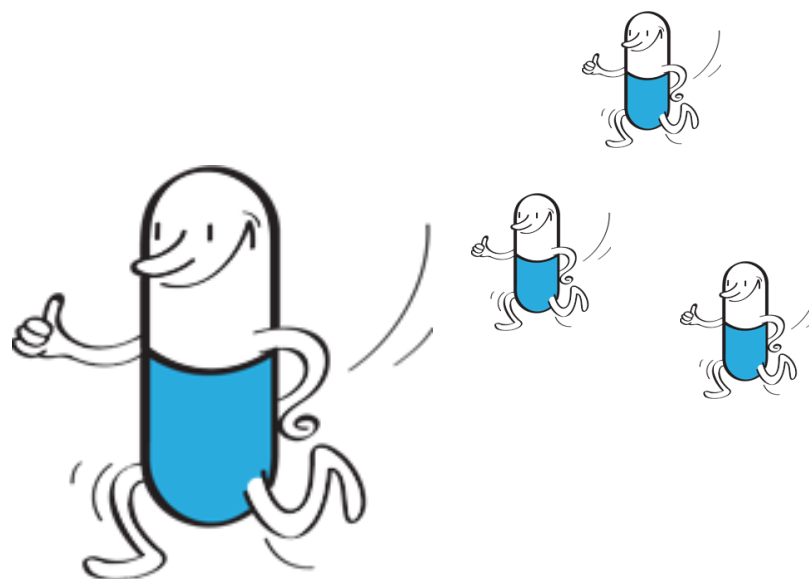


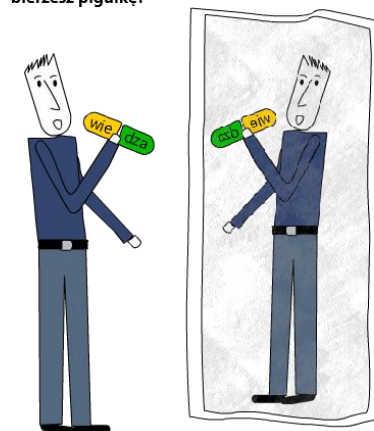
*Nieustannie rozwijamy się,  
by móc rozwijać innych...*

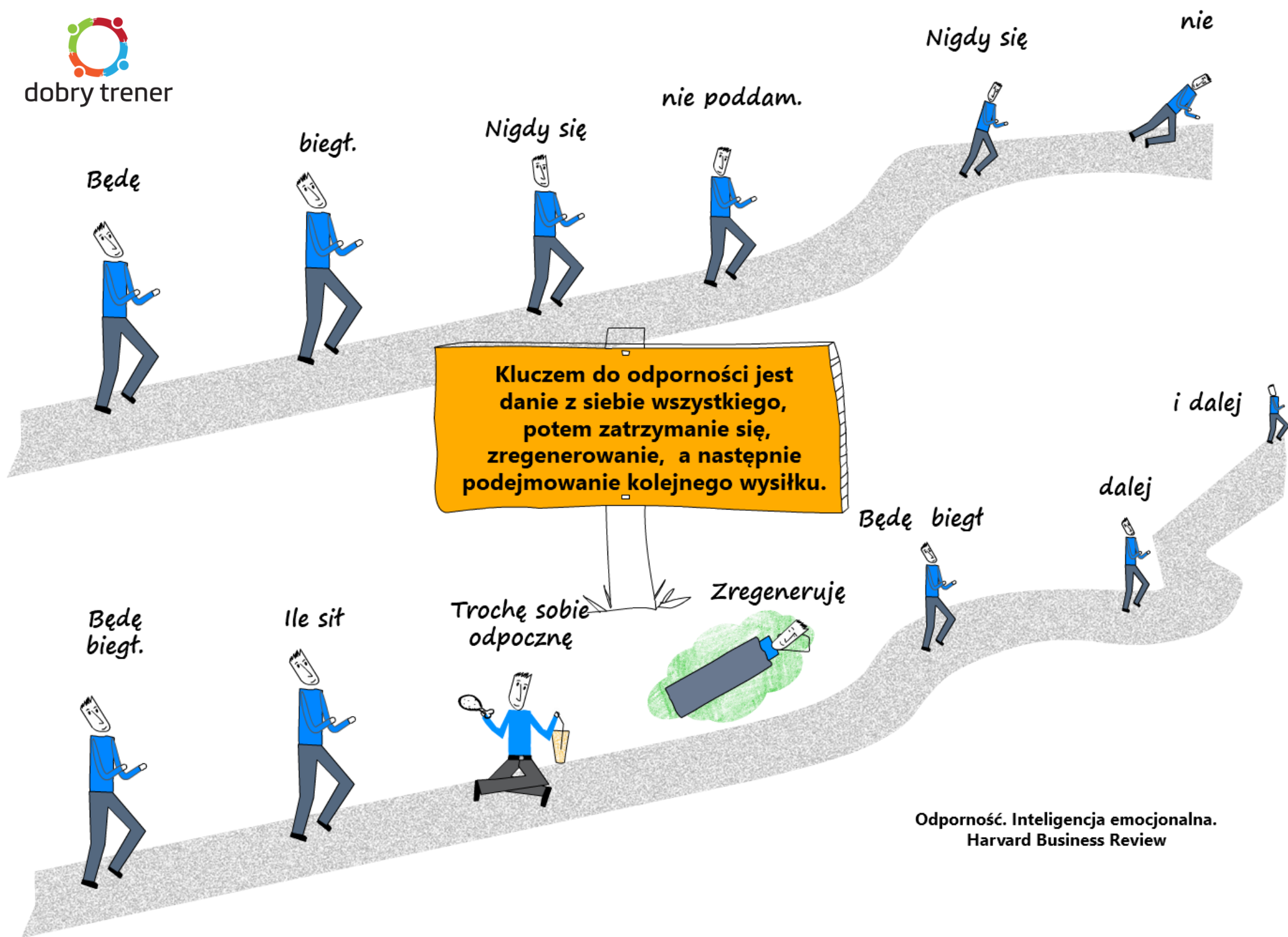
# **Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce, czyli...**



**Klucz do odporności**

**Kto kontroluje w jaki sposób  
bierzesz pigułkę?**





# Regeneracja

1.

## wewnętrzna:

Relaksacja w ramach krótkich, niezaplanowanych przerw.

Skupianie uwagi na innych zadaniach lub zmiana zadań, gdy wyczerpane są zasoby niezbędne do wykonania pierwotnego zadania.

Co to znaczy?

Jeśli zadanie wymaga wysiłku fizycznego – w ramach przerwy – usiądź, odpocznij, poczytaj, oglądnij film.

Jeśli zadanie wymaga skupienia umysłu, w ramach przerwy, przespaceruj się, zacznij myśleć o czymś innym, prowadź swobodną rozmowę na przyjemny temat.



2.

## zewnątrzna:

Wykorzystanie czasu wolnego w święta, weekendów, urlopu





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:  
[kontakt@dobrytrener.pl](mailto:kontakt@dobrytrener.pl)

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



**Pigułek ciąg dalszy nastąpi....**

