wójtka gminy Grabówka

Te przykłady pokazują, że **nie ma jednego uniwersalnego wzorca kobiecego przywództwa**. Każda z wyróżnionych kobiet osiągnęła sukces w inny sposób, wykorzystując różne talenty i strategie.

3. ZDROWIE I LONGEVITY: PROAKTYWNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA

3.1 Profilaktyka w praktyce

Forum wyróżniło się wyjątkowo praktycznym podejściem do zdrowia kobiet.

Badania na miejscu:

- 250 badań profilaktycznych przeprowadzonych podczas wydarzenia
- Typy badań: cytologia HPV, wzrok, skład ciała
- Nietypowa lokalizacja: specjalnie zaadaptowane pokoje hotelowe
- Relacja: Anna Narel (Hotel Podlasie)

Wizja przyszłości: Padła propozycja stworzenia stałej "kawiarenki diagnostycznej" - kreatywnego podejścia do zwiększenia dostępności profilaktyki poprzez wyjście poza mury przychodni.

3.2 Łukasz Grzęda: Medycyna długowieczności

Redefinicja longevity: Długowieczność to nie tylko wydłużenie życia (statystycznie Polki żyją dziś średnio 82 lata - 100 lat temu znacznie krócej), ale przede wszystkim **wydłużenie lat przeżytych w pełnym zdrowiu i sprawności**.

Problem ostatniej dekady życia: Często ostatnie 10 lat życia upływa w chorobie i zależności od innych. Medycyna długowieczności ma na celu to zmienić.

Ambitna teza: Powinniśmy dążyć do tego, by **za 10 lat czuć się lepiej niż dzisiaj**.

Kobieta XXI wieku (definicja dr. Grzędy):

- Piękna - w sensie akceptująca siebie
- Niezależna

- Znająca swoją wartość
- Długowieczna - świadomie dbająca o zdrowie

Kluczowe markery zdrowia do monitorowania:

1. **Homocysteina** - powiązana ze zdrowiem naczyń i stanami zapalnymi
2. **Wskaźniki gospodarki cukrowej:**
 - Insulina
 - Hemoglobina glikowana (HbA1c)
 - Szczególnie ważne w kontekście insulinooporności związanej ze stresem
3. **Lipoproteina A (Lp(a))** - wskazuje na genetyczne ryzyko sercowo-naczyniowe, u kobiet może się zmieniać np. w menopauzie
4. **Analiza składu ciała** - proporcja masy mięśniowej do tłuszczu trzewnego (bardziej szkodliwego)

Te markery są szczególnie istotne dla osób aktywnych zawodowo, żyjących w stresie - profil typowy dla liderek.

3.3 Dr Anna Strumnik: Profilaktyka raka szyjki macicy

Kluczowa rola wirusa HPV:

- Wirus HPV odpowiada za przytłaczającą większość przypadków raka szyjki macicy
- Infekcja często jest bezobjawowa
- Rozwój nowotworu trwa latami - daje to czas na wczesne wykrycie

Nowe rekomendacje: Priorytet dla testów HPV wykonywanych co 5 lat.

Czy cytologia jest przestarzała? Nie - dane z badań własnych Pracowni Diagnostyki pokazują, że nawet przy ujemnym wyniku testu HPV, cytologia nadal może wykryć:

- Stany zapalne i infekcje
- Zmiany atroficzne
- Rzadsze (2-8%) nowotwory szyjki macicy niezwiązane z HPV

Kluczowy wniosek: Regularne badania w odpowiedniej formie pozostają absolutnie kluczowe. **Zmiany przedrakowe są w 100% wyleczalne** - trzeba je tylko złapać we właściwym czasie.

4. JĘZYK JAKO NARZĘDZIE WIDOCZNOŚCI

4.1 Maciej Makselon: Prawda o feminatywach

Prezentacja Makselona była jednym z najsilniejszych punktów programu, rozprawiając się z mitami wokół żeńskich form nazw zawodów.

Mit nowomowy vs. fakty historyczne:

Opierając się na źródłach historycznych, w tym Słowniku języka polskiego Lindego z początku XIX wieku, Makselon udowodnił, że formy typu:

- Prezeska
- Doktorka
- Gościni

To nie nowość, ale historyczna norma języka polskiego - te formy po prostu tam były.

Skąd zanik feminatywów?

Makselon powiązał zanik feminatywów, szczególnie w odniesieniu do prestiżowych stanowisk, z **ideologią PRL-u**, która:

- Promowała męski wzorzec
- Rugowała feminatywy jako rzekomo niepoważne
- Przedstawiała je jako umniejszające kobietom

Absurd zastępczych konstrukcji:

Krytykował jako nielogiczne i niezgodne z systemem języka polskiego konstrukcje typu:

- "Pani minister przyszła"
- "Doktor zaleciła"

Te formy łamią podstawowe zasady gramatyki polskiej, w tym **związek zgody**.

Realny wpływ na percepcję:

Używanie feminatywów ma konkretny wpływ na widoczność kobiet w przestrzeni publicznej i w naszych umysłach.

Zagadka o chirurgu: Klasyczna zagadka: chirurg nie może operować syna, ponieważ to jego dziecko. Rozwiązanie: chirurgiem jest matka. Nasz mózg, słysząc formę męską, domyślnie podstawia męzczyznę.

Społeczne źródło oporu:

Opór wobec feminatywów często nie wynika z samych form (które dla polszczyzny są naturalne), ale z **lęku przed reakcją otoczenia** - przed wyśmianiem, przed atakiem.

5. AI I TECHNOLOGIA: NARZĘDZIA PRZYSZŁOŚCI

5.1 Bartosz Bliuj-Stodulski: Wiedza, która nie umiera

Problem: Wiedza często umiera wraz z zakończeniem eventu - wartościowe treści, insights i inspiracje giną w zapomnieniu.

Rozwiązanie AI: Sztuczna inteligencja może automatycznie przetwarzać nagrania z konferencji i paneli, tworząc:

- Kluczowe cytaty
- Wnioski i podsumowania
- Transkrypcje
- Gotowe materiały do mediów społecznościowych (podcasty, grafiki)

Potencjał AI jako asystenta: Może zaoszczędzić ogromną ilość czasu organizatorom i uczestnikom wydarzeń.

Zaskakująca precyzja: Bliuj-Stodulski zauważył, że trafność AI w wyborze najciekawszych fragmentów bywa "zdumiewająco precyzyjna" - prawie jakby algorytm czytał w myślach prelegentów.

5.2 Wojciech Biendzio: Praktyczne zastosowanie AI

Warsztat: Generated Knowledge w budowaniu marki osobistej

Metoda pracy z narzędziami AI składa się z dwóch kroków:

KROK 1: AI jako idealny klient

- AI wciela się w rolę naszego idealnego klienta
- Formułuje pytania, które ten klient mógłby mieć
- Identyfikuje realne potrzeby informacyjne

KROK 2: AI jako ekspert

- AI wciela się w naszą rolę (eksperta)
- Odpowiada na wcześniej sformułowane pytania
- Tworzy treści w języku i stylu dopasowanym do odbiorcy

Korzyści metody:

- Treści trafiają bezpośrednio w potrzeby odbiorców
- Używają właściwego języka
- Mają większą szansę na dotarcie poprzez algorytmy mediów społecznościowych
- Są lepiej dopasowane do zapytań potencjalnych klientów

6. PATRIARCHAT: SYSTEM, KULTURA, NAWYK?

Panel dyskusyjny z udziałem:

- **Katarzyna Kasia** (filozofka)
- **Grzegorz Markowski** (dziennikarz)
- **Anna Kowalczyk** (dziennikarka, autorka)

6.1 Czym jest patriarchat dzisiaj?

Konsensus panelistów: Patriarchat to system społeczny, w którym władza i wpływy historycznie należały głównie do mężczyzn, który **wciąż kształtuje normy i przenika wszystkie sfery życia** - od filozofii przez medycynę po codzienne nawyki.

Analogia Anny Kowalczyk - zmiany klimatu: Patriarchat to problem systemowy, którego nie negują:

- Pojedyncze sukcesy kobiet
- Wyjątki od reguły
- Indywidualne osiągnięcia

(Podobnie jak śnieżna zima nie neguje zmian klimatycznych)

Spuścizna historyczna:

- Historyczne wykluczenie kobiet
- Wciąż nierówny podział obowiązków domowych
- Strukturalne bariery w dostępie do władzy

6.2 Współczesne przejawy i napięcia

Obserwowana polaryzacja (Katarzyna Kasia):

Z jednej strony:

- Dążenie do neutralności płciowej
- Postępujące wyrównywanie szans

Z drugiej strony:

- Rosnący w siłę ruch **Tradwives**
- Gloryfikacja tradycyjnego podziału ról
- Powrót do konserwatywnych wzorców

Konieczność emancypacji mężczyzn: Kasia podkreśliła, że **mężczyźni również są ofiarami patriarchatu**, będąc tłoczonymi w sztywne, ograniczające role "prawdziwego mężczyzny".

6.3 Grzegorz Markowski: Adwokat diabła

Prowokacyjne pytanie: Dlaczego mężczyźni mieliby dobrowolnie rezygnować z wygodnej pozycji władzy i przywilejów, które daje im system?

Brak atrakcyjnego wzorca: Wskazał na brak jasno zdefiniowanego, atrakcyjnego wzorca "nowej męskości" jako możliwą barierę do zmiany.

Marchewka i kij:

MARCHEWKA - korzyści z równości dla mężczyzn:

- Lepsze relacje z bliskimi
- Mniejsza presja społeczna
- Większa autentyczność życia

KIJ - konieczność walki:

- Kobiety muszą walczyć o swoje prawa
- Przełamywanie oporu systemu
- Konfrontacja z konserwatywnym światopoglądem

6.4 Rola męskich sojuszników

Historyczne przykłady:

- **Anna Tomaszewicz-Dobrska:** Jej działalność medyczna była możliwa dzięki wsparciu światłego filantropa.
- **Kazimiera Bujwidowa:** Walczyła o dostęp kobiet do uniwersytetu przy wsparciu męża - profesora.

Te przykłady pokazują, że **zmiana jest możliwa i może przynosić korzyści wszystkim**, jeśli uda się przełamać opór konserwatywnych sił.

6.5 Nadzieja w młodym pokoleniu

Katarzyna Kasia wyraziła optymizm, obserwując swoich studentów, dla których **pleć w ocenie kompetencji czy w relacjach wydaje się już tracić na znaczeniu**.

7. PODSUMOWANIE I WNIOSKI

7.1 Wielowymiarowy obraz współczesnego liderstwa

Forum Kobiet Podlasia przedstawiło niezwykle szeroki spektrum tematów - od konkretnych porad zdrowotnych po głęboką refleksję nad strukturami społecznymi. Z materiałów wyłania się obraz współczesnego liderstwa, szczególnie kobiecego, jako zjawiska wielowymiarowego.

Wymiary skutecznego liderstwa:

1. Kompetencje zawodowe

- Podstawa, ale już niewystarczająca

2. Świadome dbanie o zdrowie

- Fizyczne i psychiczne

- Proaktywna profilaktyka
- Longevity jako strategia życiowa

3. Szeroka świadomość kontekstu

- Społecznego
- Politycznego
- Technologicznego
- Globalnego wpływu na lokalną działalność

4. Odwaga do kwestionowania status quo

- W języku (feminitywy)
- W strukturach władzy (patriarchat)
- W codziennych praktykach

5. Budowanie wspólnoty

- Konsekwencja i tworzenie instytucji
- Siła siostrzeństwa
- Znaczenie męskiego sojusznictwa

7.2 Kluczowe przesłanie

Równość jest korzystna dla wszystkich - chociaż droga do niej bywa trudna i czasem, jak przyznały prelegentki (Katarzyna Todorczuk, Henryka Bochniarz), wymaga użycia słowa "walka".

7.3 Otwarte pytanie na przyszłość

Jak zauważył Bartosz Bliuj-Stodulski, problem wiedzy, która umiera wraz z eventem, dotyczy również takich inspirujących wydarzeń jak Forum Kobiet Podlasia.

Wyzwanie dla uczestników: Jak sprawić, by energia, wnioski i narzędzia z Forum nie rozplynęły się w codziennym zabieganiu?

Pytanie do refleksji: Jak każdy i każda z nas może przełożyć choćby jeden impuls z Forum na konkretne działanie we własnym życiu, w pracy, w swoim otoczeniu?

O TECHNOLOGIACH UŻYTYCH W RAPORCIE

Z wiedzy na scenie tworzymy treści, które sprzedają.



Content From Stages

Twoja konferencja w wersji cyfrowej w 48 godzin

Co dostajesz:

- Kompletne streszczenia każdego wystąpienia, cytaty, key takeaways
- Artykuły, posty social, newsletter i slajdy – gotowe do publikacji
- Indeks tematów i prelegentów + linki do materiałów
- Biblioteka multimediów: transkrypcje, audio wrapy

Jak to działa:

- Ty nagrywasz audio z sali (wystarczy dyktafon w telefonie)
- Przekazujesz nam pliki (audio, prezentacje, zdjęcia)
- Nasz silnik Content From Stages i redakcja robią resztę

Efekty biznesowe:

- Szybsze publikacje po wydarzeniu
- Lepsze SEO i lead generation (długie + krótkie formaty)
- Reużywalność: pakiety dla sponsorów i follow-up do uczestników

💰 Cena: od 6 000 zł netto / dzień konferencji
(6–10 wystąpień, pakiet podstawowy; rozszerzenia wg potrzeb)

Zamów digitalizację konferencji
hello@daremedia.pl

Backup Brain

Od chaosu do klarowności

Partner w myśleniu, nie tylko silnik odpowiedzi

Backup Brain to drugi mózg organizacji - system, który przekształca rozproszoną wiedzę w klarowne wnioski i odważne rozumowanie. Bezpieczny, uniwersalny silnik wiedzy dla organizacji, które chcą widzieć więcej, rozumieć głębiej i działać szybciej.

Konkretne rozwiązania

Instant Answer Engine

Natychmiastowe odpowiedzi na pytania biznesowe z pełną transparentnością źródeł - każda informacja z linkiem do dokumentu źródłowego.

Synteza wiedzy z wielu źródeł

Automatyczna analiza trendów w czasie, łączenie informacji z raportów, rozmów, prezentacji i baz danych w jeden spójny obraz sytuacji.

Pełna kontrola i bezpieczeństwo

Działanie on-premise lub w chmurze, gwarancja prywatności danych, niezależność od zewnętrznych dostawców AI.

Strategiczne wnioskowanie

Nie tylko fakty - system pokazuje ukryte zależności, identyfikuje szanse i ryzyka, sugeruje nieoczywiste połączenia między danymi.

Korzyści dla Twojej organizacji

✓ **Oszczędność czasu** 10x szybsze wyszukiwanie informacji - zamiast godzin przeglądania dokumentów, odpowiedź w sekundach.

✓ **Lepsze decyzje** Decyzje oparte na pełnym kontekście, nie na fragmentach wiedzy - widzisz całość, nie tylko kawałki układanki.

✓ **Zachowanie wiedzy** Wiedza ekspertów zostaje w organizacji nawet po ich odejściu - instytucjonalna pamięć, która nie znika.

✓ **Skalowalność myślenia** Powtarzalna jakość analiz w całej organizacji - każdy zespół ma dostęp do tego samego poziomu wnioskowania.

Umów się na demo

Zobacz, jak Backup Brain zamienia chaos w klarowność

 hello@techlabee.ai |  www.backupbrain.ai