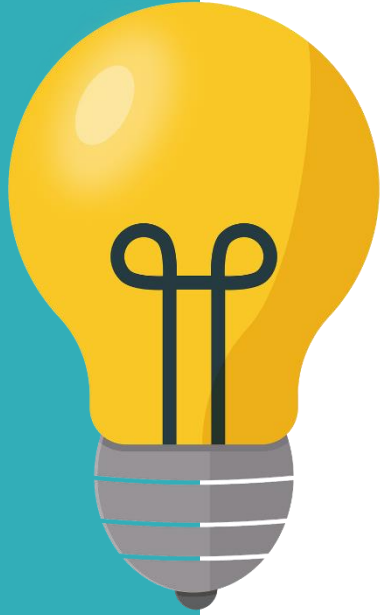




**DEZVOLTAREA  
OBICEIURILOR ȘI  
RUTINELOR**

# OBIECTIVELE ACESTEI PREZENTĂRI



01

**Obiceiuri și Rutine**

02

**Transformarea obiceiurilor în rutine**

03

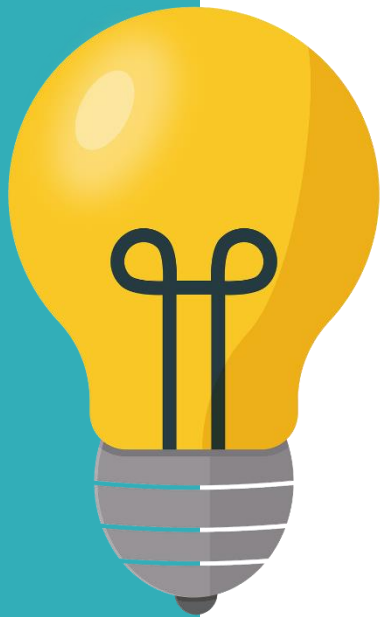
**Cum să evitați renunțarea la noile dvs. obiceiuri**

04

**Arătați câteva exemple de obiceiuri**



# CUPRINS



01

**Definiția obiceiurilor și rutinelor**

02

**Transformarea obiceiurilor în rutine**

03

**Bucula obiceiurilor**

04

**Obiceiuri ale managerilor de succes**

05

**Cum să renunțăm la obiceiurile rele**



# Definiția obiceiurilor și rutinelor

“Un mod mai mult sau mai puțin fix de gândire, voință sau simțire dobândit prin repetarea anterioară a unei experiențe mentale” de The American Journal of Psychology



În mod normal trec  
neobservate,  
deoarece nu există  
nicio analiză în  
sarcinile de rutină



43% din  
comportamentele  
zilnice sunt obiceiuri  
realizate în ”mod  
automat”



Noi comportamente  
pot deveni  
automate prin  
repetare



# Definiția obiceiurilor și rutinelor

Avem tendința de a folosi cuvintele "obicei" și "rutină" în mod interschimbabil, dar ambele înseamnă două lucruri distincte



Obiceiuri: în principal conduse de un proces automat, fără acțiune intenționată

Atât obiceiurile, cât și rutinele sunt acțiuni regulate și repetate, dar obiceiurile se întâmplă cu un gând puțin sau deloc conștient sau conștientizat, în timp ce rutinele necesită un grad mai mare de intenție și efort.



Rutine: necesită practică deliberată și conștientizare



# Obiceiuri: Exemple



**Un obicei se manifestă de obicei ca o dorință automată de a face ceva, adesea declanșată de un anumit indiciu**

**01**

**Băutul unei cafele când începeți o întâlnire**

**02**

**Fumatul unei țigări când beți o cafea**

**03**

**Cumpărarea unui croissant la cafeneaua preferată**

**04**

**Savurarea băuturii preferate urmărind un meci**



# Rutine: Exemple



**Rutinele au necesitat o practică deliberată și un efort inițial**

**01** Făcutul patului

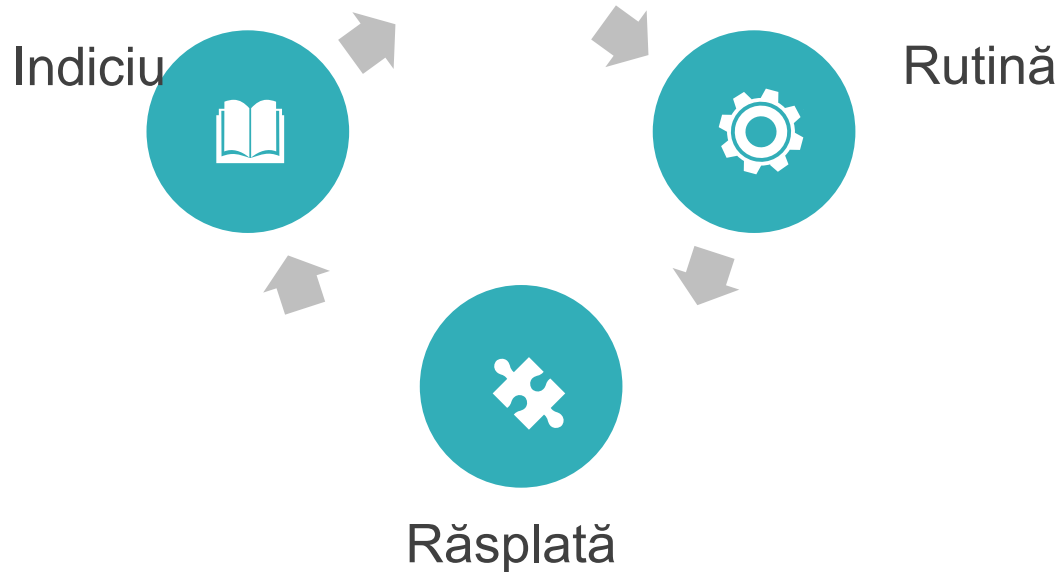
**02** Mersul la sala de sport

**03** Mersul în drumeție în  
fiecare duminică

**04** Meditația seara



# Bucla obiceiurilor





Obiceiuri  
noi

PROCESUL  
REPETIȚIEI

Obiceiuri  
vechi

Procesul de  
dezvoltare a  
obiceiurilor

Arnold  
Schwarzenegger

Video



# Buclo obiceiuorilor



01

**Indiciu:** alegeți un declanșator pentru a-i spune creierului să înceapă rutina pe care vreți să o transformați într-un obicei.

02

**Rutină:** executați rutina, în mod ideal începând cu o mică bucată acționabilă. Evitați rutine noi ambițioase.

03

**Răsplată:** faceți ceva plăcut care să spună creierului vostru că această buclă a obiceiului specială merită amintită în viitor.



# Bucă obiceirilor



01

Cel mai greu este, evident, să executați rutina imediat după ce obiceiurile sunt declanșate automat de indicii, în timp ce rutinele necesită un efort conștient din partea dvs.

02

Utilizați pași mici ancorând un nou obicei mic pe unul existent  
De exemplu: "După ce mă spăl pe dinți, mă voi schimba în hainele de antrenament și voi merge timp de zece minute."



# Obiceiuri ale managerilor de succes

01

**Opriți multitasking-ul:** concentrați-vă pe ceea ce este cu adevărat important astăzi.

02

**Acționați cu agilitate și simplitate :** păstrând lucrurile cât mai simple posibil, nu numai pentru a rămâne agili, ci pentru a ne îmbunătăți și transforma rapid afacerea.

03

**Asumați-vă programul:** Succesul vine pentru cei care nu doar planifică bine, ci execută cu aceeași rigoare.



# Obiceiuri ale managerilor de succes

04

**Țineți minte misiunea:** Stephen Covey a spus odată: "Principalul lucru este să păstrezi principalul lucru ca principal lucru".

05

**Găsiți-vă creativitatea:** faceți două lucruri care vă ajută să gândiți într-un mod mai creativ, mai proaspăt ... de exemplu, exersați, citirea cărților și articolelor legate de afaceri la micul dejun etc.

06

**Concentrați-vă pe obiectiv:** asigurați-vă că majoritatea resurselor și capacităților dvs. se concentrează pe un singur obiectiv într-un singur obiectiv.



# Obiceiuri ale managerilor de succes (personalitate)



01

Optimism: identificarea a ceea ce este mai bun în fiecare situație.

02

Contact personal: salutați oamenii cu care lucrați în fiecare dimineață.

03

Mulțumiți colegilor pentru acțiuni care ne sunt benefice.

04

Concilierea: căutarea activă a soluțiilor constructive la conflicte.



# Cum să renunțăm la obiceiurile rele



01

Notați obiceiurile pe care vreți să le dezvoltați

02

Înțelegeți că dezvoltarea obiceiurilor este o investiție pe termen lung

03

Fiți conștienți de faptul că duritatea mentală este un factor cheie

04

Înregistrați sursele cu dificultate și propuneți alternative

05

Împărțiți obiceiul în mici sub-obiceiuri

06

Aveți răbdare



# Renunțarea la obiceiul de a amâna



**Amânarea** este obiceiul distructiv de a întârzia sarcini importante, de obicei concentrându-ne pe activități mai puțin urgente, mai plăcute și mai ușoare.

## Lucrurile pe care ni le spunem nouă înșine ne conduc la amânare

“Va fi greu”

“S-ar putea să nu mă descurc”



**Creați piese  
gestionabile**



**Decideți data  
și ora de  
început**



**Asigurați-vă  
spațiu fizic și  
timp**



**Setează  
mementouri și  
un program de  
recompensă**



**Construiți o  
echipă de  
oameni care  
să vă sprijine**



**Practicați  
acceptarea în  
timpul procesului**

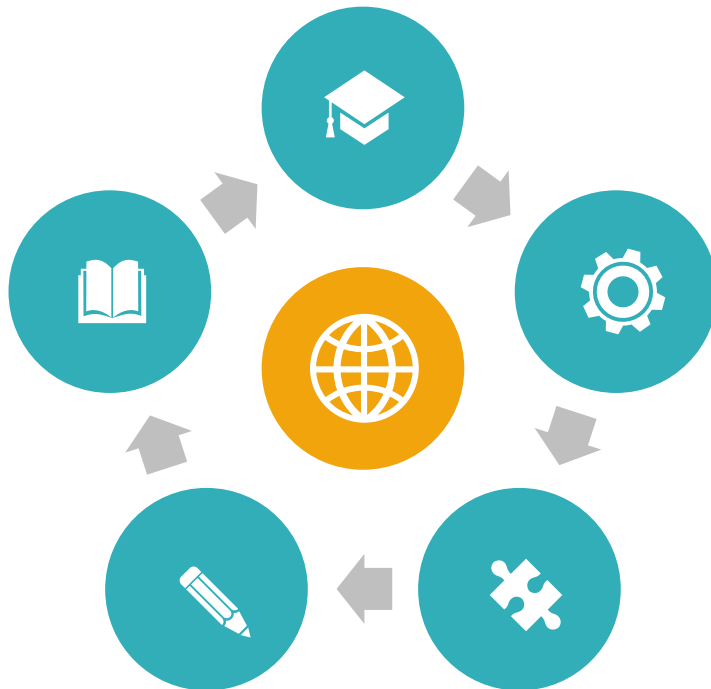




# Renunțarea la obiceiul de a nu asculta

Mai întâi căutați să înțelegeți, apoi să fiți înțeles

Acest obicei se află la baza empatiei și a inteligenței emoționale



Implică să ascultați mai întâi și să vorbiți numai după înțelegere

Acest obicei vă permite să obțineți miezul problemei și să găsiți situații câștig-câștig

Persoanele care se simt înțelese se simt prețuite și respectate



# Renunțarea la lipsa obiceiului de a planifica



**Planificarea** este procesul de stabilire a obiectivelor, strategiei și acțiunilor viitoare pentru a maximiza probabilitatea de succes într-un anumit interval de timp.

**Pentru a dezvolta un obicei de planificare ...**



**O analiză bună  
pentru a ști ce  
cauzează  
eșecul**



**Îmbunătățiți punctele  
forte, obțineți asistență  
pentru a vă minimiza  
punctele slabe**



**Rămâneți  
realist. Evitați  
să setați ținte  
care nu pot fi  
atinse**



# Renunțarea la lipsa obiceiului de a planifica (2)



**Pentru a dezvolta un obicei de planificare ...**



**Implementați  
proceduri  
eficiente de  
urmărire**



**Comunicați  
eficient și  
constant cu  
echipa dvs.**



**Așteptați-vă la  
neașteptat și  
stabiliți planuri de  
urgență**



*snail*

Vă mulțumim

Dezvoltarea Obiceiurilor și Rutinelor - Partea 1