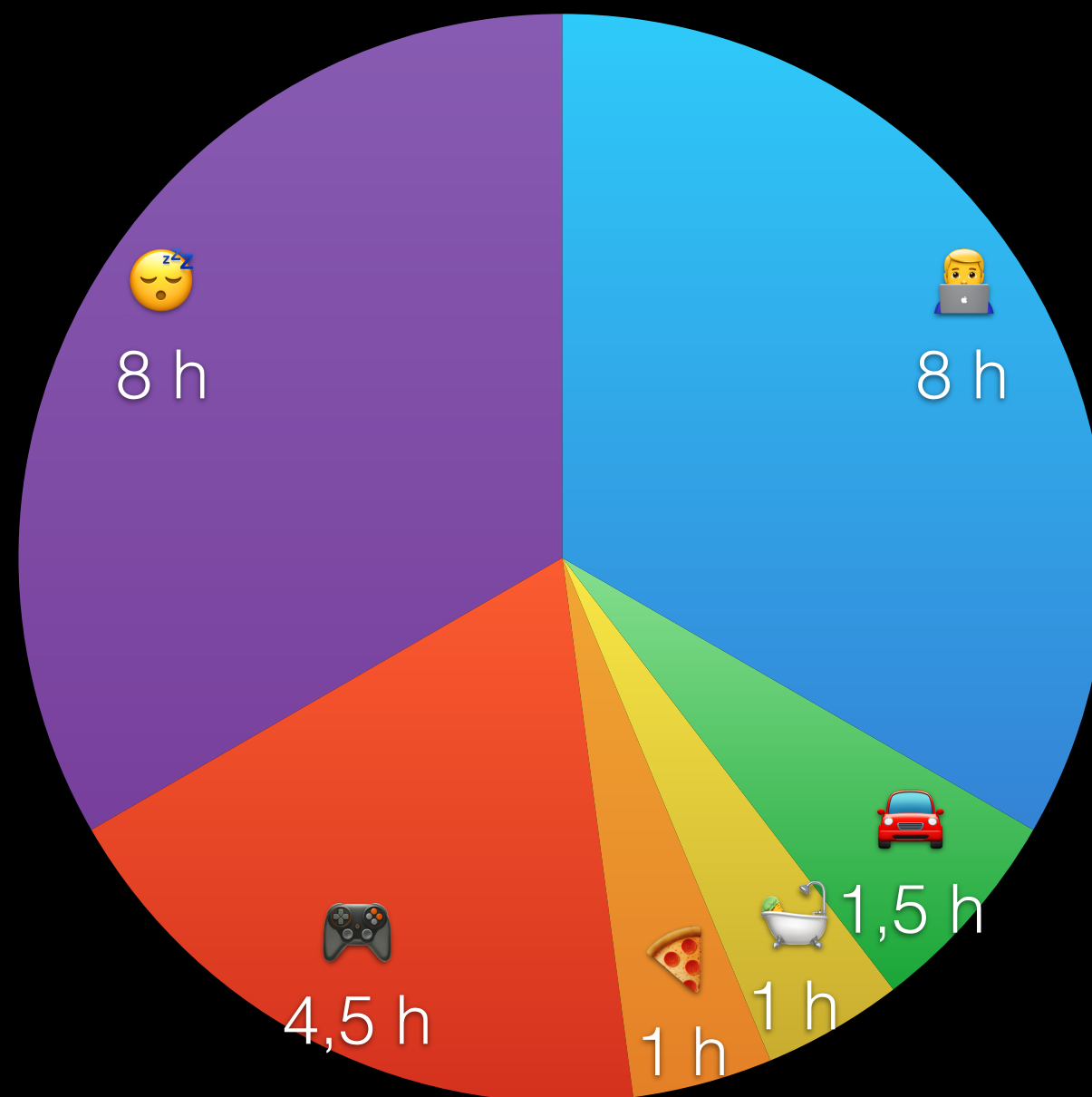


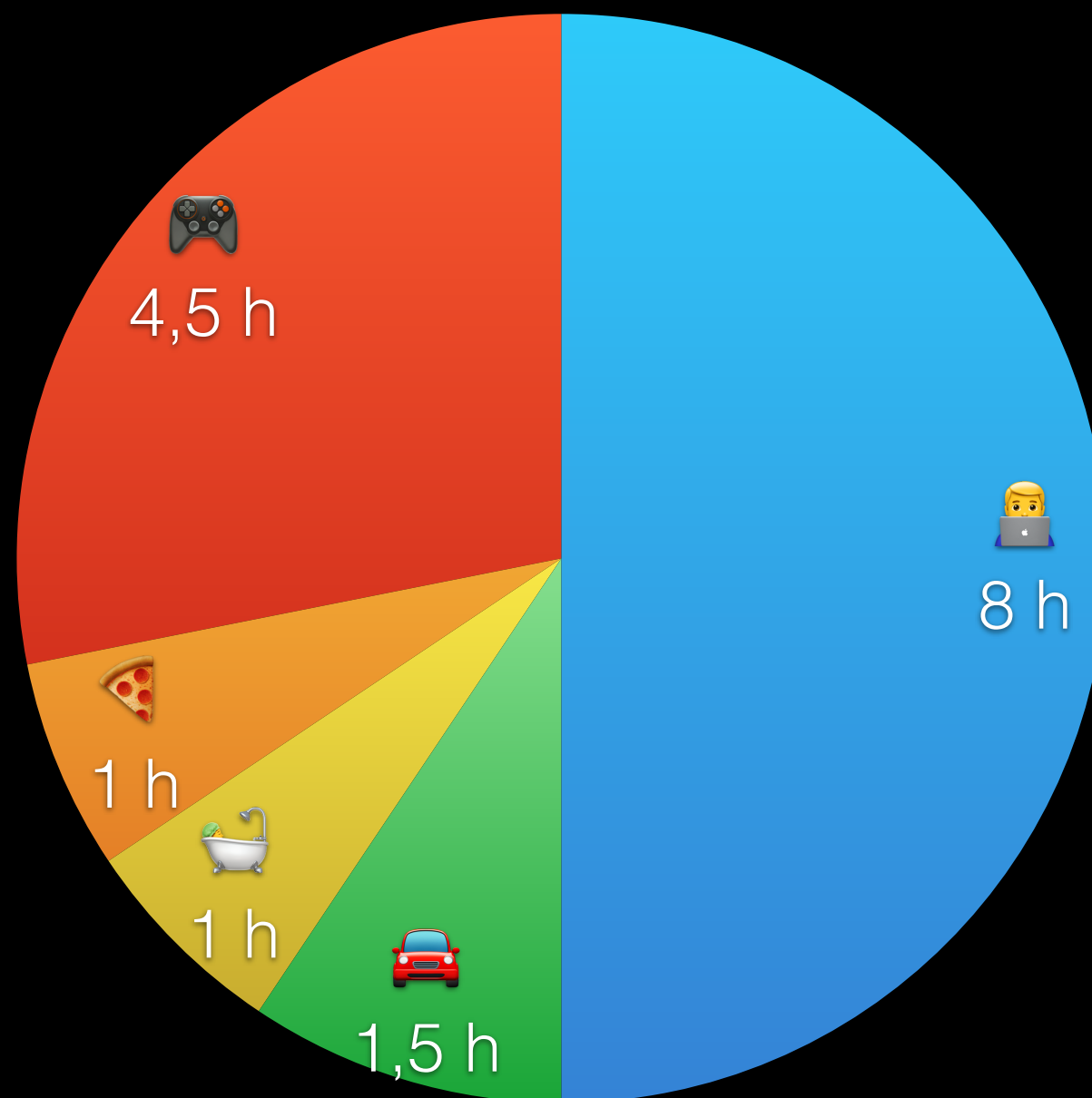
HOW TO stay happy and motivated as a developer?

Piotr Sochalewski

github.com/sochalewski

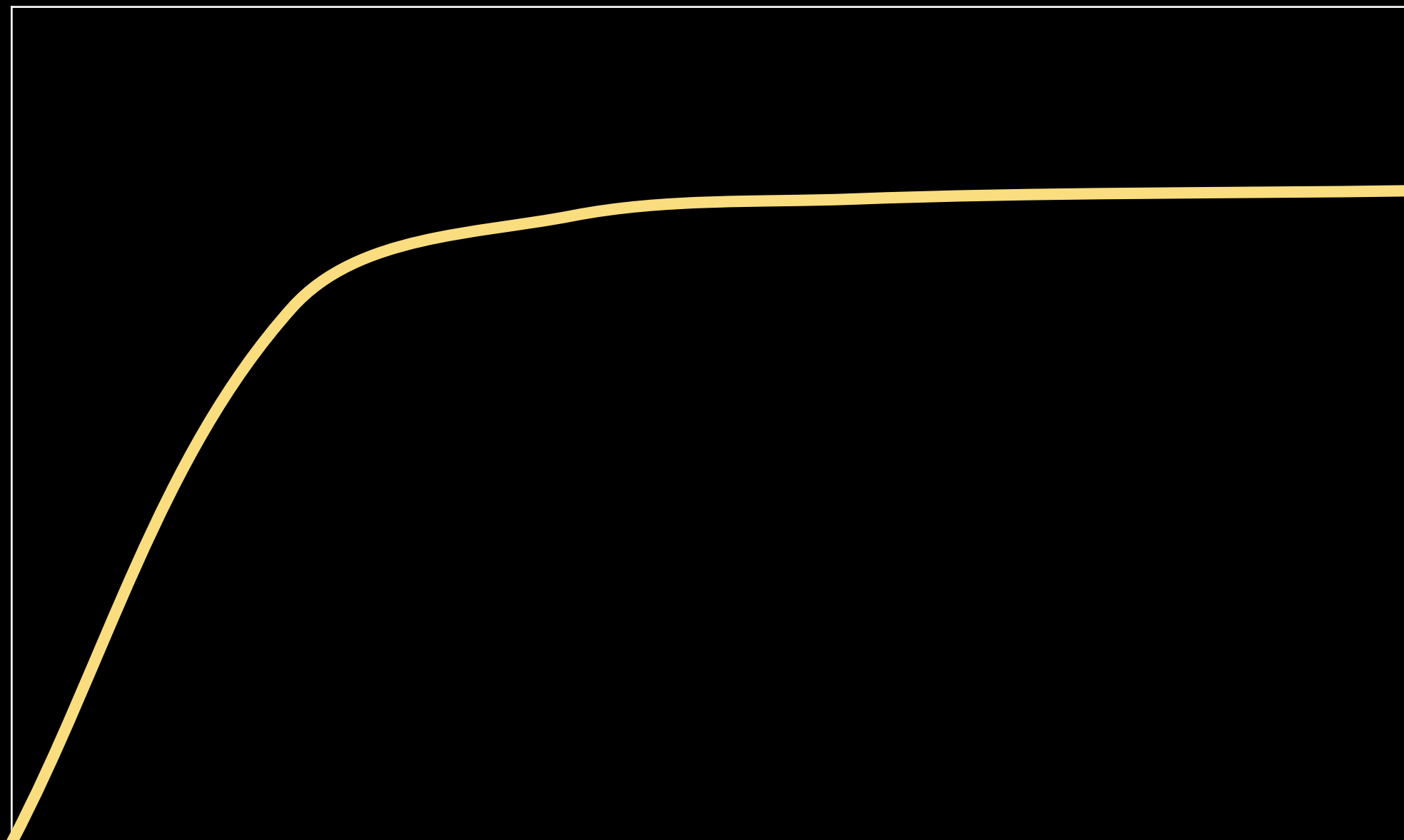
Droids On Roids





PIENIĄDZE?

Szczęście



Zarobki

**DBAJ O HIGIENĘ PRACY
I WORK-LIFE BALANCE**

KLASYCZNE PODEJŚCIE

- Pracuję tylko wymaganą liczbę godzin
- Nie rozmawiam o pracy w domu
- Nie rozmawiam o domu w pracy
- Nie poświęcam innych dni niż robocze na nic związanego z pracą
- Nie biorę pracy do domu
- Wyłączam telefon służbowy w domu, a prywatny w pracy
- Nie jeżdżę na wyjazdy służbowe konsumujące czas wolny

GRZECHY GŁÓWNE WLB

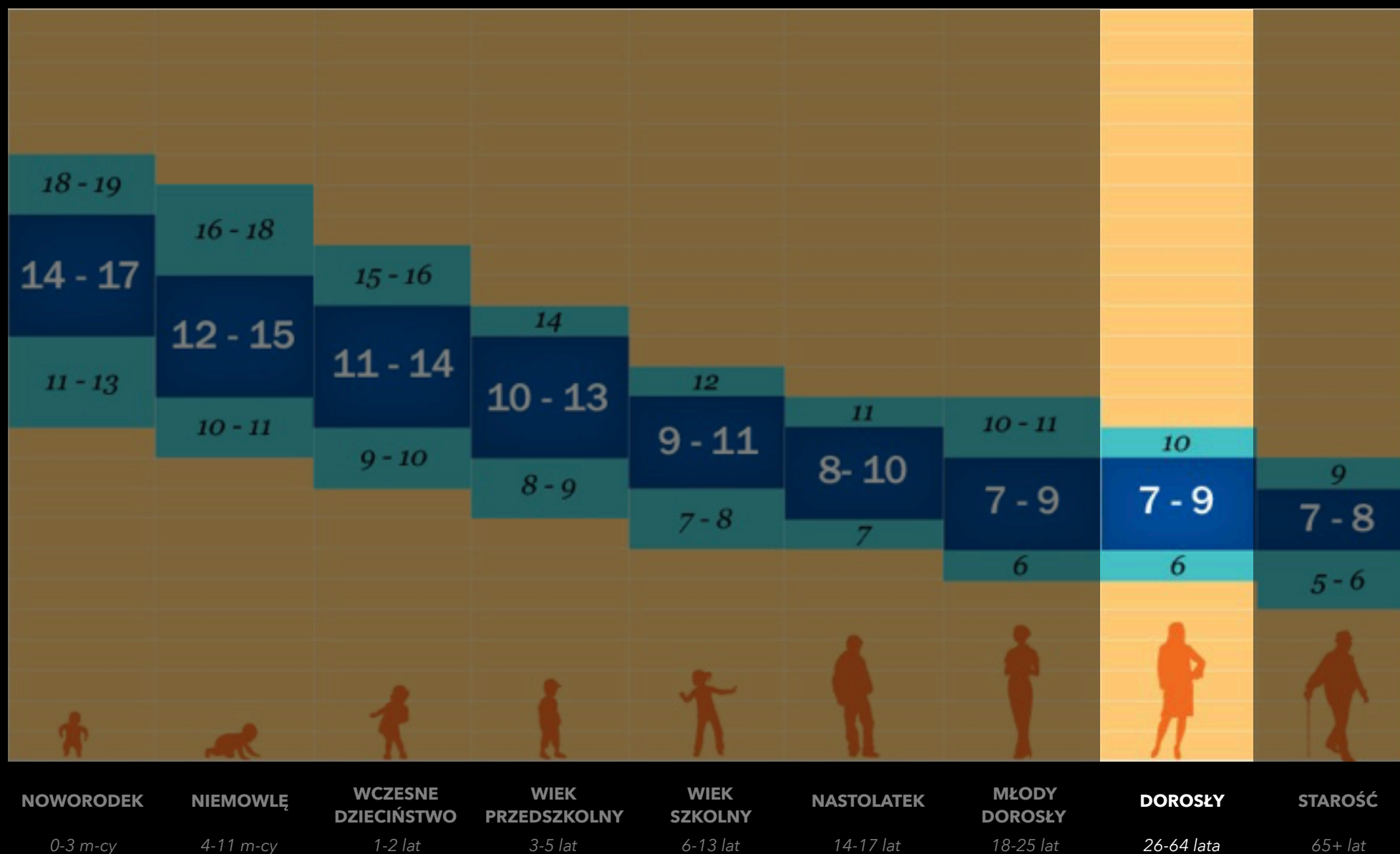
- Pracuję tylko wymaganą liczbę godzin
- Nie rozmawiam o pracy w domu
- Nie rozmawiam o domu o pracy
- Nie poświęcam innym niż robocze na nic związanego z pracą
- Nie biorę pracy do domu
- Wyłączam telefon służbowy w domu, a prywatny o pracy
- Nie jeżdżę na wyjazdy służbowe konsumujące czas wolny

10 PRZYKAZAŃ WLB

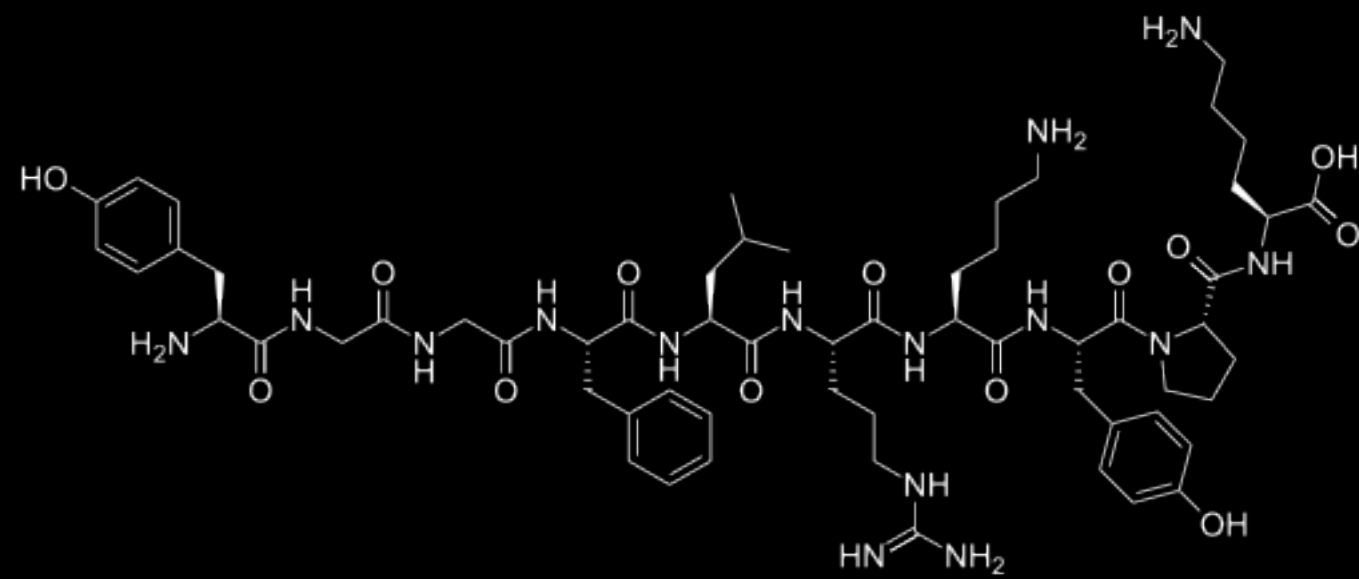
- We wszystkim co robię zachowuję umiar i rozsądek
- Szanuję i słucham odczuć moich bliskich
- Rozmawiam o pracy w domu
- Dotrzymuję obietnic złożonych bliskim
- Dom i bliscy są dla mnie ważni także w godzinach pracy
- Poświęcam pracy tyle czasu, ile akceptują moi bliscy
- Wyjazdy służbowe są elementem mojej pracy
- W domu prowadzę tylko rozmowy służbowe tego warte
- W pracy prowadzę rozmowy prywatne, z zachowaniem umiaru
- Poświęcam czas w dni wolne na pracę, gdy wymaga tego sytuacja

DBAJ O HIGIENĘ SNU

REKOMENDOWANA DŁUGOŚĆ SNU



PROWADŹ ZDROWY TRYB ŻYCIA



Endorfiny



Czekolada

MEDYTUJ

POMAGAJ INNYM

**TRAKTUJ FEEDBACK
JAKO POMOC, A NIE
KRYTYKĘ**

**NIE BÓJ SIĘ NOWYCH
TECHNOLOGII**

NIE BÓJ SIĘ MÓWIĆ

GRAJ W GRY

GRYWALIZACJA PRACY

**STOSUJ LISTY TO-DO
I NARZĘDZIA PM**

**KORZYSTAJ
Z MOŻLIWOŚCI ROZWOJU**

ZMIENŃ PRACĘ

PIOTR SOCHALEWSKI

Droids On Roids

<https://github.com/sochalewski>

<http://thedroidsonroids.com>