

28 marca – Dzień bez Kłamstwa. Rodzaje, powody, motywy – rozmowa z psychologiem

„Nie jestem zły, że mnie okłamałeś. Jestem smutny, że od teraz nie mogę Ci uwierzyć” /Friedrich Nietzsche/.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/POGADANKA-PSYCHOLOGICZNA-poprawiona.mp3>

28 marca obchodzimy Międzynarodowy Dzień bez Kłamstwa. Kłamstwo jest nieodłączną częścią naszego życia, dlatego chcemy się dowiedzieć dlaczego kłamiemy? O tym jakie są mechanizmy kłamstwa rozmawiamy z Panią Elżbietą Starszak-Trusz.

Pani Elżbieta jest biologiem i psychologiem. Pracowała z osobami, które mają szumy uszne, ponadto jest specjalistą zdrowia publicznego i psychogeriatrą oraz terapeutą Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR).

Rysunek wykonano w pracowni plastycznej

Wideo wizytówka – praktyczne porady

Radiowcy Radia Sowo z Biskupca zajęli się tematem wideo wizytówek. W audycji dowiemy się czym jest wideo wizytówka; jak ją zrobić; na co zwrócić uwagę przy jej tworzeniu i gdzie

możemy udostępniać naszą wideo wizytówkę?

Przeprowadzaliśmy wywiad z ekspertem Panią mgr inż. informatyki Anną Kwiatkowską; wieloletnim pracownikiem dydaktycznym Politechniki Warszawskiej, Pani Ania jest pomysłodawczynią idei dotyczących działań w Internecie, które realizowała w wielu projektach międzynarodowych. Jest autorką broszur w tekście łatwym do czytania i zrozumienia o komputerach. Jest pomysłodawczynią naszego Radia Sovo.

Zapraszamy do obejrzenia naszej wideo wizytówki umieszczonej na stronie RADIA SOVO:
<https://radiosovo.pl/wtzipsoni-biskupiec/>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/AUDYCJA-widowizytowka-GOTOWA.mp3>

Źródła z których korzystaliśmy tworząc audycję:

[Wideo wizytówka, czyli...](#)

9 września – Międzynarodowy Dzień Urody – rozmawiamy o pięknie z wizażystką i fotografką

Światowy Dzień Piękna nazywany także Dniem Urody jest okazją do szczególnego zadbania o naszą urodę i spędzenia dnia na samych przyjemnościach. Wiele kobiet zastanawia się nad własnym wyglądem i poszukuje pomocy w salonach fryzjerskich, u

dietetyczek, kosmetyczek, trenerów personalnych, czy nawet chirurgów plastycznych. My rozmawiamy z wizażystką i fotografką. Zapytaliśmy je o to czym jest piękno, czy jest uniwersalne? Czy piękno może mieścić się tylko w standardach Instagrama? Okazało się, że piękno jest odbłaskiem naszej duszy, że kreuje je poczucie naszej własnej wartości, że kanony piękna są przewrotne i każdy z nas piękno definiuje inaczej, nie ma jednego wzoru piękna. Zaskoczeni? Zresztą posłuchajcie sami. A my polecamy w tym dniu zrobić coś fajnego dla siebie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/POGADANKA-PSYCHOLOGICZNA.mp3>

Linki:

<https://dziendobry.tvn.pl/gwiazdy/polska-modelka-z-bielactwem-podbija-swiat-mody-da306037> – Modelka z bielactwem podbija świat mody

<https://www.google.pl/amp/s/noizz.pl/fashion/ellie-goldstein-modelka-z-zespolem-downa-zostala-twarza-sesji-gucci-beauty/x72c4db.amp> – Modelka z zespołem Downa twarzą Gucci

<https://www.vogue.pl/a/vogueinternational-ellie-goldstein> – Modelka z zespołem Downa w Vogue

<https://youtu.be/qILyPL-B0D0> <https://youtu.be/iYhCn0jf46U> Kampania odwrócone selfie

9 września – Międzynarodowy Dzień Urody – rozmawiamy o pięknie z trenerem personalnym

Światowy Dzień Piękna nazywany także Dniem Urody jest okazją do szczególnego zadbania o naszą urodę i spędzenia dnia na samych przyjemnościach. Wiele kobiet zastanawia się nad własnym wyglądem i poszukuje pomocy w salonach fryzjerskich, u dietetyczek, kosmetyczek, trenerów personalnych, czy nawet chirurgów plastycznych. My rozmawiamy z trenerem personalnym o tym czym dla niego jest piękno.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/Audycja-o-pieknie-cz.2-z-muzyka.mp3>

Linki:

<https://dziendobry.tvn.pl/gwiazdy/polska-modelka-z-bielactwem-podbija-swiat-mody-da306037> – Modelka z bielactwem podbija świat mody

<https://www.google.pl/amp/s/noizz.pl/fashion/ellie-goldstein-modelka-z-zespolem-downa-zostala-twarza-sesji-gucci-beauty/x72c4db.amp> – Modelka z zespołem Downa twarzą Gucci

<https://www.vogue.pl/a/vogueinternational-ellie-goldstein> – Modelka z zespołem Downa w Vogue

<https://youtu.be/qILyPL-B0D0> <https://youtu.be/iYhCn0jf46U> Kampania odwrócone selfie

Jak tworzyć wizerunek na Facebooku? – wywiad z Aleksandrą Jańczyk

Facebook to jeden z najbardziej popularnych portali społecznościowych.

O tym jak na nim się zaprezentować, jak najkorzystniej na nim wypaść, jak go tworzyć i jakich pułapek unikać Radiowcy z WTZ Warszawa rozmawiają z Panią Aleksandrą Jańczyk – ekspertką od wizerunku.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/wizerunek.wav>

Prywatność w sieci?

Jak o nią dbać i czym jest, co można a czego nie powinno się robić? Więcej w audycji dziennikarzy z Wyszkowa.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/ prywatnosc.mp3>

Sztuka wystąpień publicznych – rozmowa z ekspertką od wizerunku

Jak dobrze prezentować się występując publicznie? Jak sprawić żeby nas słuchano? W materiale nasi redaktorzy rozmawiali z Panią Joanną Grabowską, specjalistką do spraw wizerunku. Odpowiedziała ona z perspektywy eksperta na nurtujące ich pytania. Więcej o naszym gościu – pod audycją.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/wazne.mp3>

„Jestem doświadczonym marketingowcem i PRowcem. Dzięki budowaniu trwałych relacji skutecznie pozyskuję środki pozabudżetowe i bezproblemowo współpracuję z innymi ludźmi. Jestem specjalistą w zakresie kształtowania pozytywnego wizerunku zarówno osób jak i instytucji. Jestem osobą pragmatyczną i obowiązkową, zwolenniczką innowacji i rozwoju przez działanie. Mam dystans do siebie i lubię podejmować nowe wyzwania. Cechuje mnie profesjonalizm, stąd moja ciągła chęć podnoszenia kwalifikacji i uczenia się nowych rzeczy. Świadomie podejmuję kluczowe decyzje w oparciu zarówno o pracę indywidualną jak i zespołową. Moja świadomość biznesowa, wiedza branżowa oraz skuteczna realizacja podejmowanych inicjatyw wynika z 20-letniego doświadczenia zawodowego.”

Joanna Grabowska

Ach, ten ślub... relacja z wizyty w salonie sukien ślubnych

Ten Wyjątkowy Dzień, podczas którego po prostu chcesz wyglądać najpiękniej. Przede wszystkim dla siebie. I choć prawdziwa, szczerza miłość jest najlepszą ozdobą, to nikomu jeszcze nie zaszkodziła idealna suknia ślubna uszyta z marzeń i snów.

<https://biore-slub.pl/>

Przymierzenie i wybieranie sukni ślubnej to zdecydowanie jeden z przyjemniejszych momentów podczas przygotowań do ślubu. Może jednak okazać się też jednym z najtrudniejszych. W końcu musisz wybrać rozsądnie, aby suknia była Twoim pięknym atrybutem, który olśni wszystkich, a Ty będziesz czuć się w niej świetnie. Przed pierwszą wizytą w salonie sukien ślubnych w głowie przyszłej panny młodej może narodzić się wiele pytań. Jak przygotować się do przymiarek sukni ślubnej? Kiedy zacząć szukać sukni ślubnej? Co ubrać na mierzenie sukni? Aby całkowicie rozwiązać Wasze wątpliwości, obejrzyjcie nasz wywiad z Panią Anna Lachor właścicielką pracowni sukien ślubnych w Poznaniu.

<http://www.annalachor.pl/>

<https://pl-pl.facebook.com/Annalachorpracowniasukienślubnych/>

Sonda: Kreowanie wizerunku. Jak postrzegamy siebie i jak chcemy być postrzegani przez innych

Czy kreowanie własnego wizerunku oznacza okłamywanie siebie i innych?

Pytaliśmy o to, w jakim stopniu zniekształcamy prawdę o sobie i czy wykreowany przez nas wizerunek ma wpływ na jakość życia?

Zapraszamy do wysłuchania audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/SONDA-WIZERUNEK.mp3>

Rysunek wykonano w pracowni plastycznej

**Wywiad z osobą niezwykłą -
Marcin „Kofin” Bielańczuk
gracz E- sport**



Nasz bohater cierpi na rdzeniowy zanik mięśni. Pomimo ciężkiej choroby potrafi rywalizować, odnosić zwycięstwa z E graczami w pełni sprawnymi. Jak wygląda typowy dzień zawodnika dla którego gry komputerowe to coś więcej niż tylko pasja?

Jak rozpoczął swoją przygodę z E sportem? Jakie ma wskazówki ?

Dziennikarze z Radia SOVO z PSONI w Nidzicy zapraszają do wysłuchania wywiadu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Wywiad-E-gracz.mp3>

Jak zmienić wizerunek w sieci? Podstawowe pojęcia służące do edycji fotografii

Radiowcy Radia SoVo z Żor przygotowali dziś materiał na temat zmiany naszych wizerunków w sieci.

Z naszej audycji dowiemy się podstawowych pojęć służących do edycji zdjęć.

Do wysłuchania tego materiału serdecznie zapraszają: Kamila, Adam, Artur, Ernest, Grzegorz i gościnnie.....

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/material_edycji

[a_zdjec.mp3](#)

Poniżej przedstawiamy strony do edycji zdjęć, jak również linki do aplikacji które zmieniają nasz wizerunek. Ale pamiętajmy, robimy to z głową i przed ewentualną publikacją radzimy się innych – osób nam przychylnych, czy można taką fotografię zamieścić w sieci.

Proponujemy również samodzielną próbę wyszukania takich programów na nasze urządzenie co udoskonali naszą wiedzę z zakresu wyszukiwania odpowiednich stron.

[Stronka Do Zmian Zdjęć - Online](#)

Aplikacje (Programy) do instalacji na nasze tablety, smartfony i inne urządzenia z systemem Android :)

[KLIKNIJ --> FaceArt aparat do selfie: Zdjęcie Filtry i efekty <-- KLIKNIJ](#)

[KLIKNIJ --> Sweet Face Camera - Live Face Filters for Snapchat <-- KLIKNIJ](#)

[KLIKNIJ--> Sweet SnapLite <-- KLIKNIJ](#)

[KLIKNIJ --> Face Camera: Photo Filters, Emojis, Live Stickers <-- KLIKNIJ](#)

Miłej zabawy życzą Radiowcy Radia SoVo z Żor. Hej!

Zabawa z modą – spotkanie z

Agnieszka Łaszek, projektantką i stylistką

Agnieszka Łaszek mieszka w Kędzierzynie-Koźlu, od 3 lat prowadzi swoją markę odzieżową – Mystclth (<https://mystclth.com/>).

Projektantka spotkała się z reporterami Radia Sowo. Był czas na rozmowę, przebieranki i sesję zdjęciową!

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Agnieszka-laszek_poprawiona.mp4

Fotografia w przestrzeni Internetu

Lubimy fotografować i dzielić się z innymi swoimi „zdobyczami” obiektywu wykorzystując Internet. Pan Tomasz Wajda, który na co dzień zajmuje się fotografią udzielił nam kilka cennych wskazówek dotyczących udostępniania i korzystania ze zdjęć w Internecie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/rozmowa-z-fotografem.mp3>