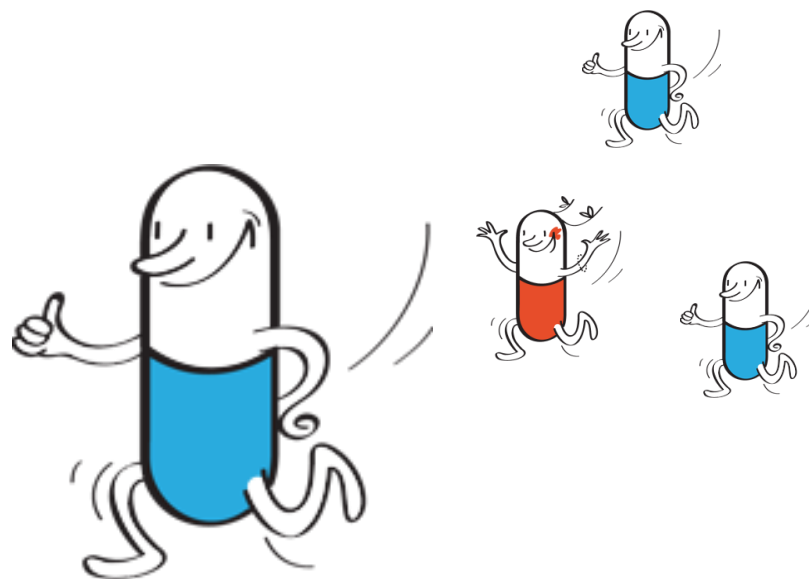


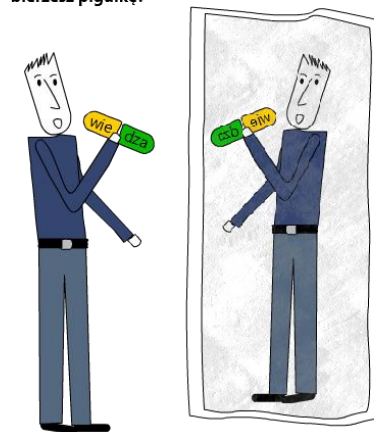
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



Efekt Zeigarnik

Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?



Efekt Zeigarnik



Zadania niedokończone pamiętamy lepiej

Co to oznacza?

Jeśli wykonujesz zadanie i zostanie Ci ono przerwane, zanim je skończyłeś, lepiej je pamiętasz, niż te, które mogłeś dokończyć.



Zalety efektu:

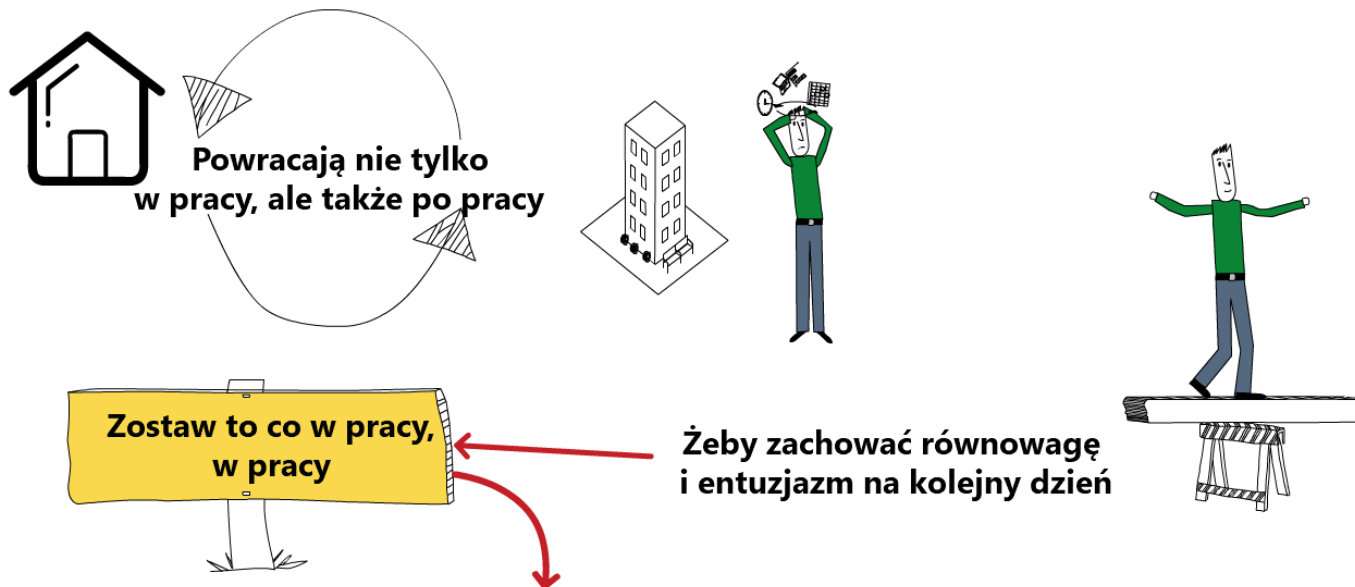
Niektóre sprawy będą cię dręczyć, powracać w myślach, aż w końcu „zmuszą cię” do ich zakończenia



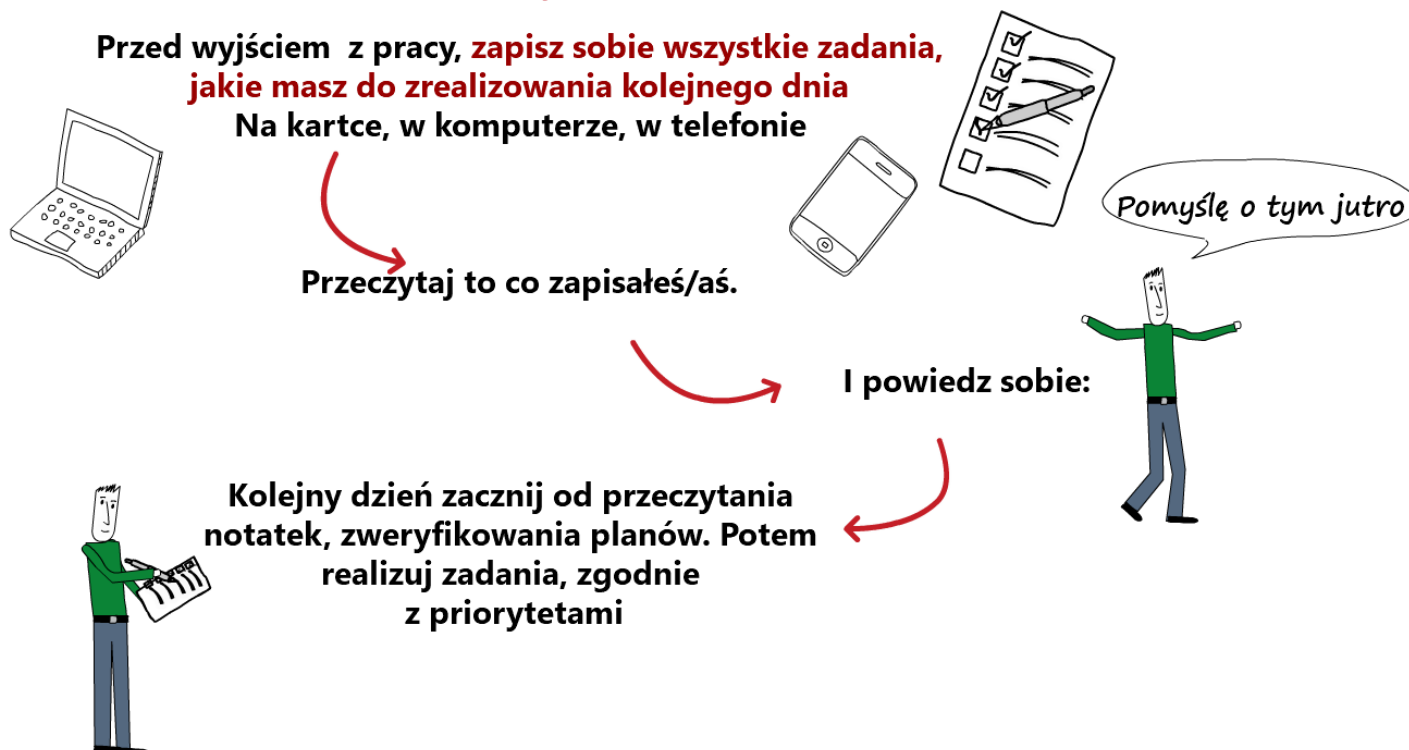
Wady efektu:

Niektóre sprawy dręczą cię, powracają w myślach, mimo że w danym momencie nie możesz ich ukończyć

Niedokończone zadania krążą
w twojej głowie



Przed wyjściem z pracy, **zapisz sobie wszystkie zadania, jakie masz do zrealizowania kolejnego dnia**
Na kartce, w komputerze, w telefonie



Jak wykorzystać Efekt Zeigarnik w pracy?

Kiedy masz do zrobienia zadanie,
ale ciągle odkładasz na później



Zacznij je robić.



Może się okazać, że natrętnie
powracające myśli, zdopingują
do zakończenia!

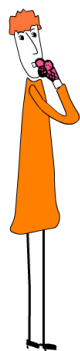


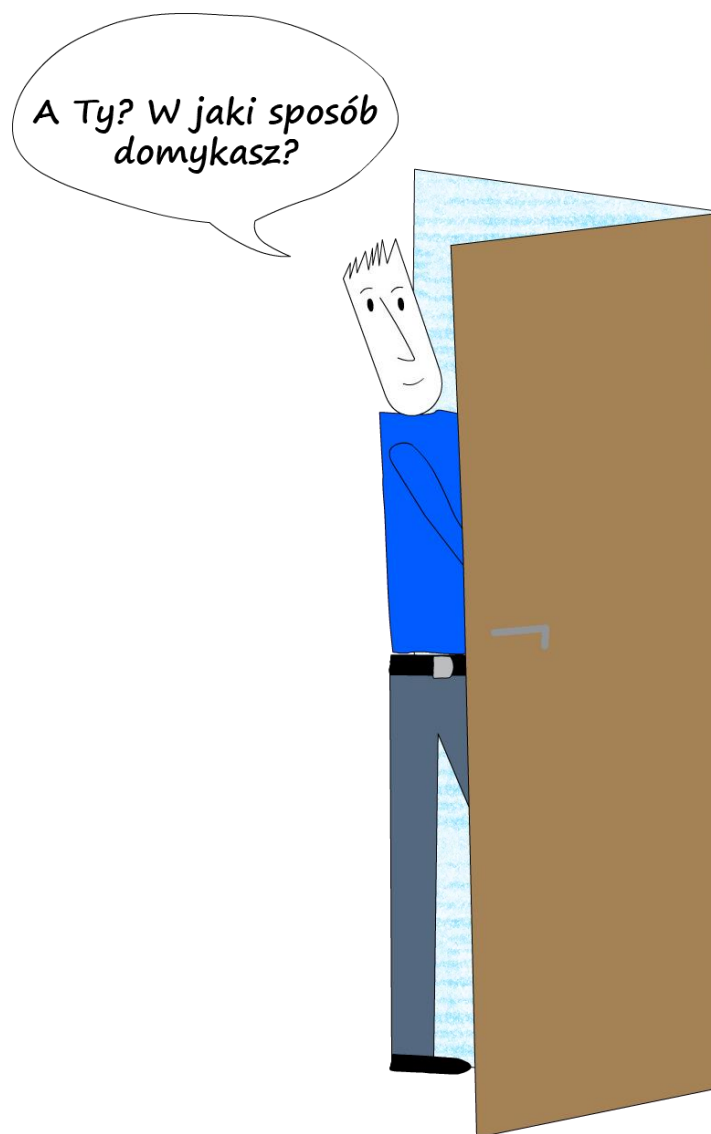
Mam już dość myślenia ciągle o tym co mam zrobić

Napiszę tę pigutkę i od razu ją wyślę, żeby o niej więcej nie myśleć



Czy jeśli nie zjem tych lodów do końca, lepiej zapamiętam ich smak?







dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się bardzo podobała?



Pigułek ciąg dalszy nastąpi....

