

# MIKROSPOSOBY NA MAKROSKUTECZNOŚĆ

---

Jak za pomocą małych kroków i piętrzenia nawyków  
skutecznie osiągać cele

# Tematyka

01

## Ten pierwszy krok

Skuteczna realizacja polega na dzieleniu przedsięwzięcia na mniejsze etapy. Co jednak zrobić gdy nawet te etapy wywołują paraliż i strach ze względu na swój rozmiar bądź skomplikowanie?

02

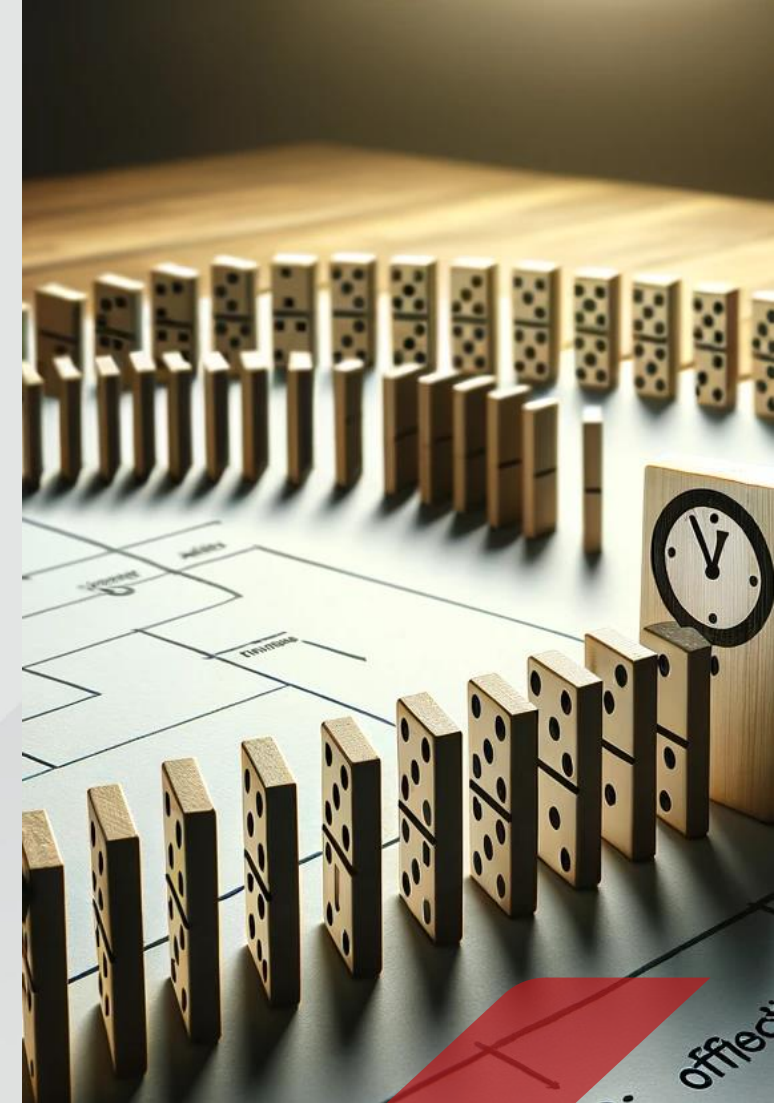
## Planowanie

Rozkładanie etapu na poszczególne elementy oraz wprowadzenie metody mikro kroków, które swoją prostotą i jasnością nie stanowią wyzwania. Łączenie takich kroków pozwala na lepszą ich kontrolę oraz ciągły postęp w realizacji przedsięwzięcia.

03

## Realizacja

Realizacja małych kroków i kończenie takich mikrowyzwań przynosi wymierne efekty w postaci reakcji naszego mózgu, który zadania za zakończone uwalnia hormony odpowiedzialne za odczuwanie satysfakcji i przyjemności, co przekłada się na samozadowolenie i odczuwanie większej energii do dalszego działania.



# Agenda

01

## Plan

Jak skutecznie zaplanować rozłożenie dużych zadań na małe kroki.

02

## Narzędzia

Narzędzia i metody wykorzystywane przy planowaniu.

03

## Realizacja

Skuteczna realizacja, przestrzeganie małych kroków.

04

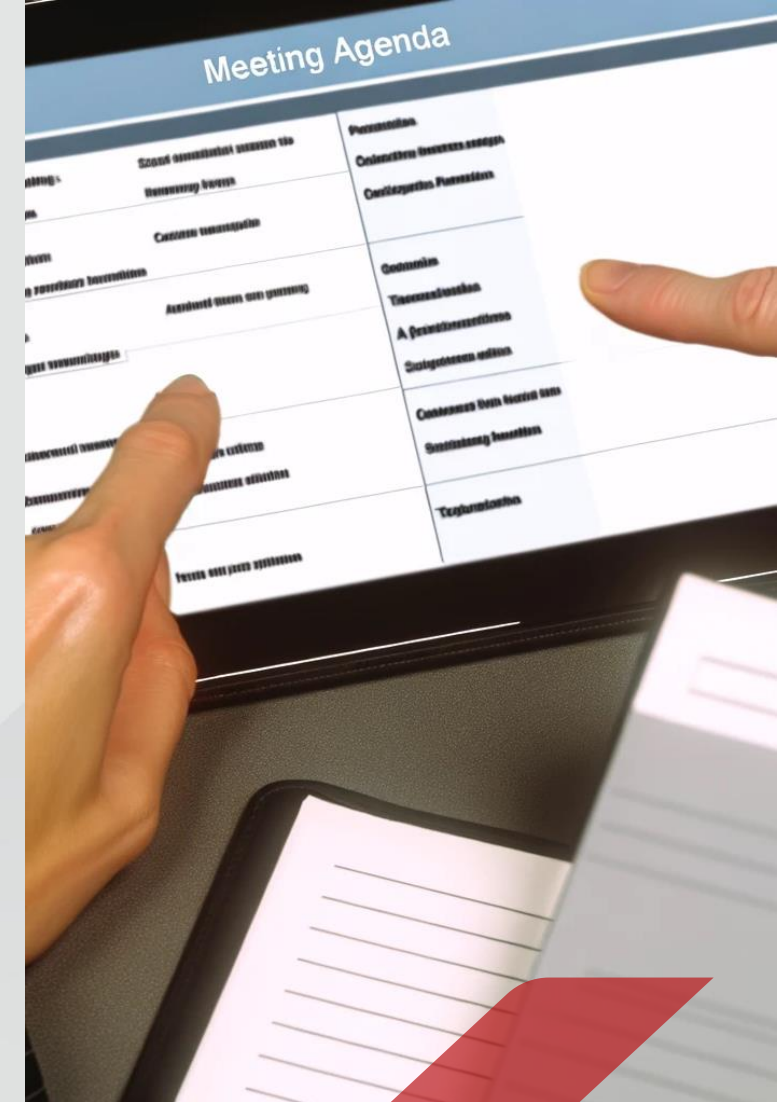
## Kontrola

Praktyczne metody kontrolowania postępu i korygowania planu.

05

## Powtarzalność

Waga powtarzalności i skalowalności w optymalizacji planów.



# Bio

## Wykładowca

Doświadczony wykładowca z ponad 20 letnim stażem w obszarze szkoleń, warsztatów i konferencji, w tym prowadzenia paneli i wywiadów. Gościnne wykłady w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie oraz Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Chełmie. Inicjator spotkań ze studentami propagujących budowanie marki osobistej i wiarygodności biznesowej od pierwszego roku studiów.

## Przedsiębiorca


Założyciel i prezes PRO-VENTURA Sp. z o.o., działającej w obszarze archiwizacji, cyfryzacji i rozliczania czasu pracy kierowców. Członek zarządu i dyrektor regionalny Ogólnopolskiej Federacji Przedsiębiorców i Pracodawców PRZEDSIĘBIORCY.PL. Pomysłodawca dwóch platform programowo-sprzętowych w tym agregatora danych z tachografów i kart cyfrowych TACHOBANK.


## Autor


Autor wielu poradników z dziedziny transportu, optymalizacji procesów w branży RCPK i piętrzenia nawyków. Na potrzeby doskonalenia swojej firmy, opracował metodę I.M.O. będącą pierwszym krokiem do porządkowania i odzyskiwania kontroli. Wykorzystuje ją, by pomóc innym.



# Kontakt

 [biuro@robertgornik.pl](mailto:biuro@robertgornik.pl)

 +48 603 469 600

 [www.robertgornik.pl](http://www.robertgornik.pl)

 [linkedin.com/in/robert-gornik/](https://www.linkedin.com/in/robert-gornik/)

