

A man with a beard, wearing a black suit, white shirt, and black tie, is walking on the left. A woman wearing a grey suit, white top, and a large necklace is walking on the right. The background is an outdoor setting with a brick wall and a paved area. A large, semi-transparent orange and yellow graphic overlay is positioned in the center, containing the text.

**ROZWÓJ
NAWYKÓW I
ZWYCZAJÓW**

Cele prezentacji



01

Nawyki i zwyczaje

02

Przekształcanie nawyków w rutynę

03

**Jak nie rezygnować z nowych
nawyków**

04

Kilka przykładów nawyków



Spis treści



01

Definicja nawyków i rutyny

02

Przekształcanie nawyków w rutynę

03

Pętla nawyku

04

Nawyki skutecznych menedżerów

05

Jak przełamać złe nawyki?



Definicja nawyków i rutyny

„Mniej lub bardziej utrwalony sposób myślenia, chęci lub uczucia nabyte poprzez wcześniejsze powtórzenie doświadczenia psychicznego” The American Journal of Psychology



Zwykłe pozostaje to niezauważone, ponieważ w rutynowych zadaniach nie ma analizy



43% codziennych zachowań to nawyki wykonywane w „trybie automatycznym”



Nowe zachowania mogą stać się automatyczne poprzez powtarzanie



Definicja nawyków i rutyny

Zwykle używamy zamiennie słów „nawyk” i „rutyna”, ale oba oznaczają dwie różne rzeczy



Nawyki: napędzane głównie przez automatyczny proces bez zamierzonego działania

Zarówno nawyki, jak i rutyny są regularnymi i powtarzającymi się działaniami, ale nawyki pojawiają się przy niewielkiej lub żadnej świadomej lub świadomej myśli, podczas gdy rutyny wymagają wyższego stopnia intencji i wysiłku.



Rutyny: wymagają świadomej praktyki i świadomości



Nawyki: przykłady



Nawyk zwykle objawia się jako automatyczna chęć zrobienia czegoś, często wywołana przez konkretną wskazówkę

01

**Wypij kawę,
rozpoczynając spotkanie**

03

**Kupowanie rogalika w
ulubionej kawiarni**

02

**Palenie papierosa
podczas picia kawy**

04

**Wypicie ulubionego
drinka oglądając mecz**



Procedury: Przykłady



Rutyny wymagały celowej praktyki i początkowego wysiłku

01

Ścielenie łóżka

02

Chodzenie na siłownię

03

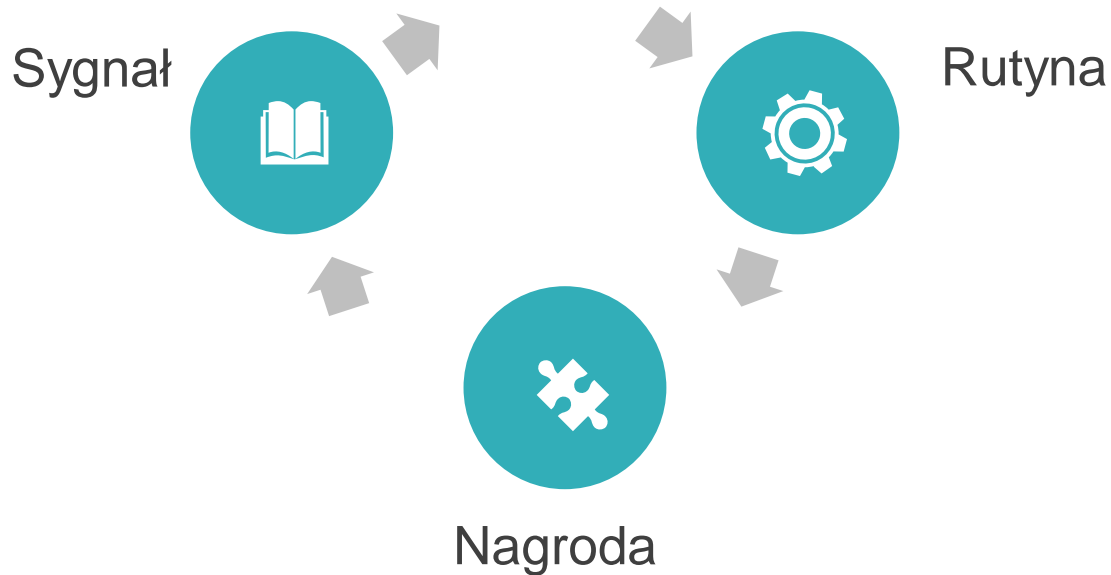
Chodzenie na spacer w każdą niedzielę

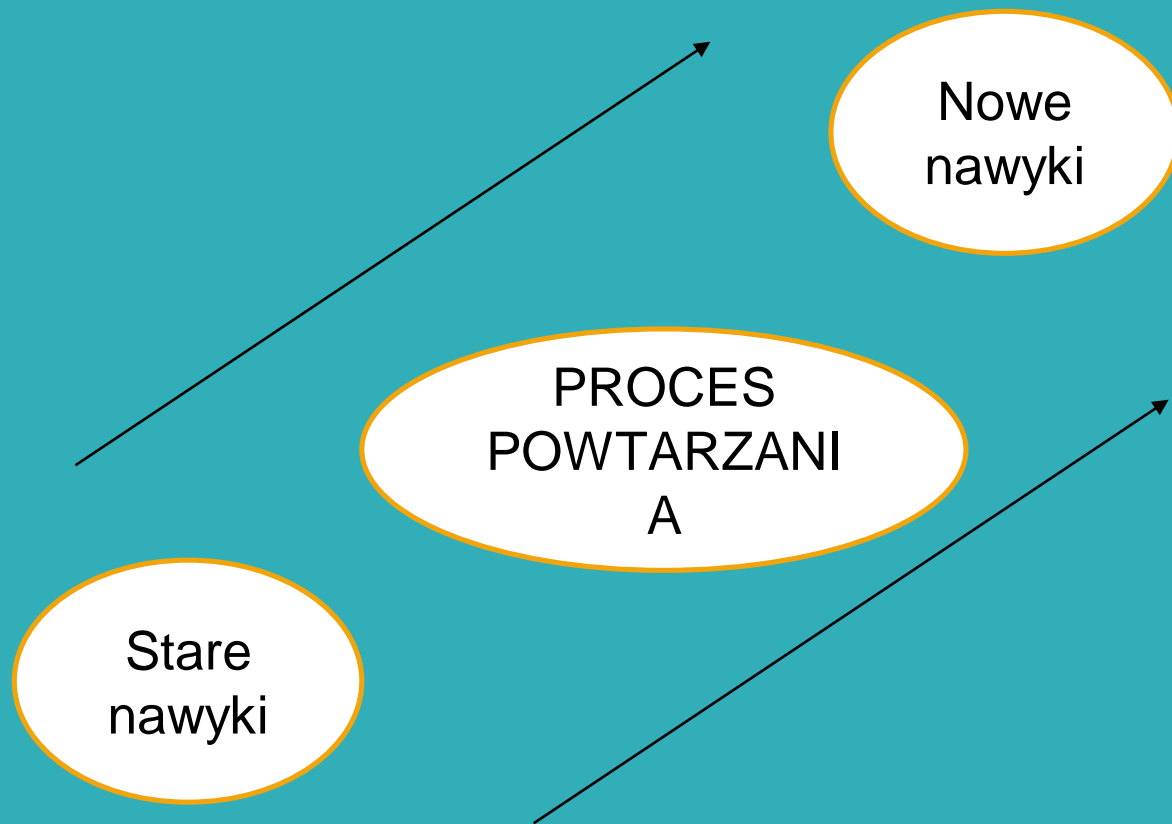
04

Medytacja w nocy



Pętla nawyku





Proces rozwijania
nawyków

Arnold
Schwarzenegger

Video



Pętla nawyku



01

Wskazówka: wybierz czynnik, który każe mózgowi rozpocząć rutynę, którą chcesz zmienić w nawyk.

02

Rutyna: wykonaj rutynę, najlepiej zaczynając od małego zadania, które można wykonać. Unikaj ambitnych nowych rutyn.

03

Nagroda: zrób coś przyjemnego, co powie mózgowi, że ta konkretna pętla nawyku jest warta zapamiętania na przyszłość.



Pętla nawyku



01

Najtrudniejszą częścią jest oczywiście wykonanie procedury zaraz po tym, jak nawyki są automatycznie wyzwalone przez wskazówki, podczas gdy rutyny wymagają świadomego wysiłku z Twojej strony.

02

Rób małe kroki, dołączając nowy, mały nawyk do już istniejącego. Na przykład: „Po umyciu zębów przebiorę się w strój treningowy i będę chodzić przez dziesięć minut”.



Nawyki skutecznych menedżerów

01

Przestań być wielozadaniowy: skup się na tym, co jest dzisiaj naprawdę ważne.

02

Działaj zwinnie i skromnie: utrzymuj rzeczy tak proste, jak to tylko możliwe, nie tylko po to, aby zachować elastyczność, ale także aby szybko ulepszać i przekształcać swój biznes.

03

Zarządzaj swoim harmonogramem: sukces przychodzi do tych, którzy nie tylko dobrze planują, ale wykonują z takim samym rygiorem.



Nawyki skutecznych menedżerów

04

Pamiętaj o swojej misji: Stephen Covey powiedział kiedyś: „Najważniejsze jest utrzymanie tego, co najważniejsze”.

05

Znajdź swoją kreatywność: zrób dwie rzeczy, które pomogą Ci myśleć w bardziej kreatywny, świeży sposób... tj. ćwiczenia, czytanie książek i artykułów związanych z biznesem przy śniadaniu itp.

06

Skoncentruj się na jednym celu: upewnij się, że większość twoich zasobów i możliwości jest skupiona na jednym celu tylko w jednym celu.



Nawyki udanych menedżerów (osobowość)



01

Optymizm: identyfikacja najlepszego w każdej sytuacji.



02

Kontakt osobisty: witaj ludzi, z którymi pracujesz każdego ranka.



03

Podziękuj kolegom za działania, które są dla nas korzystne.



04

Pojednanie: aktywne poszukiwanie konstruktywnych rozwiązań konfliktów.



Jak przełamać złe nawyki?

01

Zapisz nawyki, które chcesz rozwijać

02

Zrozum, że rozwój nawyku to inwestycja długoterminowa

03

Pamiętaj, że wytrzymałość psychiczna jest kluczowym czynnikiem

04

Zidentyfikuj źródła trudności i wymyśl alternatywy

05

Podziel nawyk na małe pod-nawyki

06

Bądź cierpliwy

Zwlekanie to destrukcyjny nawyk opóźniania ważnych zadań, zwykle skupiając się na mniej pilnych, przyjemniejszych i łatwiejszych czynnościach.

Rzeczy, które sobie wmawiamy, które prowadzą nas do zwlekania

„To będzie bolesne”

„Mogę nie wykonywać dobrej pracy”



Twórz łatwe
do
opanowania
elementy



Wybierz datę i
godzinę
rozpoczęcia



Stwórz
fizyczną i
czasową
przestrzeń



Ustaw
przypomnienia
i program
nagród



Zbuduj zespół
ludzi, którzy
będą Cię
wspierać



Ćwicz akceptację
w trakcie procesu



Przełamywanie nawyku niesłuchania



Najpierw staraj się zrozumieć, a potem zostać zrozumianym

Ten nawyk leży u
podstaw empatii i
inteligencji
emocjonalnej



Oznacza to najpierw
słuchanie i mówienie
dopiero po
zrozumieniu

Osoby, które czują się
zrozumiane, czują się
doceniane i
szanowane

Ten nawyk pozwala
dotrzeć do sedna sprawy
i znaleźć sytuacje, w
których wszyscy
wygrywają



Przełamanie braku nawyku planowania



Planowanie to proces wyznaczania celów, strategii i przyszłych działań w celu maksymalizacji prawdopodobieństwa sukcesu w danym przedziale czasowym.

W celu wyrobienia nawyku planowania...



Twórz dobre analizy, aby wiedzieć, co powoduje porażkę



Wzmocnij mocne strony, uzyskaj wsparcie, aby zminimalizować swoje słabości



Niech to będzie realistyczne. Unikaj wyznaczania nieosiągalnych celów



Przełamanie braku nawyku planowania (2)

W celu wyrobienia nawyku planowania...



**Wdróż
skuteczne
procedury
śledzenia**



**Komunikuj się
skutecznie i
konsekwentnie
ze swoim
zespołem**



**Bądź gotowy na
coś
nieoczekiwanego i
ustal plany
awaryjne**



snail

Dziękujemy

Rozwój nawyków i rutyny – część 1