

NAWYKI MOCY

TWORZENIE, ZMIANA, UTRZYMANIE

Tematyka

01

Nawyki budujemy przez całe życie, część świadomie, a inne nie. Te niekorzystne utrwalają się wiele szybciej i niejako samoistnie. Złe nawyki to nie tylko używki, złe odżywianie czy prokrastynacja.

02

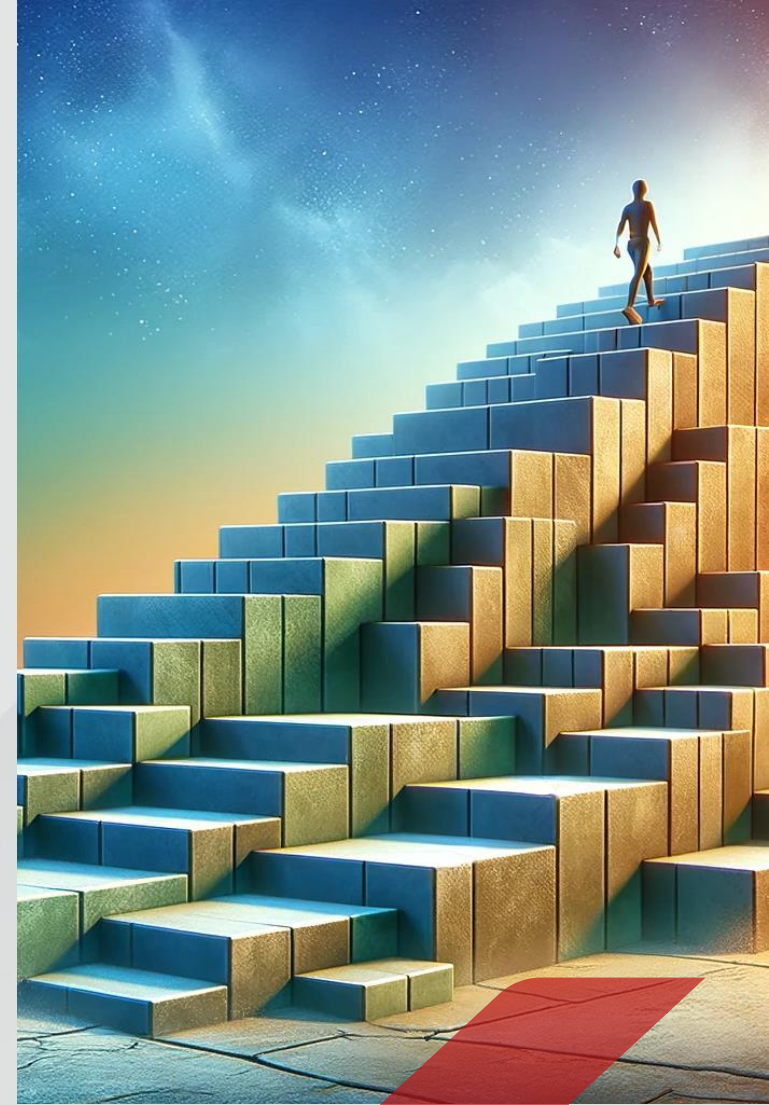
Efekt piętrzenia nawyków działa również w przypadku tych niechcianych. Jedne przyzwyczajenia prowadzą do kolejnych, a tak skonstruowane grupy nawyków mają bardzo duży wpływ na samopoczucie, wydajność i jakość pracy.

03

Zrozumienie skąd się wzięły i jak na nas oddziałują jest kluczowa do tego by podjąć odpowiednie, efektywne kroki w celu ich zmiany. Tylko niewielki procent ludzi jest w stanie wprowadzać w życie duże zmiany.

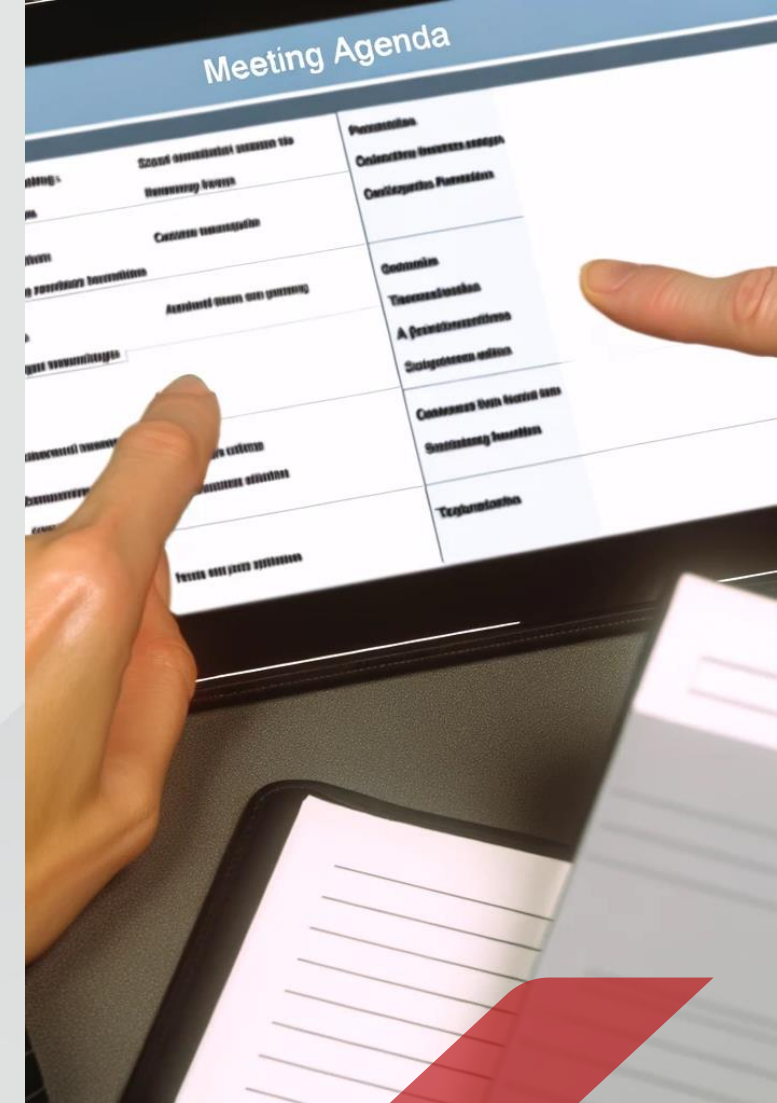
04

Metoda małych kroków, zwana też metodą mikronawyków pozwoli na wprowadzanie drobnych zmian, które sumując się w czasie przynoszą duże efekty. Piętrzenie dobrych przyzwyczajień to nie tylko oszczędność czasu i środków, ale też lepsze zdrowie, wydajność w pracy i poczucie kontroli nad swoim życiem



Agenda

- Skąd się biorą nawyki i jakie mechanizmy za to odpowiadają. Dlaczego to co niezdrowe utrwała się szybciej?
- Dobry plan, czyli jak znaleźć miejsce na nowe nawyki poprzez eliminację wyzwalaczy starych przyzwyczajeń.
- Skuteczne narzędzia do planowania i kontroli postępu we wprowadzaniu nowych nawyków. Jak wykorzystać piętrzenie nawyków do osiągnięcia celu?
- Jak dotrzymać sobie słowa. Samodyscyplina jako narzędzie wspierające proces budowania, zastępowania i utrzymania nawyków.



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 pomógł innym.



Kontakt

 biuro@robertgornik.pl

 +48 603 469 600

 www.robertgornik.pl

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

