

PALIWO LIDERA / LIDERKI

ODKRYJ 4 ŹRÓDŁA TWOJEJ ODPORNOŚCI
I EFEKTYWNOŚCI W BIZNESIE I ŻYCIU

Twoja odporność (resilience) to wynik dbania
o cztery konkretne zbiorniki z paliwem.



**GAME
CHANGERS
ACADEMY**



1. MIKS ENERGETYCZNY, KTÓRY BUDUJE TWOJĄ ODPORNOŚĆ

ENERGIA FIZYCZNA (PODSTAWA)

To ilość Twojego paliwa. Podstawa biologiczna. Sen, dieta, ruch i krótkie przerwy regeneracyjne w ciągu dnia.

Pytanie do Ciebie: Czy budzisz się z poczuciem regeneracji i masz stały poziom energii do południa, czy Twój dzień to walka ze spadkami mocy, którą ratujesz kofeiną lub cukrem?

ENERGIA EMOCJONALNA (JAKOŚĆ)

To jakość Twojego paliwa. Dobre relacje, poczucie bezpieczeństwa i przynależności buduje odporność; samotność, irytacja drenują zasoby.

Pytanie do Ciebie: Czy masz w swoim otoczeniu choć jedną relację, w której nie musisz być liderką i możesz w pełni bezpiecznie pokazać swoje zmęczenie lub wątpliwości, czy w każdej roli musisz „trzymać gardę”?

ENERGIA POZNAWCZA (KONCENTRACJA)

To zdolność do skupienia się na jednej rzeczy. Największym drenem jest multitasking i nieustanne przetaczanie uwagi między zadaniami.

Pytanie do Ciebie: Czy Twój mózg ma szansę dokończyć choć jeden proces myślowy, czy Twoja uwaga jest jak poszarpana sieć, rozpięta między gaszeniem pożarów, podejmowaniem decyzji a nieustannymi powiadomieniami?

POCZUCIA SENSU (ZNACZENIE)

To poczucie sensu i spójność Twoich wartości z tym, co robisz na co dzień.

Pytanie do Ciebie: Gdybyś miała dziś podsumować swój wpływ na zespół i świat, to czy czułabyś dumę z wnoszonej wartości, czy raczej frustrację z powodu „przepalania” życia na czynności, które nie mają dla Ciebie znaczenia?

2. TWÓJ AUDYT ENERGETYCZNY: CO MUSISZ DOBUDOWAĆ?

Wydrukuj tę stronę lub otwórz dokument w aplikacji obsługującej adnotacje. Zaznacz te elementy, których brakuje w Twojej codzienności. Obszar z największą liczbą pustych pól wymaga Twojej uwagi w pierwszej kolejności.

ENERGIA FIZYCZNA

- Regularny sen (7-8h)
- Nawodnienie organizmu
- Odżywcze posiłki (niski IG)
- Ruch i mikro-przerwy na oddech

Twoja „Jedna Rzecz”
do zmiany:

.....
.....

ENERGIA EMOCJONALNA

- Czas na pasję i radość
- Budujące relacje z bliskimi
- Praktyka wdzięczności
- Umiejętność proszenia o wsparcie

Twoja „Jedna Rzecz”
do zmiany:

.....
.....

ENERGIA POZNAWCZA

- Blokowanie czasu na pracę głęboką
- Higiena cyfrowa i czas offline
- Priorytetyzacja spraw i zadań
- Delegowanie zadań i decyzyjności

Twoja „Jedna Rzecz”
do zmiany:

.....
.....

POCZUCIA SENSU

- Praca nad ważnymi projektami
- Odwaga decyzji w zgodzie z sumieniem
- Czas na rozwój osobisty i mentoring
- Jasne poczucie „Dlaczego” (Twoja misja)

Twoja „Jedna Rzecz”
do zmiany:

.....
.....

Zadbaj o biologię (energia fizyczna). Zapewnij sobie bezpieczeństwo (energia emocjonalna). Odzyskaj skupienie (energia poznawcza), po to, by wreszcie móc działać z poczuciem sensu (energia duchowa).



3. ZRÓB PIERWSZY KROK Z GAME CHANGERS ACADEMY

16 czerwca 2026, Warszawa

WARSZTATY „THE DREAM GAME”

To strategiczna pauza w zabieganym świecie, która pozwoli Ci:

- Podnieść poziom wszystkich 4 energii i klarowności kierunku i sensu: Przejdiesz z trybu „przetrwanie” w tryb „tworzenie”.
- Odblokować jasność umysłu: Wykorzystasz autorskie narzędzia pracy z obrazem i metaforą, które stymulują mózg podobnie jak faza snienia, otwierając dostęp do rozwiązań niedostępnych dla logicznego, zmęczonego umysłu.
- Spotkać się z ekspertkami: Będziesz pracować z dr Anną Nowicką, choreografką, coachem, która nauczy Cię, jak mechanizmy „snienia na jawie” przekładać na innowacyjne i wizjonerskie przywództwo.

Czy jesteś gotowa zamienić zmęczenie na jasną wizję? Odzyskaj swoją sprawczość i zaprogramuj swoją codzienność i swój biznes na nowo w oparciu o Twoje najgłębsze wartości.

ZAREZERWUJ MIEJSCE NA WARSZTACIE 16 CZERWCA

**1500 PLN ZAMIAST 1990 PLN!
KOD ZNIŻKOWY: PULSBIZNESU**

Materiały opracowane przez Game Changers Academy na podstawie Tony Schwartza „The Energy Project”.



KONTAKT

Game Changers Academy
ul. Puławska 39/2
02-508 Warszawa

kontakt@gamechangersacademy.eu



gamechangersacademy.eu