

EFEKTYWNE BUDOWANIE PLANU

CZYLI JAK SKUTECZNIE ZAPLANOWAĆ CEL I ZREALIZOWAĆ W 100%

SKRYPT OPRACOWANY PRZEZ PHARMASUS BUSINESS CONSULTING NA PODSTAWIE BADAŃ Z LAT 2016-2020.

WWW.PHARMASUS.PL
BIURO@PHARMASUS.PL

„PORAŻKA W PRZYGOTOWANIU JEST
PRZYGOTOWANIEM NA PORAŻKĘ”

KAŻDY CEL ZACZYNA SIĘ OD PLANU A BŁĘDY W TYM
OBSZARZE TO STRATA NIĘ TYLKO CZASU ALE I KOSZTY
KTÓRE ODCZUWAMY NAJBARDZIEJ. MÓWIMY, ŻE
MARZENIE TO CEL Z DATĄ REALIZACJI CO DOSKONALE
OPISUJE JEGO ISTOTĘ. DODAC TRZEBA PROFESJONALNE
OKREŚLENIE PROCESÓW I CZASU DZIAŁANIA A TAKŻE
KLUCZOWYCH KPI.

SKRYPT TEN ZOSTAŁ OPRACOWANY NA PODSTAWIE 4 LAT
I PONAD 638 PRZYPADKACH ORAZ ANALIZACH TEGO W
JAKI SPOSÓB PLANUJĄ CELE ZARÓWNO
MIĘDZYNARODOWE KORPORACJE, SPORTOWCY
ZAWODOWI ORAZ WŁAŚCICIELE MAŁYCH BIZNESÓW. BEZ
WZGLĘDU NATOMIAST NA TO CO JEST TWOIM CELEM
KLUCZOWYCH JEST KILKA ELEMENTÓW KTÓRE
STANOWIĄ O 80% SUKCESU W JEGO REALIZACJI.

PRZEJDZIEMY KROK PO KROKU WRAZ Z KOMENTARZAMI I
PRZYKŁADAMI KTÓRE ELEMENTY STANOWIĄ NAJWIĘKSZĄ
TRUDNOŚĆ ORAZ JAKIE SĄ KLUCZOWE OBSZARY BEZ
KTÓRYCH NIE JEST MOŻLIWE RUSZENIE Z MIEJSCA.



DLACZEGO TRZEBA PLANOWAĆ.....

Nie jest żadnym odkryciem, że każdy projekt, plan i działanie oparte na zaplanowaniu zwiększa szanse na powodzenie minimum kilkukrotnie. Wyprawa Kolumba, lot na księżyc czy budowa mostów wymaga planowania gdyż tylko w taki sposób jesteśmy w stanie zweryfikować jakiego potrzebujemy nakładu, kosztów ,czasu i narzędzi. Planowanie ma jeszcze jedną zasadniczą korzyść a mianowicie weryfikację i kierunek celu. Określając cel pierwotny zakładamy kroki do jego realizacji i tak przykładowo chcąc zgubić 20 kg planujemy posiłki, ilość kalorii, trening oraz określamy w czasie jaka powinna być zakładana utrata wagi. Na tej podstawie analizujemy czy nasz projekt przesuwają się zgodnie z planem i które elementy należy modyfikować w celu zmaksymalizowania efektu.

ZASADY PLANOWANIA

MIERZALNOŚĆ CELU.

SCHUDNĘ, RZUCĘ PALENIE, ZACZNĘ BIEGAĆ, BĘDĘ
ODKŁADAĆ PIENIĄDZE KAŻDY Z TYCH CELÓW
JEST OKREŚLONY ALE.... TYLKO POZORNIE.

ILE CHUDNĘ I W JAKIM CZASIE? ILE PAPIEROSÓW
WYPAŁĘ W TYGODNIU ? JAKI DYSTANS PRZEBIEGNĘ
KAŻDEGO DNIA ? ILE PIENIĘDZY ODŁOŻĘ
MIESIĘCZNIE ?

TO JEST CEL KTÓRY JEST MIERZALNY I OKREŚLONY W
CZASIE. CEL KTÓRY NIE PODLEGA INTERPRETACJI. CEL
ZAPISANY MATEMATYCZNIE CZYLI CO DOKŁADNIE
ZROBIĘ I W JAKIM CZASIE TO ZROBIĘ. WTEDY I TYLKO
WTEDY JESTEŚMY W STANIE ODPOWIEDZIEĆ SOBIE
NA PYTANIE CZY NASZE DZIAŁANIA PRZYNIOSŁY
OKREŚLONE, ZAPLANOWANE I POLICZALNE EFEKTY.



CEL KTÓRY JEST AMBITNY I OSIĄGALNY

CEL PONADTO MUSI BYĆ AMBITNY ALE
MOŻLIWY. PRZEJDĘ CODZIENNIE 100
METRÓW TO NIE JEST AMBITNE TAK JAK
SCHUDNĘ 5 KG W ROK.

OCZYWIŚCIE PRZESADA W DRUGĄ STRONĘ
DZIAŁA RÓWNIE DESTRUKCYJNIE TAK WIĘC
ZAKŁADAJĄC WYGRANĄ W MARATONIE ZA
PÓŁ ROKU W CHWILĘ GDY 1 KM STANOWI
PROBLEM TO CEL KTÓRY NIE MA SZANS NA
REALIZACJE.

ZATEM AMBITNIE ALE W ZAŁOŻENIU ŻE JEST
TO ABSOLUTNIE MOŻLIWE - TAKI CEL MA
NAJWIĘKSZY SENS I DAJE NAJWIĘKSZĄ
SATYSFAKCJĘ Z REALIZACJI.



CEL REALIZOWANY ETAPAMI

GDY PRZYJDZIESZ DO DIETETYKA KTÓRY OD JUTRA KAŻE CI JEŚĆ TYLKO WARZYWA I RYBY W SYTUACJI W KTÓREJ MC DONALDS BYŁ TWOIM GŁÓWNYM OBIADEM SZANSE NA POWODZENIE WYNOSZĄ 1-2%. DOM BUDOWANY W POŚPIECHU BEZ PLANÓW, BADAŃ ORAZ ODPOWIEDNICH MATERIAŁÓW ZAWALI SIĘ, W NAJLEPSZYM PRZYPADKU NIE BĘDZIE SPEŁNIAŁ SWOJEJ FUNKCJI.

DLATEGO PLAN MUSI UWZGLĘDNIĄĆ TWOJE OBECNE DOŚWIADCZENIE, NAWYKI, UMIEJĘTNOŚCI, STYL ŻYCIA, RODZINĘ I WSZELKIE CZYNNIKI KTÓRE POZWOLĄ CI Z DUMĄ REALIZOWAĆ KROK PO KROKU TWÓJ PROJEKT.

PODZIAŁ NA AMBITNE ACZ WYKONALNE ETAPY TO KLUCZOWA WARTOŚĆ PODTRZYMUJĄCA MOTYWACJĘ ORAZ POZWALAJĄCA NA POCZUCIE SPRAWCZOŚCI I DUMY Z WŁASNYCH OSIĄGNIĘĆ.



NAWYKI CZYLI PLAN SUKCESU

MAŁYMI KROKAMI ALE KONSEKWENTNIE.

Czy lepiej iść na 8 godzin treningu czy 8 razy na godzinę każdego dnia ? Czy lepiej zjeść 10.000 kcal w jednym posiłku a następne 6 dni nie jeść nic?

Odpowiedz jest jedna i pokazuje bardzo ważną cechę która stanowi prawie 100% sukcesu. Konsekwencja i determinacja to czynnik który w każdym obszarze życia przynoszą najlepsze efekty. Zbuduj małe nawyki, mikro zmiany które w sumie miesięcznej czy rocznej przyniosą niesamowite efekty. Codzienne rytuały które nie tylko wypracują i zautomatyzują nawyk co przybliżą Cię do celu.



PRZYKŁADY ? NAJLEPSZE SĄ PRZYKŁADY.

1. Wypijając przed śniadaniem szklankę wody nie tylko pobudzasz perystaltykę co nawadniasz organizm i ułatwiasz trawienie. Szklanka dodatkowo dziennie to 91,25 litra rocznie !!!!!
2. Zrób jeden przysiad a następnie każdego dnia dokładaj jeden dodatkowy. Jak łatwo policzyć w 3 miesiącu każdego dnia będziesz robić 90 przysiadów co nie tylko wzmocni nogi co wyrobi nawyk i konsekwencje.
3. Naucz się 3 dodatkowych słów z obcego języka dziennie.... Bez weekendów to 780 słów rocznie !!!!! Biorąc pod uwagę, że wykształcony Anglik używa w mowie potocznej około 5000 słów opanowaliście właśnie 15,6% słownika:)



NOTUJ, ZAPISUJ, BADAJ, WERYFIKUJ

CZYLI ANALITYKA TO PODSTAWA

Jeśli nie możesz czegoś policzyć nie możesz tym zarządzać. Spisuj swoje postępy, treningi, nawyki, cele, uwagi. Ich analiza pozwoli Ci na delikatne modyfikacje które sprawią, że efektywność wzrośnie diametralnie.

Prowadź dziennik celu opisując każdy sukces i porażkę. Tylko w ten sposób dowiesz się co robisz dobrze a nad czym trzeba popracować Co wyeliminować całkowicie a co sprawdza się lepiej niż zakładano.

Czy wiesz że w golfie uderzenie kijem w piłkę o 1% pod innym kątem na odległości 50 metrów powoduje odchylenie kilkunastu cm. To różnica pomiędzy trafieniem w dołek a obok dołka. Małe modyfikacje potrafią przynieść duże efekty.



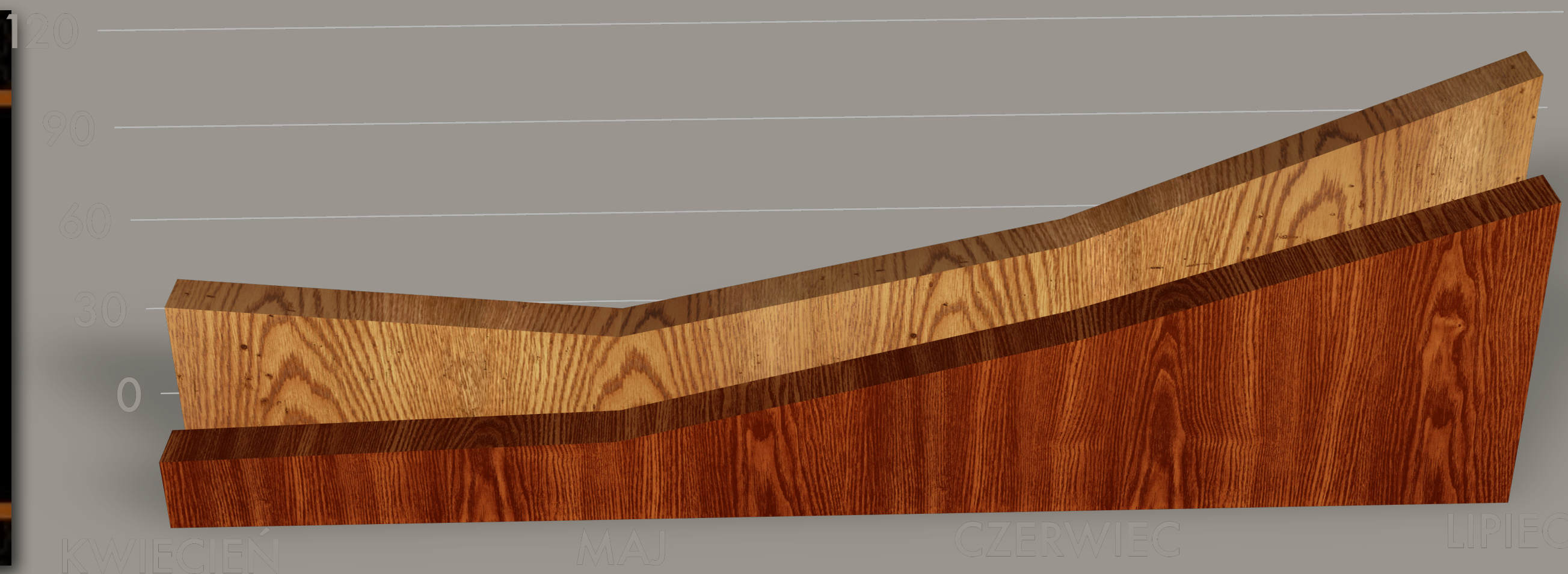
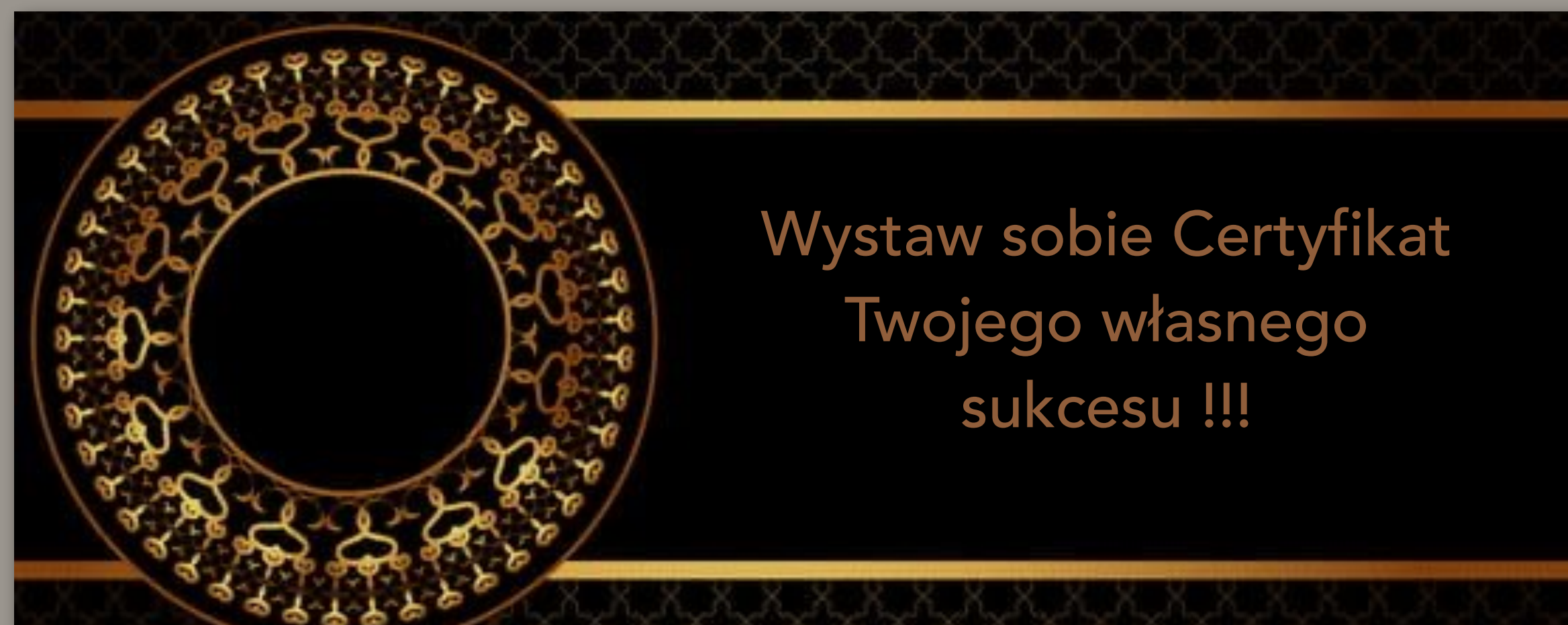
WYSTAWISZ SOBIE CERTYFIKAT

ZA KAŻDYM RAZEM GDY ZREALIZUJESZ CEL BĘDZIESZ DUMNY/DUMNA Z SIEBIE A POCZUCIE SPRAWCZOŚCI BĘDZIE CORAZ WIĘKSZE. NA TYM TO POLEGA W SPORCIE W KTÓRY BARDZO WIERZĘ. SPORT UCZY DETERMINACJI, WYTRWAŁOŚCI, ANALIZY TEGO CO SIĘ ROBI ORAZ UŚWIADAMIA JAK DUŻO TRZEBA WŁOŻYĆ W SUKCES.

KSIĄŻKI OBIECUJĄ ZMIANĘ W TYDZIEŃ, MAGICZNE KURSY OPOWIADAJĄ, ŻE ZA MIESIĄC BĘDZIESZ INNYM CZŁOWIEKIEM A TYLKO LUDZIE KTÓRZY ZAPLANOWALI CEL, PODZIELI NA ETAPY, PROWADZILI NOTATKI I ANALIZY OSIĄGAJĄ ZAŁOŻONE REZULTATY. OCZYWIŚCIE ŁATWIEJ NAPISAĆ NIŻ ZROBIĆ DLATEGO TEŻ WARTO ZAINWESTOWAĆ W PROFESJONALISTĘ KTÓRY KROK PO KROKU PRZEPROWADZI CIĘ PRZEZ KAŻDY ETAP PROCESU.

NIE CZYTASZ INSTRUKCJI OBSŁUGI SAMOCHODU I NIE WSIADASZ DO PIERWSZEGO UCZĄC SIĘ SAMODZIELNIE. NAWET JAK CUDEM NIKOGO NIE ZABIJESZ TO WYPRACUJESZ NAWYKI KTÓRE WCZEŚNIEJ CZY PÓŹNIEJ DOPROWADZĄ DO KATASTROFY.

DLACZEGO WIĘC EFEKT SWOICH PLANÓW I MARZEŃ ODDAJESZ W RĘCE YOUTUBERÓW I PORADNIKÓW KTÓRYCH SUMA KOSZTÓW CZĘSTO PRZEKRACZA KILKA SESJI COACHINGOWYCH???



PROFESJONALIZM BUDUJE NASZĄ WIARYGODNOŚĆ

ZAPYTAJ O COACHING KTÓRY GWARANTUJE EFEKTY

Co decyduje o profesjonalizmie coacha ?
Efekty jakie uzyskuje !!!! Ponad 15 lat
doświadczeń, certyfikacja najbardziej
cenionej szkoły coachingowej ICF,
doświadczenie ponad 920 sesji łącznie w
tym 42 korporacyjne. A co najważniejsze
mierzalne efekty naszych kontrahentów na
poziomie 97% !!!! Takimi efektami może
pochwalić się 2,5% coachów w Polsce.

Profesjonalizm, wiarygodność oraz zaufanie
to kluczowe filary na których zbudowaliśmy
firmę której celem jest Twój sukces.



ZAPRASZAMY

ZAPYTAJ O OFERTĘ I
OTWÓRZ NOWY
ROZDZIAŁ SWOJEGO
ŻYCIA

WWW.PHARMASUS.PL
BIURO@PHARMASUS.PL

+48 730 388 488

