

MENTORING WEEKEND



ILE ENERGII MA LIDER?

MAŁGORZATA CZERNECKA

HAPPY WA☺

ZA SZCZĘŚLIWYM LIDEREM PODĄŻAJĄ LUDZIE....

forum
mentorów
Kreujemy efekt AHA!



VITAL VOICES
POLAND

MENTAL MASTER

O BADANIU

EMOCJE

ODŻYWIANIE

CIAŁO

LIDERZY PRÓBA
OGÓLNOPOLSKA: 646

UMYŚŁ

AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA

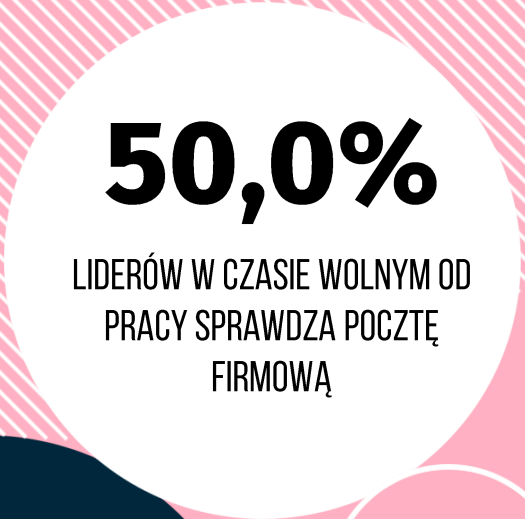
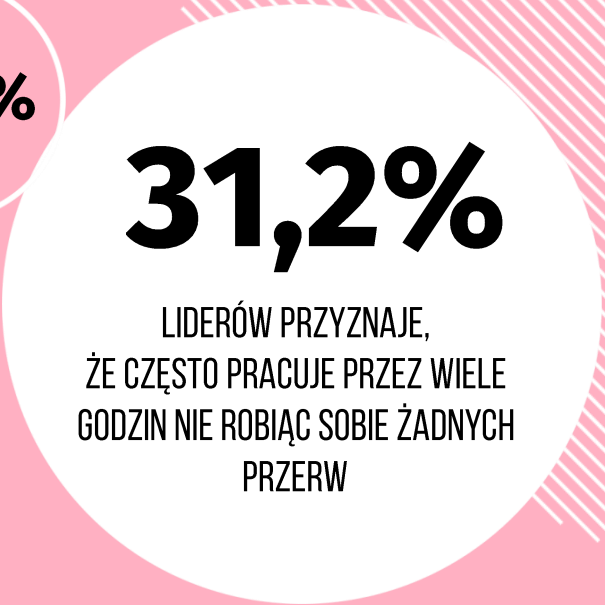
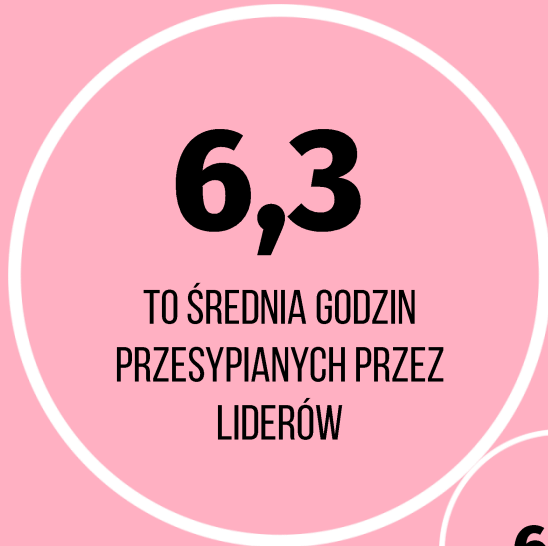
SEN
I ODPOCZYWANIE

DUCHOWOŚĆ

MENTAL MASTER

SEN I ODPOCZYWANIE

HAPPY WAŻY
ZA SZCZĘŚLIWYM LIDERM PODAJĄ LUDZIE...



MENTAL MASTER

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

HAPPY WAŻY
ZA SZCZĘŚLIWYM LIDERM PODAJĄ LUDZIE...

35,4%

29,2%

ANKIETOWANYCH OSTATNI RAZ
ĆWICZYŁO PRZEZ MINIMUM
30 MINUT PONAD TRZY
MIESIĄCE TEMU

54,2%

PYTANYCH NIE ĆWICZY
REGULARNIE MINIMUM 3 RAZY
W TYGODNIU

58,3%

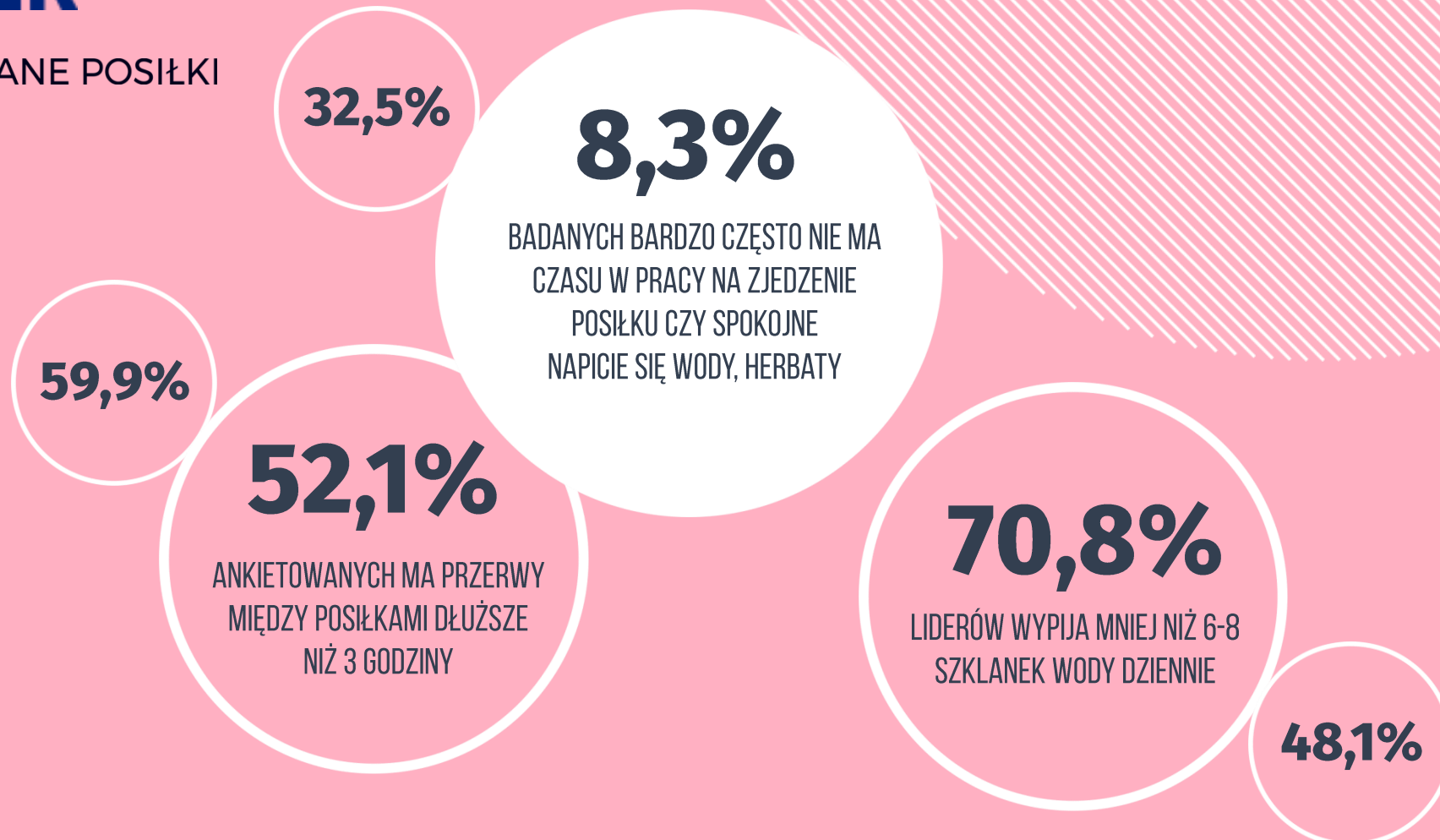
LIDERÓW CODZIENNIE
POKONUJE MNIEJ NIŻ
3-4 KM CHODZĄC,
SPACERUJĄC

62,5%

61,6%

MENTAL MASTER

ZBILANSOWANE POSIŁKI



MENTAL MASTER

EMOCJE W PRACY

HAPPY WA
ZA SZCZĘŚLIWYM LIDEREM PODĄŻAJĄ LUDZIE...

23,4%

18,7%

ANKIETOWANYCH RZADKO
W PRACY ODCZUWA RADOŚĆ
I ENTUZJAZM

26,2%

12,5%

ANKIETOWANYCH CZĘSTO W PRACY
ODCZUWA STRACH I NIEPOKÓJ

38,4%

18,7%

BADANYCH UWAŻA, ŻE ICH
PRACA NEGATYWNIE ODBIJA
SIĘ NA RELACJACH
Z BLISKIMI

27,1%

LIDERÓW CZĘSTO ODCZUWA
W PRACY IRYTACJĘ, FRUSTRACJĘ
I ZNIECIERPLIWIEŃ

40,7%

MENTAL MASTER

DYSTRAKTORY

42,6%

37,5%

LIDERÓW PRZYZNAJE, ŻE NIE POTRAFI
PRACOWAĆ BEZ KONIECZNOŚCI
CIĄGŁEGO SPRAWDZANIA
POCZTY MAILOWEJ I TELEFONÓW

22,4%

20,8%

BADANYCH NIE PAMIĘTA,
CO ROBIŁO POPRZEDNIEGO
DNIA W PRACY

39,6%

PYTANYCH NIE PLANUJE SWOJEGO
DNIA PRACY W TAKI SPOSÓB, ABY MIEĆ
CZAS NA NIEPRZERWANĄ
NICZYM PRACĘ

45,8%

BADANYCH DEKLARUJE, ŻE JEST
WIELOZADANIOWA (ROBI KILKA
ZADAŃ W TYM SAMYM CZASIE)

35,9%

44,6%

29,2%

RESPONDENTÓW MA POCZUCIE,
ŻE NIE PANUJE NAD LICZBĄ ZADAŃ JAKIE
MA DO WYKONANIA
W PRACY

32,5%

MENTAL MASTER

DYSTRAKTORY

77,6%

66,7%

PYTANYCH PRZYZNAJE, ŻE ICH ZADANIA
SĄ WIELOKROTNI PRZERYWANE
PRZEZ MAILE, TELEFONY, PYTANIA OD
WSPÓŁPRACOWNIKÓW ITP..

62,5%

BADANYCH CZUJE PRESJĘ,
ABY WYKONYWAĆ KILKA
RZECZY NA RAZ

68,0%

32,8%

41,7%

BADANYCH OBSERWUJE U SIEBIE
WYDŁUŻENIE CZASU
WYKONYWANIA
ZADAŃ ZAWODOWYCH

ŚREDNIO
W CIĄGU GODZINY LIDERZY
MAJĄ PRZERYWANE
ZADANIA:

6,9

8,2

18,7%

RESPONDENTÓW CZĘSTO
JEST W PRACY
ROZKOJARZONA
I ROZPROSZONA

27,7%

MENTAL MASTER

KONSEKWENCJE

33,3%

ANKIETOWANYCH UWAŻA,
ŻE ICH OBECNY SPOSÓB DZIAŁANIA
WPŁYWA NEGATYWNIE NA ICH
EFEKTYWNOŚĆ W PRACY

39,3%

48,3%

50,0%

ANKIETOWANYCH OBSERWUJE
U SIEBIE POGORSZENIE
ZAPAMIĘTYWANIA NP. INFORMACJI,
TERMINÓW, ZADAŃ DO WYKONANIA

50,0%

PYTANYCH NIE MA
CZASU, ABY MYŚLEĆ
KONCEPCYJNIE

43,8%

27,7%

31,2%

ANKIETOWANYCH ŁAPIE
SIĘ CZĘSTO NA TYM, ŻE NIE SŁUCHA
TEGO, CO SIĘ DO NICH MÓWI

MENTAL MASTER

POCZUCIE SENSU W PRACY

41,2%

39,6%

BADANYCH MA POCZUCIE,
ŻE W PRACY TRACI DUŻO CZASU
I ENERGII NA RZECZY ZUPEŁNIE
DLA NICH NIE ISTOTNE

25,5%

29,2%

ANKIETOWANYCH PRZYZNAJE,
ŻE W PRACY NIE WYKORZYSTUJE
W PEŁNI SWOJEGO POTENCJAŁU
I UMIEJĘTNOŚCI

41,6%

33,3%

ANKIETOWANYCH UWAŻA,
ŻE ORGANIZACJA PRACY W FIRMIE
NIE POZWALA IM
NA EFEKTYWNA PRACĘ

14,6%

BADANYCH MYŚLI O ZMIANIE PRACY
Z POWODU PRZECIĄŻENIA,
ZMĘCZENIA OBOWIĄZKAMI
ZAWODOWYMI

23,4%

60,0%

TO PROCENT ZEBRAŃ,
KTÓRY JEST UWAŻANY
ZA WARTOŚCIOWY,
WAŻNY DLA PRACY

50,1%

HAPPY WA

ZA SZCZĘŚLIWYM LIDEREM PODĄŻAJĄ LUDZIE...

humanpower

ENERGY MASTER

Typ LIDERA NR 1

Lider
na Pełnej
Petardzie



Typ LIDERA NR 1
Lider na Pełnej Petardzie

”

MA NAJWYŻSZY POZIOM EFEKTYWNOŚCI. PRACA JEST DLA NIEGO ŹRÓDŁEM WIELU SILNYCH PRZYJEMNYCH EMOCJI (M.IN. RADOŚCI, ENTUZJAZMU, SATYSFAKCJI). PRACĘ ORGANIZUJE SOBIE W SPOSÓB SPRZYJAJĄCY OSIĄGANIU WYBITNYCH EFEKTÓW. NA SEN I REGENERACJĘ POŚWIĘCA NAJWIĘCEJ GODZIN W CIĄGU DOBY. NAJLEPIEJ ZE WSZYSTKICH TYPÓW DBA O ODPOWIEDNI POZIOM ENERGII DO DZIAŁANIA.

WIELKOŚĆ GRUPY
21,5%

EFEKTYWNOŚĆ
80,0%

LICZBA GODZIN SNU
7,1%

LICZBA GODZIN PRACY
8,9%

3 NAJWAŻNIEJSZE WYRÓŻNIKI

Lidera na Pełnej Petardzie:

- 1** CZĘSTO W PRACY ODCZUWA RADOŚĆ I ENTUZJAZM
(88,1%, w tym: 39,4% zdecydowanie TAK).
- 2** WYKONUJE W PRACY ZADANIA, KTÓRE SPRAWIAJĄ MU SATYSFAKCJĘ I RADOŚĆ
(86,2%, w tym: 43,1% zdecydowanie TAK).
- 3** MA POCZUCIE, ŻE W PRACY ROBI RZECZY ISTOTNE DLA INNYCH
(92,7%, w tym: 63,3% zdecydowanie TAK).

ENERGY MASTER

Typ LIDERA NR 3

Lider bez Szafu



Typ LIDERA NR 3
Lider bez Szału

”

MA ŚREDNI POZIOM EFEKTYWNOŚCI.
STARA SIĘ UTRZYMAĆ BALANS MIĘDZY ŻYCIEM
ZAWODOWYM I PRYWATNYM. PRACA JEST ZARÓWNO
ŹRÓDŁEM EMOCJI POZYTYWNYCH (CHOĆ NIE TAK
SILNYCH JAK U LIDERA NA PEŁNEJ PETARDZIE),
JAK I NEGATYWNYCH. PODEJMUJE ZARÓWNO
DZIAŁANIA WSPOMAGAJĄCE WYSOKI POZIOM
ENERGII, JAK I JĄ OBNIŻAJĄCE.

WIELKOŚĆ GRUPY
53,7%

EFEKTYWNOŚĆ
75,3%

LICZBA GODZIN SNU
6,9

LICZBA GODZIN PRACY
8,9

3 NAJWAŻNIEJSZE WYRÓŻNIKI

Lidera bez Szału:

- 1** DZIEŃ PRACY ROZPOCZYNA RACZEJ ZE SPOKOJEM I OPTYMIZMEM
(57,5%, w tym: 49,8% raczej TAK).
- 2** W PRACY RACZEJ ODCZUWA RADOŚĆ I ENTUZJAZM
(50,9%, w tym: 48,0% raczej TAK).
- 3** W PRACY WYKONUJE ZADANIA, KTÓRE RACZEJ SPRAWIAJĄ MU SATYSFAKCJĘ I RADOŚĆ
(58,4%, w tym: 56,4% raczej TAK).

ENERGY MASTER

Typ LIDERA NR 2

Lider
na Oparach



Typ LIDERA NR 2
Lider na Oparach



MA NAJNIŻSZY POZIOM EFEKTYWNOŚCI.
PRACA NIE JEST ŹRÓDŁEM RADOŚCI I SATYSFAKCJI.
WIELE POŚWIĘCA DLA PRACY (M.IN. PRACA
PO GODZINACH, PRACA NON-STOP BEZ PRZERW,
ZABIERANIE PRACY DO DOMU).
ŚPI ZA MAŁO. POPEŁNIA NAJWIĘCEJ BŁĘDÓW
W ZAKRESIE ZARZĄDZA SWOJĄ ENERGIĄ.



3 NAJWAŻNIEJSZE WYRÓŻNIKI

Lidera na Oparach:

- 1** W PRACY NIE ODCZUWA RADOŚCI I ENTUZJAZMU
(62,7%, w tym: 15,1% zdecydowanie NIE).
- 2** NOWY DZIEŃ PRACY ROZPOCZYNA Z LĘKIEM I PESYMISTYCZNYM NASTAWIENIEM
(69,8%, w tym: 24,6% zdecydowanie TAK).
- 3** CZĘSTO W PRACY ODCZUWA ZNIECHĘCENIE DO WYKONYWANYCH OBOWIĄZKÓW
(67,5%, w tym: 21,4% zdecydowanie TAK).

MENTORING WEEKEND

ZAPRASZAMY NA
MENTORING WALK...

HAPPY WA☺

ZA SZCZĘŚLIWYM LIDEREM PODĄŻAJĄ LUDZIE....

forum
mentorów
Kreujemy efekt AHA!


VITAL VOICES
POLAND