

Poznajcie naszą **PASSION BRAND HERO**:

Diana Weiss

która pracuje jako Tests Specialist w Atos oraz jest instruktorką jogi.

Diana praktykuje jogę od 9 lat, a od roku prowadzi regularne zajęcia jako instruktor - zarówno w szkole jogi, jak i dla pracowników Atos. Diana pozostaje wierna przekonaniu, że jogi nie praktykujemy po to, żeby być lepszym w samej praktyce, ale by stać się lepszym w życiu.

🔥 Diana, czym się zajmujesz w Atos i jak wyglądała Twoja ścieżka kariery?

Od ponad dwóch lat pracuję we Wrocławiu w dziale testów jako Tests Specialist. Wcześniej pracowałam w Project Management, a obszarem testów zainteresowała mnie pracująca w Atos siostra i w ten sposób trafiłam do naszej firmy. Zarządzanie projektami nie sprawiało mi dużo przyjemności, zaś w pracy testera odnalazłam się doskonale - mogę wykorzystywać swoją spostrzegawczość i uważność, pielęgnowaną też podczas praktyki jogi. W Atos zrobiłam pierwsze szkolenia - zdobyłam certyfikat ISTQB Foundation Level oraz wiedzę z zakresu metodologii Agile, dzięki czemu teraz pracuję w projekcie Dabag dla niemieckiego ministerstwa sprawiedliwości.

🔥 Owiedz o swojej pasji - kiedy pojawiła się w Twoim życiu i co Ci daje?

Po raz pierwszy z jogą zetknęłam się 9 lat temu - przez przypadek trafiłam na takie zajęcia wychowania fizycznego na studiach. Od tamtego czasu szukałam praktyki, która będzie dla mnie odpowiednią i znalazłam Ashtanga Jogę. Jest to dynamiczna praktyka, w której dużą uwagę zwraca się na oddech inicjujący płynne przechodzenie z jednej asana (czyli pozycji) do drugiej. Tak zainteresowało mnie to podejście, że rok temu ukończyłam kurs nauczycielski TTC Ashtanga Vinyasa Yoga i rozpoczęłam pracę jako instruktor w szkole jogi.

Uczenie innych daje mi ogromną satysfakcję i radość. Raz na dwa tygodnie prowadzę też darmowe zajęcia jogi w naszym wrocławskim biurze Atos dla wszystkich chętnych pracowników. Obecnie ze względu na epidemię koronawirusa musieliśmy wstrzymać spotkania stacjonarne, ale w zamian zaangażowałam się Atosowy cykl zajęć online Warm up & Keep balance, dzięki czemu każda osoba z firmy, niezależnie od lokalizacji, mogła wziąć udział w takich ćwiczeniach. Dodatkowo z okazji Światowego Dnia Jogi przygotowałam filmik instruktażowy, jak krok po kroku wykonać Powitanie Słońca, więc zachęcam Was, żeby tak właśnie spędzać swoje poranki (albo inne pory dnia).

Ja właśnie tak zaczynam każdy dzień - wstaję wcześniej, aby zdążyć poćwiczyć jeszcze przed pracą. Dzięki temu mam dużo



Passion

Czyli: idź do przodu!
Ucz się, wymyślaj, ulepszaj i inspiruj się wzajemnie. Współpracuj w pozytywnej atmosferze. Zawsze pamiętaj o równowadze pomiędzy pracą a życiem prywatnym.

więcej energii, by wejść w nowy dzień. Nie wyobrażam sobie swojego życia bez jogi - ona pomaga mi utrzymać w zdrowiu nie tylko ciało, ale i umysł, pozwala odnaleźć spokój i równowagę. Asany, czyli pozycje, które przyjmujemy w jodze, pomagają mi zachować zdrowy kręgosłup, dzięki czemu nie odczuwam negatywnych skutków siedzenia przy biurku. Poza jogą trenuję też wspinaczkę. W niej również praktyka jogi przynosi duże korzyści. Kiedy się wspinam, umiejętność odpowiedniej pracy z oddechem często pomaga mi pokonać trudne momenty na skale. Lubię łączyć te dwie pasje, dlatego oprócz standardowych zajęć z jogi prowadzę też jogę dla wspinaczy. Marzy mi się zorganizowanie wyjazdu do Nepalu, łączącego jogę z trekkingiem po Himalajach. Trzymajcie kciuki!

🔥 Czym jest dla Ciebie wartość Passion? Czy pasja jest ważna?

Jeżeli człowiek ma jakąś pasję, to jest po prostu szczęśliwszy w życiu. Gdy spotyka cię coś przykrego, dzieje się coś niedobrego w życiu zawodowym lub prywatnym, to dodatkowe zainteresowania dają ci punkt odniesienia, są schronieniem, do którego można uciec chociażby na pewien czas, znaleźć w nim wytchnienie, dlatego uważam, że pasja jest bardzo ważna w życiu.

