



Szkoła podstawowa na czasie.

Nauczyciel. Uczeń. Nauczanie.



Twoje mocne strony

Szkoła podstawowa na czasie.

Nauczyciel.





Twoje mocne strony

Mistrzostwo osobiste w pracy nauczyciela.

Daniel Janik

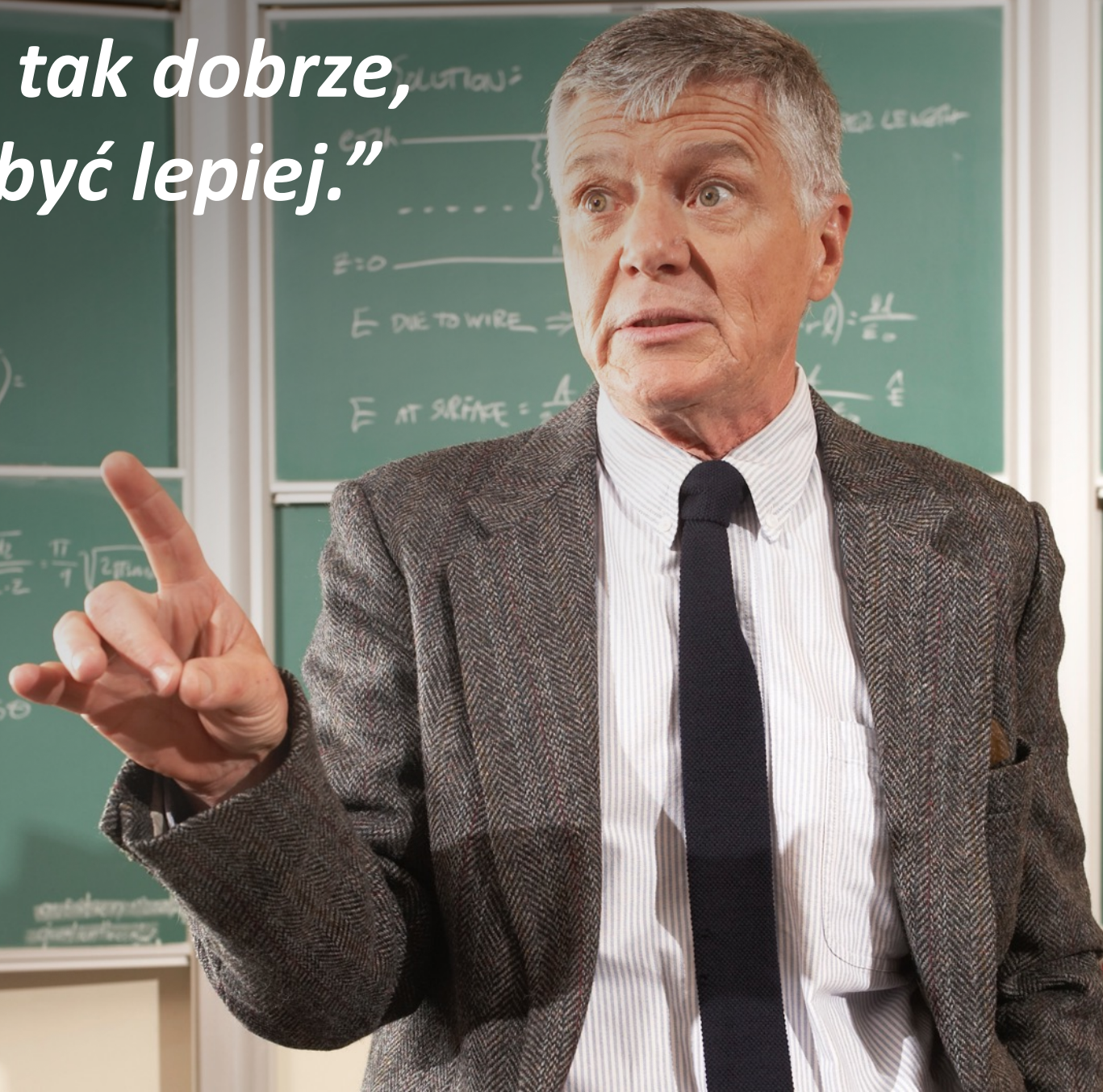
Trener, #MentalPower



AKADEMIA
TRENERÓW MENTALNYCH™

***„Nigdy nie jest tak dobrze,
by nie mogło być lepiej.”***

Pan Piotr



Wyzwanie dzisiejszego świata

„Wszystko płynie”

Heraklit





**Stres może być
niszczący**





Stres, presja, zmiana...
a JA?

Co robić?

Stres = interpretacja



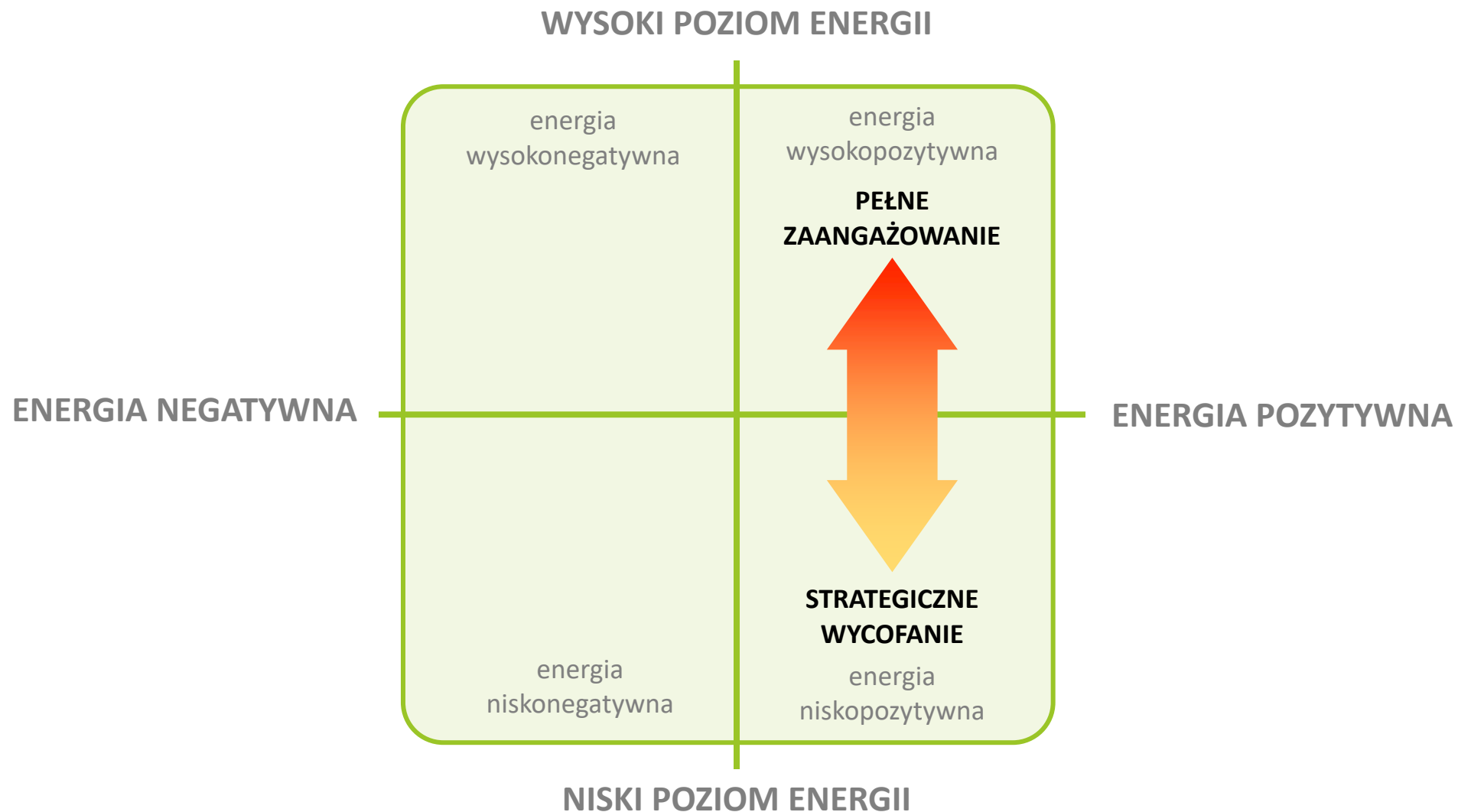
Strategiczne wycofanie



źródło: Tony Schwartz, Jim Loehr
„Potęga pełnego zaangażowania”



Dynamika zaangażowania



Czas tylko dla siebie

Uważaj...

na syndrom «matki Polki»,
która dba tylko i wyłącznie o innych...

Znajdź...

- 15 minut każdego dnia tylko dla siebie
- 1-2 godziny w każdy weekend tylko dla siebie

Jeśli chcesz...

odpowiednio zarządzać swoją energią,
zawczasu zaplanuj swoje chwile
krótszego i dłuższego odpoczynku i...
wpisz je w swój kalendarz!



Mistrzowskie Zarządzanie Energia



Korzystaj z gotowych rozwiązań

Uważaj...

na syndrom «zosi-samosi»,
która wszystko chce robić sama...

Korzystaj...

- z gotowych pomocy i narzędzi
- ze szkoleń, konferencji i webinarów
- z artykułów i książek, które podpowiedzą Ci nowe rozwiązania

Jeśli chcesz...

oszczędzić swój czas i wysiłek na sprawy naprawdę ważne, pozwól innym wykonać część zadań za Ciebie.



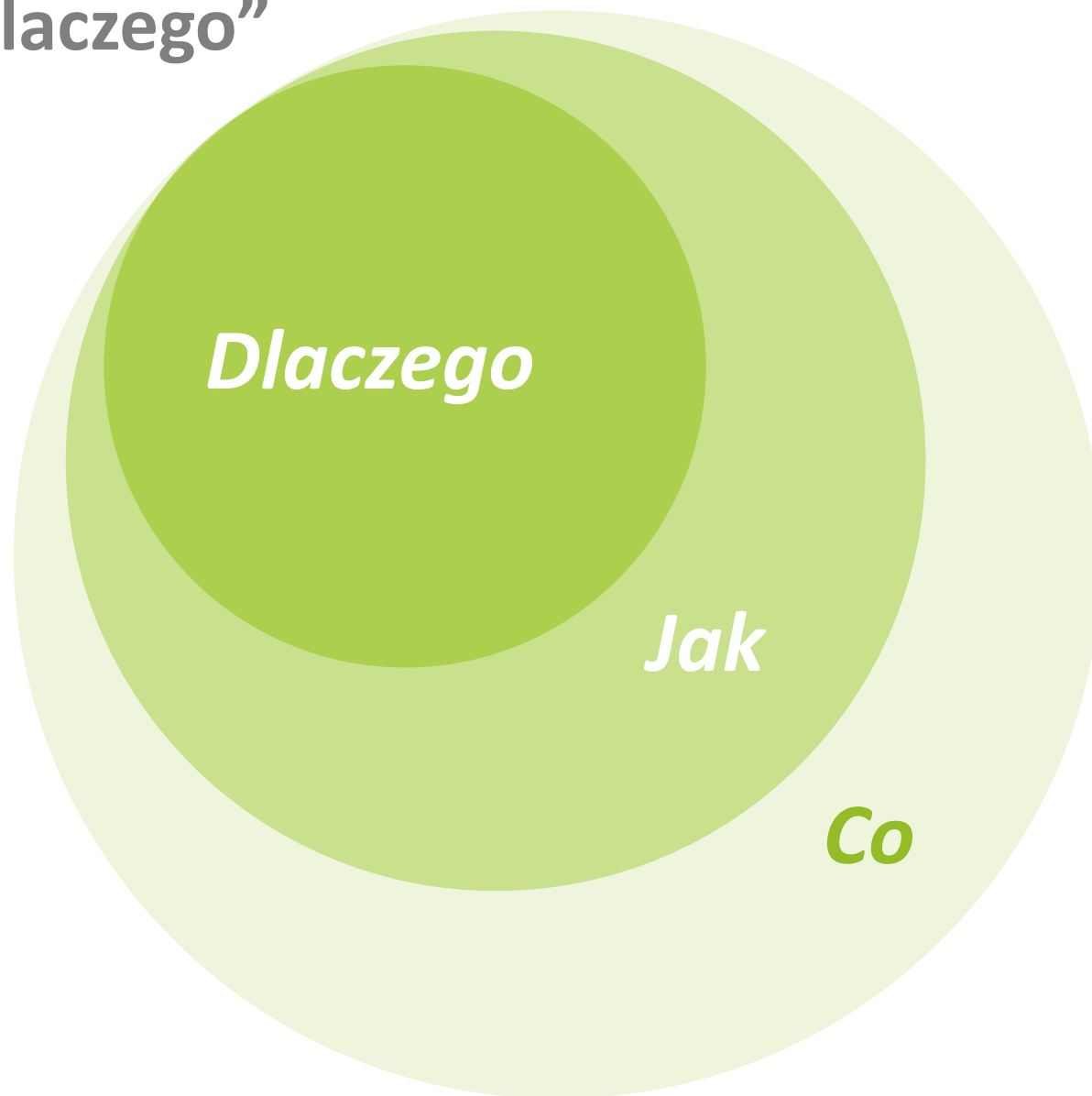
„Człowiek jest mądry mądrością innych”



DLACZEGO?



Zaczynaj od „dlaczego”



*Żeby zapalać innych,
samemu musimy płonąć.*



Dziękuję za uwagę!

