

TY JAKO FILAR FIRMY

Jak dbać o swój power?

...

**CELUJ
ZDROWO!**



Ula Nec

Specjalistka psychodietetyki
Farmaceutka

Jesteś filarem



Odpowiedzialność za:

- dochód firmy
- rozwój
- dotarcie do klientów
- zadowolenie klientów



To nie jedyna Twoja rola w życiu

POTRZEBUJESZ ENERGII



Zauważyłaś?

Gdy masz dużo na głowie

Mniej dbasz o siebie

Jesteś zmęczona

Mniej efektywna/kreatywna

Zadania się piętrzą

Rośnie stres

Gorzej śpisz, zajadasz

Złe samopoczucie, krytyk,
przerasta, bezsens, rezygnacja



Nasza energia sprzedaje!

- 🍊 Pomaga wierzyć w siebie
- 🍊 Wspiera wytrwałość
- 🍊 Poprawia kreatywność
- 🍊 Dają siłę do szukania rozwiązań
- 🍊 Pozwala wyciągać wnioski



POWER!





Własna firma to NIE JEST krótki wyścig

To długi dystans - rozkładaj siły, dbaj o siebie



Kilka słów o historii Forda



Zdjęcie z filmu "Le Mans' 66" reż. J. Mangold

- wiedział, że nie przetrwa, jeśli nie wdroży zmian
- zatrzymał się, zaczął szukać nowych opcji
- postanowił pokonać najszybszy samochód Ferrari w najdłuższym wyścigu świata - 24 h Le Mans

NIE BYŁO TO PROSTE

- wielokrotne testy, próby - nie poddawał się
- odrzucał kolejne elementy, zmieniał na lżejsze
- nie był w tym sam - radził się specjalistów



Wyścig 1966

Firmę Ford reprezentuje Ken Miles - na jego barkach spoczywa nie tylko dobre imię firmy ale właściwie być albo nie być firmy Ford

JAK KEN MILES POPROWADZIŁ FIRMĘ DO SUKCESU?

- rozkładał siły, kontrolował prędkość

nie jechał zbyt szybko - aby nie spalić skrzyni biegów

nie hamował zbyt ostro - aby nie spalić hamulców

(tak odpadały kolejno auta Ferrari)



Zdjęcie z filmu "Le Mans' 66" reż. J. Mangold



- robił przerwy - jadł, ucinał drzemki
- dbał o swoje siły fizyczne
- dzwonił do żony, syna
- nie zapomniął o tym, co dla niego najważniejsze
- zjeżdżał regularnie do serwisu
- szanował sprzęt i dbał o jego regenerację
- kontrolował stres
- śpiewał, skupiał się na tym, co było w jego mocy
- korzystał ze wsparcia
- słuchał rad przyjaciela, ufał zespołowi



Zdjęcie z filmu "Le Mans' 66" reż. J. Mangold

Strata czasu?



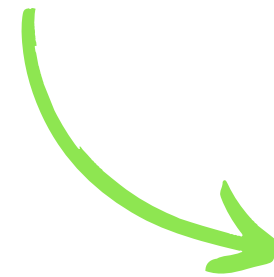
Planujesz długi dystans?

Pamiętaj, że jesteś filarem firmy!

- odrzuć to, co przeciąża Twój organizm
- działaj w rozsądnym tempie
- kontroluj momenty przyspieszenia, abyś odpowiednio wcześnie umiała **zwolnić**
- zjeżdżaj regularnie do **serwisu** - badania kontrolne
- rób **przerwy** - w ciągu dnia, roku:
 - dbaj o posiłki - paliwo
 - sen - regenerację
 - ruch
 - urlopy, dni offline - głowa

Jakie paliwo da power?

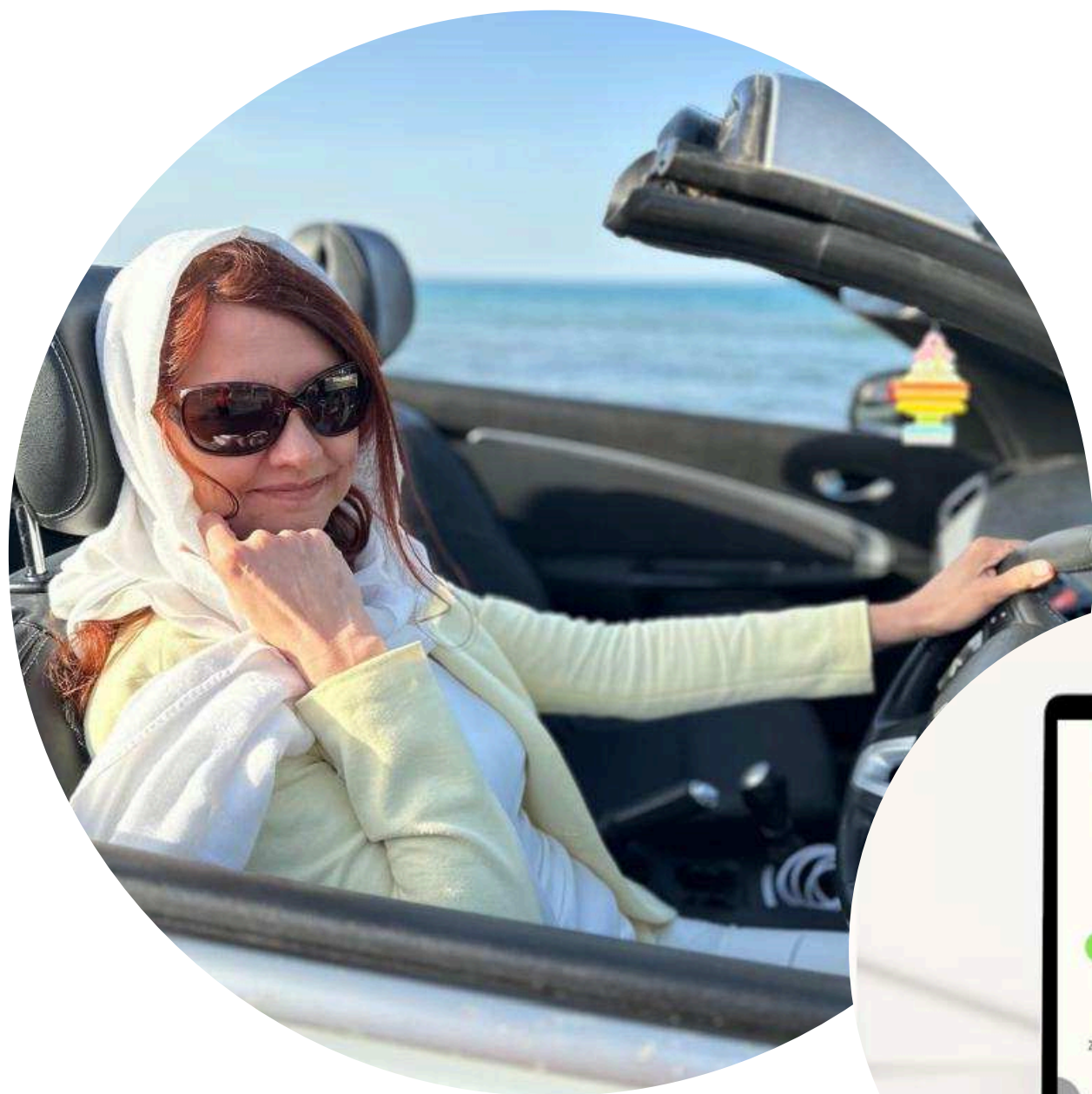
- dostarczane w odpowiedniej ilości
- w odpowiednich proporcjach (jak benzyna to mieszanka węglowodorów)
- ograniczenie szkodliwych produktów
- odpowiednie produkty (zawierające wit.B, magnez, omega-3, polifenole)
- odpowiednio kupione produkty (wartościowy skład)



- będą wspierać energię
- łagodzić skutki stresu i przeciążenia



Pamiętaj - Twój samochód ma 4 koła



- praca
- rodzina
- relacje społeczne
- Ty! - Twoja kondycja fizyczna i psychiczna

WAŻNY JEST BALANS



**E-book 100 stron
wraz z kartami ćwiczeń**

I rozdział e-booka
w teczce konferencyjnej

Czyli co robić?

- znajdź własny sposób na zadbanie o swój POWER
- przyjrzyj się temu co jesz, jak często, ile
- dbaj regularnie o aktywność fizyczną
- naucz się odpoczywać efektywnie
- w zdrowy sposób radź sobie ze stresem

W tym pomaga psychodietetyka:

- zapozna Cię z trasą zmian nawyków
- pomoże skompletować narzędzia na drogę
- zaproponuje wartościowe paliwo
- nauczy działać w odpowiednim tempie - zbilansować przyspieszanie z hamowaniem

ENERGIA

WYTRWAŁOŚĆ

SATYSFAKCJA

POWER!



• *“Obojętnie czy uważasz,
że możesz czegoś dokonać
lub nie - masz rację”*

Henry Ford



Wszystko zaczyna się i kończy w głowie

ulanec.pl