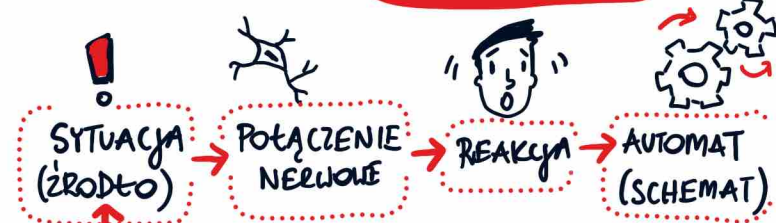


URSZULA ROWIŃSKA  
WWW.BIUROWEREWOLUCJE.PL

# MINDSET W ORGANIZACJI ŻYCIA I PRACY

„CZŁOWIEK W POSZUKIWANIU SENSU”  
VIKTOR E. FRANKL

## ŹRÓDŁO

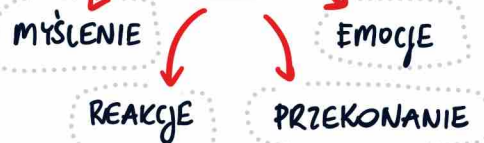


## MINDSET

UKRYTY JEST W PNIV MÓZGU (PIERWOTNE ODRUCHY)

AUTOMATYZACJA ZACHOWAŃ

UTRWALONE SCHEMATY, KtóRE DETERMINUJĄ NASZE



JEŻELI NIE POTRAFISZ SIĘ ZORGANIZOWAĆ

TO JEST JAK ŁATANIE DZIUR NA POLSKICH DRÓGACH!

APLIKACJE DO ZARZĄDZANIA I ORGANIZACJI CI NIE POMOGĄ

- WYWOŁANE PRZEZ:
- DOŚWIADCZENIE
  - ZDARZENIE
  - ZDANIE
  - OSOBĘ
  - ...
- IMPULS
- NAJCZĘŚCIEJ W DZIECIŃSTWIE

## Po co Ci źródło:

- ŻEBY MÓZG ZMIENIĆ SCHEMAT, MUSI MIEĆ GO NAZWANY
- ŻEBY ROZDZIŁYĆ DANĄ REAKCJĘ NA CZYNNIKI PIERWŚTE
- ŻEBY LEPIEJ ZARZĄDZAĆ STRESEM, EMOCYJAMI,
- ŻEBY DOPASOWAĆ ROZWIĄZANIE DO KONKRETNEJ SYTUACJI
- ŻEBY SPOJRZEĆ NA WSZYSTKO Z SIERSZEJ PERSPEKTYWY

## JAK ZNALEŹ ŹRÓDŁO?

1. MOMENT ZATRZYMANIA SIĘ (ZAUWAŻENIE)
2. ANALIZA SCHEMATU (Z CZEGO TO WYNIKA)
3. NAZWANIE SCHEMATU (MÓZG POTRZEBUJE NAZW)
4. UTOŻENIE PLANU (ZGODNEGO Z TOBĄ)
5. DZIAŁANIE! (SAMA TEORIA TO ZA MAŁO)

## ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

ZESTAW CECH I UMIEJĘTNOŚCI POTWALAJĄCY RADZIĆ SOBIE W TRUDNYCH SYTUACYJACH

ŻEBY MÓC ŁAMAĆ SCHEMATY, MUSIMY WYROBIĆ SOBIE ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ

92% LUDZI NIE DOTRZYMUJE POSTANOWIEN

PROF. A. ANTONOVSKY  
BADANIE OSÓB, KtóRE PRZETWALĄ OBOZ ZAŁĘDZY

## POWTARZAJĄCE SIĘ CECHY:

1. ZDOLNOŚĆ ZROZUMIENIA WYDARZEŃ
2. ZARADNOŚĆ (POCUCIE KONTROLI SYTUACJI)
3. ZAANGAŻOWANIE (WYSIEK PRZEKACZANIA GRANIC)

## ZMIANA SCHEMATU

PAMIĘTAJ!

MINDSETOWE ZMIANY WPROWADZA SIĘ STOPNIOWO ("MAŁE KROKI")

BEZ DOKOPANIA SIĘ DO ŹRÓDŁA, NIE ZMIENISZ SCHEMATÓW!