

Wartość więzi

Jak zacząć już dziś

Wybierz nowy nawyk, nad którym chciałbyś pracować w codziennym życiu

- Wybierz się na spacer lub zjedz lunch z kolegą, z którym zazwyczaj nie spędzasz czasu
- Okaż uznanie współpracownikowi, mówiąc mu, co naprawdę w nim cenisz
- Zarezerwujcie czas jako zespół, aby zastanowić się nad wzajemnymi mocnymi stronami i wkładem każdego z was



Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej o The Movement i eksperymencie „Razem”.



Moje zobowiązanie

Badania pokazują, że zapisanie konkretnej zmiany nawyków wraz z informacją, kiedy, jak często i gdzie będziesz to robić, ułatwia jej realizację.

Zobowiązuję się do:

(przykład: zjeść lunch z kolegą, z którym zazwyczaj nie jem lunchu)

Kiedy: _____

(przykład: podczas przerwy na lunch)

Jak często: _____

(przykład: 1 raz w tygodniu)

Gdzie: _____

(przykład: w pracy)

Let's work
it out
together

Wartość więzi

Jak zacząć już dziś

Wybierz nowy nawyk, nad którym chciałbyś pracować w codziennym życiu

- Wybierz się na spacer lub zjedz lunch z kolegą, z którym zazwyczaj nie spędzasz czasu
- Okaż uznanie współpracownikowi, mówiąc mu, co naprawdę w nim cenisz
- Zarezerwujcie czas jako zespół, aby zastanowić się nad wzajemnymi mocnymi stronami i wkładem każdego z was



Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej o The Movement i eksperymencie „Razem”.



Moje zobowiązanie

Badania pokazują, że zapisanie konkretnej zmiany nawyków wraz z informacją, kiedy, jak często i gdzie będziesz to robić, ułatwia jej realizację.

Zobowiązuję się do:

(przykład: zjeść lunch z kolegą, z którym zazwyczaj nie jem lunchu)

Kiedy: _____

(przykład: podczas przerwy na lunch)

Jak często: _____

(przykład: 1 raz w tygodniu)

Gdzie: _____

(przykład: w pracy)

Let's work
it out
together