Po co mi ten kierunek i ta droga?

dr Agnieszka Prokopczuk



PROGUEST RECRUITMENT

VIESMANN Akademia

Agnieszka Prokopczuk – Jazda

14 7



piątek 30 sierpnia 2024, 05:13 · Sulejówek, Masovian Voivodeship

Wreszcie przebite 200km 😎😎😎 Kolejna życióweczka w tym sezonie 😍🤩😍 Hajnówka zdobyta 😁🚴🤩

Dodaj opis



208,59 km	Dystans
10:47:32	Czas ruchu
804 m	Wysokość
61 W	Szacowana śr. moc
2 352 kJ	Wydatek energetyczny

Pokaż mniej

	Śr.	Maks.
Prędkość	19,3 km/h	38,1 km/h
Kilokalorie	2 622	
Czas całkowity	14:50:36	

Strava App

Utwórz trasę GPX Mapa standardowa

Widoczne
Ukryte

Ostrołęka
Łapy
Bielsk Podlaski
Hajnówka
Kleszczele
Siemiatycze
Drohiczyn
Sokołów Podlaski
Węgrów
Wyszków
Łochów
Serock
Legionowo
Marki
Ząbki
WARSZAWA
Mińsk Mazowiecki
Mrozy
Siedlce
Mordy
Łosice
Wysokie Litewskie
Bug
Narew
Rządza
Czarna
Otwock
10 km

Jak pokonać długi dystans?

Cel musi mieć znaczenie
Plan podróży
Nawigacja/mapa
Powerbank, latarka
Zapas wody i jedzenia
Krem z filtrem
Spodenki z silikonową wkładką

PROGUEST RECRUITMENT

VIESMANN Akademia

Po co mi to?

Cel musi mieć znaczenie

1. Chcę mieć konkretny **zawód**.
2. Chcę dobrze **zarabiać.**
3. Chcę umieć coś, co naprawdę **przydaje** się w życiu.
4. Chcę mieć swoją firmę i być **niezależny.**
5. Chcę i **lubię** to robić.

PROGUEST RECRUITMENT

VIESMANN Akademia

Cel musi mieć znaczenie

Nie uczysz się aby zaliczyć

Zdobywasz kwalifikacje
Budujesz przewagę
Otwierasz nowe możliwości
Bierzesz odpowiedzialność

PROGUEST RECRUITMENT

VIESMANN Akademia

Cel musi mieć znaczenie

Fach w ręku
to nie tylko pieniądze

Samodzielność – stajesz się niezależny, jesteś ekspertem.
Sprawczość – widzisz, że Twoje działania przynoszą efekty.
Zaufanie – ludzie wiedzą, że można na Tobie polegać.
Możliwości – rozwijasz się w kierunkach, które Ty wybierasz.

PROGUEST RECRUITMENT

VIESMANN Akademia

zaczynaj z myślą o końcu

zawsze pamiętaj, gdzie i po co jedziesz



Planowanie to fundament zarządzania

Nie czekaj na wolny czas – określ już teraz, kiedy i jak będziesz się uczył.

Nie planuj nauki na czas, którego nie masz. Zaplanuj ją tak, żeby zmieściła się w życiu, które naprawdę prowadzisz.

PROGUEST RECRUITMENT





Plan podróży

Nowość, ciekawość i wizja przyszłości mogą dawać dużo energii. Potem pojawiają się powtarzalne zadania, zmęczenie, obowiązki i zaliczenia.

Nie każdy odcinek drogi jest atrakcyjny, ale jak go pokonasz, będziesz po drugiej stronie, po której warto być.



Plan podróży

Niechęć do nauki nie musi oznaczać niechęci do zawodu.
Można lubić pracę techniczną i jednocześnie nie lubić egzaminów, teorii albo konieczności uczenia się po dniu pracy.
Poczucie postępu może wzmacniać motywację.

Motywacja rośnie, gdy widzimy związek między wysiłkiem, wynikiem oraz ważną i cenną nagrodą. Teoria oczekiwań – Victor Vroom



Plan podróży

Planuj również czas na prawdziwą regenerację i odpoczynek.

Przemęczenie rodzi irytację, frustrację a na koniec wypalenie i rezygnację.

Nie myl odpoczynku ze stratą czasu.



Plan podróży

Uważaj na rozpraszacze!

Bądź świadomy, co może odwrócić Twoją uwagę, zabrać energię i zużyć czas.

Żeby to nadrobić, potrzebna będzie dodatkowa samodyscyplina.

Nawigacja / mapa

Drogi w bok też mogą być pociągające







Powerbank, latarka

Często planujemy, co zrobimy, kiedy wszystko będzie dobrze. Tymczasem dużo ważniejsze jest zaplanowanie tego, co zrobimy, kiedy coś pójdzie nie tak.

Zadbaj o zaplecze:

- oszczędności
- wsparcie rodziny i przyjaciół
- doświadczony specjalista

4 twarze kryzysu

Powerbank, latarka

Nie rozumiem tego. Chyba się do tego nie nadaję

- Nie myl braku umiejętności na początku z brakiem zdolności do ich zdobycia. Zidentyfikuj konkretną trudność i szukaj sposobu, żeby ją opanować.

Jestem zmęczony. Mam dość

- Sprawdź, czy potrzebujesz odpoczynku, lepszej organizacji czasu czy zmiany sposobu nauki. Zmęczenia nie zawsze da się pokonać silną wolą.

Inni już to umieją, a ja jestem w tyle

- Porównywanie się z innymi często nie uwzględnia różnic w doświadczeniu, tempie nauki i wcześniejszym przygotowaniu. Ważniejsze jest to, czego Ty nauczyłeś się od ostatniego miesiąca.

Nie wiem, czy to w ogóle ma sens

- Wróć do swojego powodu wyboru zawodu. Jeśli trudność jest przejściowa, poszukaj sposobu, żeby przez nią przejść. Jeśli problem jest poważniejszy, porozmawiaj z kimś, kto pomoże Ci ocenić dostępne rozwiązania.

Teorii autodeterminacji

Edwarda Deciego i Richarda Ryana

Powerbank, latarka

Kompetencja – chcę umieć

- Czuję satysfakcję, gdy rozumiem coś, co wcześniej było trudne. Widzę, że staję się coraz lepszy.

Relacje – nie jestem sam

- Mam od kogo się uczyć, mogę poprosić o wyjaśnienie, a inni traktują mnie z szacunkiem.

Autonomia – wiem, po co to robię

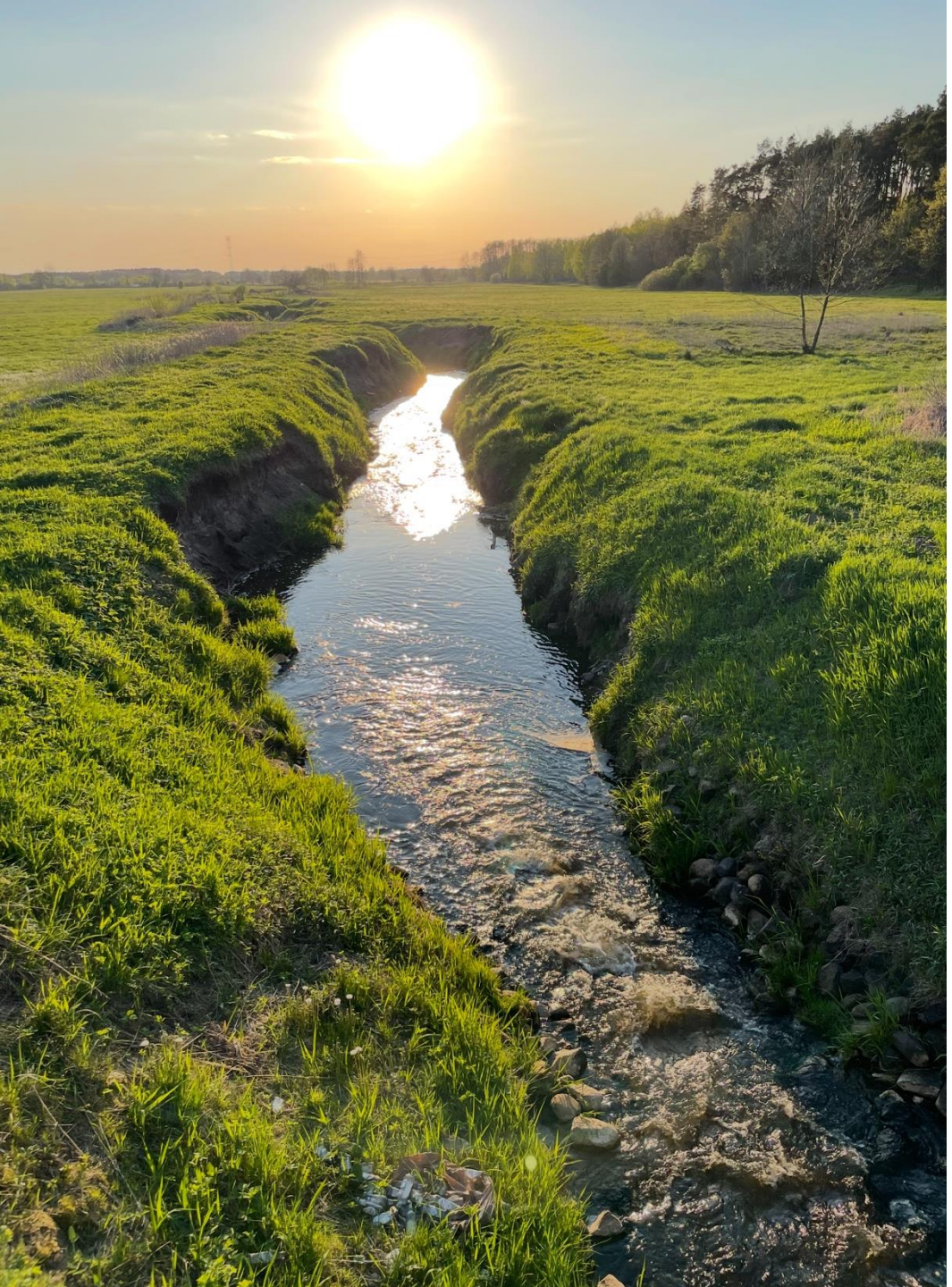
- Rozumiem, że to mój wybór i że zdobywane umiejętności służą moim celom.



Zapas wody i jedzenia

Zabierz tyle prowiantu ile potrzebujesz, zaplanuj gdzie dokupisz, ale nie bierz za dużo bo to ciąży.

Dbaj o siebie i świadomie wybieraj to, co będzie Ciebie wzmacniać, a nie obciążać. Na wszystko jest czas i miejsce, a najgorzej wszystko na raz.



Krem z filtrem

Poparzenia dzieją się powoli, tak samo jak wypalenie – zaczyna się przyjemnie.

Około 30% Polaków doświadcza pełnoobjawowego wypalenia zawodowego. Jest ono efektem długotrwałego stresu, frustracji, przemęczenia i utraty poczucia sensu swojego działania.



Spodenki z silikonem

Długi dystans kosztuje i boli ☺
Ale jeżeli masz dobry powód to wytrwasz i dojedziesz do celu.



Co decyduje o ukończeniu drogi?

Twoje decyzje!

PROGUEST RECRUITMENT

VIESMANN Akademia

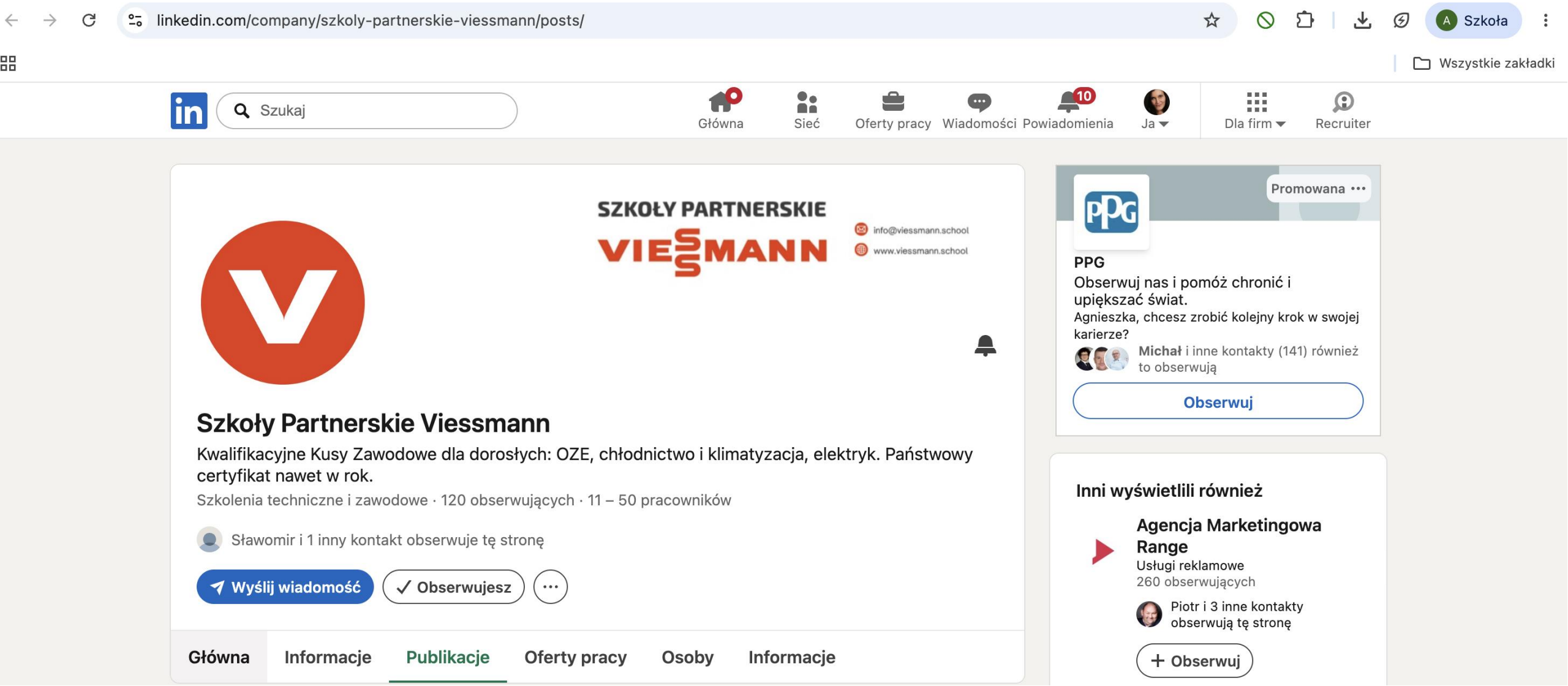


https://www.youtube.com/watch?v=ktjMz7c3ke4



Zjedz tę żabę!
21 metod podnoszenia wydajności w pracy

Brian Tracy



https://www.linkedin.com/company/szkoly-partnerskie-viessmann/posts/