



Zdrowe zasady w budowie własnego biznesu

Aleksandra Rodziewicz

Politechnika Gdańska
19 października 2023 r.





Aleksandra Rodziewicz

**KTO Z WAS CHCIAŁBY MIEĆ
WŁASNY BIZNES?**

Szacuje się, że **50%** nowo powstających firm **upada** w ciągu **pierwszego roku** istnienia,

a połowa z pozostałych zamyka się
w kolejnym roku.

JAK TEGO UNIKNAĆ?

Sergey Brin

Współtwórca najpopularniejszej wyszukiwarki internetowej Google



„To romantyczna koncepcja, że wpadniesz na jeden genialny pomysł, a potem wszystko będzie świetnie... ale najważniejsze jest wykonanie.”

J.K. Rowling

Autorka „Harry’ego Pottera”



Porażka jest podstawą sukcesu

„Możesz zostać pokonany wiele razy, zanim w końcu odniesiesz sukces. Przeanalizuj, dlaczego poprzednie próby zakończyły się niepowodzeniem, aby nie popełnić dwa razy tych samych błędów. Porażki to lekcje, dzięki którym będziesz lepiej przygotowany do osiągnięcia sukcesu, jeśli będziesz uczyć się na swoich błędach.”

Walt Disney

Twórca filmowego imperium Disney, Myszki Miki, Kaczora Donalda



Przestań się cały czas martwić

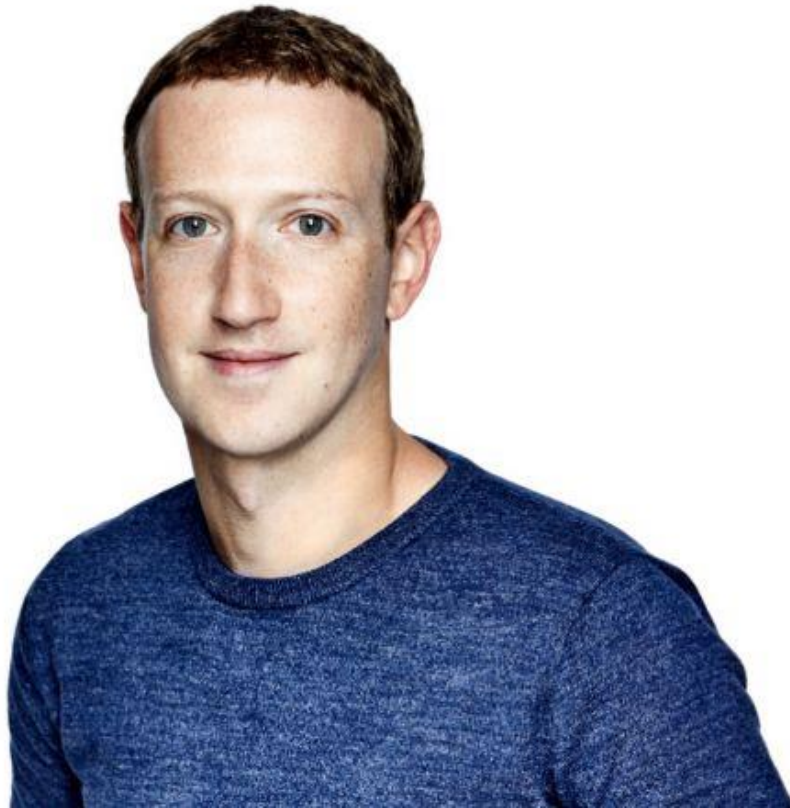
„Skoncentruj się tylko na tym, co możesz kontrolować i nie martw się o to, czego nie możesz.

Martwienie się tylko powoduje utratę koncentracji, co negatywnie wpływa na Twoją wydajność.

Kiedy masz umysł wolny od zmartwień, możesz jasno myśleć i kontynuować działanie bez samoograniczeń wiszących nad twoją głową.”

Mark Zuckerberg

twórca serwisu społecznościowego Facebook



Zrobione jest lepsze od doskonałego

„Marnując czas na dążenie do doskonałości, wyrządzasz sobie krzywdę. Musisz wypchnąć swoje produkty i usługi na rynek, aby uzyskać cenne informacje zwrotne na temat tego, co klienci myślą o Twojej ofercie. Nie bój się uzyskać szczerych opinii na temat swojego produktu, na przykład, że klienci go nie polubią. Dzięki temu możesz skorygować swoje braki i złożyć ofertę, która zapewni klientom najlepszą wartość.”

Serena Williams

Twórca filmowego imperium Disney, Myszki Miki, Kaczora Donalda

**Szczęście jest fałszywe.
Koncentracja i wytrwałość są
prawdziwe**

*„Nie ma czegoś takiego jak
szczęście, jeśli większość życia
spędziłeś przygotowując się na
okazję, aby udowodnić swoją
wartość. Przeciętni ludzie myślą
sukces ze szczęściem, ponieważ
nie są na nim skupieni. Ludzie
sukcesu wiedzą, że sukces
pojawia się, gdy szansa spotyka
się z przygotowaniem.”*

**JAK ZDROWO BUDOWAĆ SWÓJ
BIZNES?**

Dbaj o 4 filary biznesu...

4 filary biznesu

1

Zadbanie
o sprzedaż
i pozyskiwanie
klientów



2

Finanse, czyli
zyski
i sprawnie
przeływająca
gotówka



3

Zgrany zespół



4

Skuteczne
i efektywne
działanie, czyli
dobra
organizacja



marta łazar

**Brak strategii
aktywnego docierania
do klienta**

**Brak kontroli nad
finansami**

**NAJCZĘSTSZE
PROBLEMY
UPADKU FIRMY**

**Brak
zaangażowanego
zespołu**

**Brak sprawnej
organizacji pracy**

Większa podatność na zmiany rynkowe, konkutowanie ceną

Brak kontroli nad finansami

NAJCZĘSTSZE
PROBLEMY
UPADKU FIRMY

Brak zaangażowanego zespołu

Brak sprawnej organizacji pracy

Większa podatność na zmiany rynkowe, konkurowanie ceną

Marnowanie pieniędzy, utrata stabilności

NAJCZĘSTSZE
PROBLEMY
UPADKU FIRMY

Brak zaangażowanego zespołu

Brak sprawnej organizacji pracy

Większa podatność na
zmiany rynkowe,
konkurowanie ceną

Marnowanie pieniędzy,
utrata stabilności

NAJCZĘSTSZE
PROBLEMY
UPADKU FIRMY

Brak wsparcia,
nieefektywna
praca

Brak sprawnej
organizacji pracy

Większa podatność na zmiany rynkowe, konkurowanie ceną

Marnowanie pieniędzy, utrata stabilności

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY UPADKU FIRMY

Brak wsparcia, nieefektywna praca

Cięższa praca większym kosztem

... ale też o sobie 😊

ZDROWIE FIZYCZNE

TALERZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Używaj zdrowych olejów (takich jak oliwa i olej rzepakowy) do gotowania, do sałat i przy stole. Ogranicz spożycie masła. Unikaj tłuszczów typu trans.



Im więcej warzyw i im bardziej zróżnicowanych, tym lepiej. Ziemniaki i frytki się nie liczą.

Jedz dużo owoców we wszystkich kolorach.



BĄDŹ AKTYWNY!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Pij wodę, herbatę lub kawę (z małą ilością lub bez cukru). Ogranicz spożycie mleka/nabiału (1-2 porcje dziennie) i soków (1 mała szklanka dziennie). Unikaj słodzonych napojów.

Jedz różnorodne pełnoziarniste produkty zbożowe (takie jak chleb pszenny razowy, pełnoziarnisty makaron czy brązowy ryż). Ogranicz spożycie oczyszczonych produktów zbożowych (takich jak biały ryż i biały chleb).

Wybieraj ryby, drób, nasiona warzyw strączkowych i orzechy. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i serów. Unikaj spożywania boczku, wędlin i innych gotowych przetworów mięsnych.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA MŁODZIEŻY



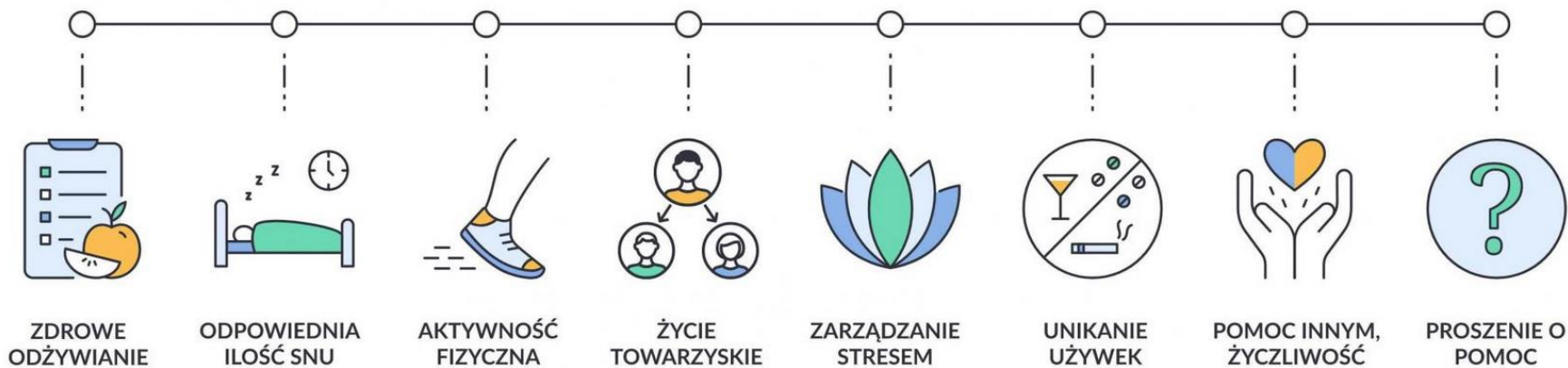
ZDROWIE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE



Piramida potrzeb zdrowia psychicznego



ZDROWIE PSYCHICZNE



PROWADZENIE FIRMY TO NIE JEST SPRINT.
TO MARATON.

Czy da się kategorycznie oddzielić pracę od życia prywatnego, prowadząc własny biznes?

NIE PRACUJ CIĘŻKO, TYLKO MĄDRZE!

Mądra praca, czyli?

- Dobra organizacja
- Priorytety
- Delegowanie
- Procesy
- Skupienie (brak rozpraszaczy typu social media!)

TWÓJ BIZNES!

TWÓJ BIZNES

NAZWA:

CO SPRZEDAJESZ (PRODUKTY/USŁUGI):

GDZIE DZIAŁASZ (LOKALIZACJA/INTERNET):

ILU ZATRUDNIASZ PRACOWNIKÓW:

CO ROBISZ, BY ZDROWO BUDOWAĆ SWÓJ BIZNES:

NARYSUJ SWÓJ BIZNES!