



**„SIŁA NAWYKU – JAK WYJŚĆ  
Z PĘTLI NAWYKÓW I ZMIENIĆ JE NA  
SKUTECZNE,  
KREATYWNE MYŚLENIE”**

**INTENSYWNY 1-DNIOWY WARSZTAT  
DLA WSZYSTKICH, KTÓRZY CHCĄ ZMIANY  
SWOICH NAWYKÓW NA LEPSZE**

**PERSONEL  
PROFIT**

# NASZE SZKOLENIE

Zapraszamy na **intensywny 1 dniowy warsztat** (8 godzin dydaktycznych), na którym poznasz i przećwiczysz techniki / narzędzia dzięki którym dowiesz się:

- ❖ Czym jest kreatywność i kreatywne myślenie
- ❖ Poznasz blokady kreatywnego myślenia – analiza nawyki
- ❖ Nauczysz się jak wyjść ”poza” – techniki budowania dobrych nawyków
- ❖ Popracujesz z pytaniami Kartezjańskimi
- ❖ Poznasz techniki i narzędzia do pracy nad zmianą nawyków

## Jak działają nawyki?

Zgodnie z twierdzeniem filozofa Davida Hume'a nawyki są przyzwyczajeniem umysłu do określonych czynności oraz tego, co po nich następuje.

Nawyk zbudowany jest z trzech elementów: wskazówki, zachowania i nagrody. Zachowanie nawykowe jest impulsywne przy minimalnym udziale świadomości, kontroli lub intencji.

Nie ulega wątpliwości, że rutyna pomaga nam w życiu lecz gdy **nawyk zaczyna dominować nad motywacją**, zaczynasz działać automatycznie i w sposób powtarzalny coraz trudniej o kreatywność, nieszablonowe podejście do problemów i inicjowanie zmian.

**Czy jesteśmy bezradni wobec własnych przyzwyczajzeń? Jak pozbyć się złych nawyków?**

Możesz jeden nawyk zastąpić innym. Zmienić zachowanie i nagrodę. Pomogą Ci w tym motywacja, mierzenie i śledzenie postępów oraz cieszenie się nimi.

**PAMIĘTAJ** nawet małe, regularne kroki mogą poprowadzić nas do olbrzymich efektów!!



**DLATEGO :** WYJDŹ Z PĘTLI NAWYKÓW I SPRÓBUJ ZMIENIĆ JE NA SKUTECZNE, KREATYWNE MYŚLENIE: zapraszamy na nasz intensywny warsztat poznasz:

- ✓ METODĘ 8-8-8
- ✓ METAPLAN
- ✓ 6 JAPOŃSKICH STRATEGII, KTÓRE ZABIJĄ TWOJE LENISTWO
- ✓ REGUŁĘ 5 SEKUND
- ✓ METODĘ ZRÓB TO TERAZ
- ✓ ZASADY ATOMOWYCH NAWYKÓW
- ✓ PYTANIA KARTEZJAŃSKIE

**PAMIĘTAJ :** „Najpierw sami tworzymy własne nawyki, potem nawyki tworzą nas.”

John Dryden



## ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

### **Personel Profit Sp. z o.o.**

ul. Nadwodna 2B, 80-336 Gdańsk

tel.: 58 550 45 09, 58 550 45 11, 58 555 33 99

biuro@personelprofit.com.pl

www.personelprofit.com.pl

**PERSONEL  
PROFIT**