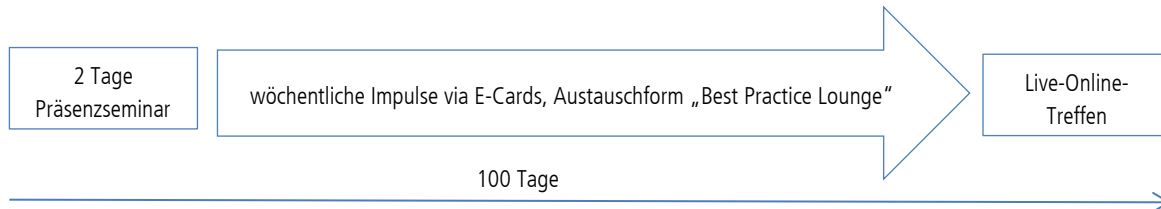


## Persönliches Energiemanagement

100-Tage-Programm für Ihre gesunde Leistungsfähigkeit im Beruf.



Zum Start befassen wir uns in zwei Präsenztagen mit der Frage, aus welchen Quellen wir unsere Energie gewinnen und wie wir sie nutzen. Wir betrachten unsere „persönlichen Stellschrauben“ in den Bereichen der körperlichen Fitness sowie der emotionalen und mentalen Balance. Wir identifizieren unsere individuellen „Energieräuber“ und erarbeiten Strategiepläne für ein gesundes persönliches Energiemanagement.

Aus dem Leistungssport und der Sportpsychologie können wir viel über das Wechselspiel zwischen Leistung und Regeneration, Spannung und Entspannung lernen. Da Leistung am besten in einem vitalen und gesunden Körper funktioniert, befassen wir uns mittels des Analyseverfahrens BIA mit unserer körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit einem Selbst-Check gewinnen Sie Einblick in die Balance der 4 Energiebereiche Körper, Verstand, Emotion und Sinn.

### Ihr Nutzen

Energie ist unsere wichtigste Ressource für Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit. In diesem 100-Tage-Programm schaffen wir mit einer Mischung aus Expertenwissen, individuellen Testverfahren, vielen praxisbezogenen Tipps und der digitalen Begleitung über 100 Tage die Basis dafür, dass Sie Ihr Energiemanagement bewusst in die Hand nehmen können.

Weil die ersten 100 Tage das entscheidende Zeitfenster für nachhaltige Veränderungen sind, begleiten wir Sie nach dem Seminar mit wöchentlichen Impulsen via E-Card bei der Umsetzung. Darüber hinaus bieten wir mit unserer „Best Practice Lounge“ ein digitales Forum, in dem Sie sich untereinander über Ihre Erfahrungen austauschen können. Abschließend treffen wir uns nach 100 Tagen in einem Live-Online-Meeting, um Bilanz zu ziehen.

### Inhalte

#### Die körperliche Leistungsfähigkeit stärken

- Zusammenhänge zwischen Ernährung, Konzentration und emotionaler Balance
- Persönliche Checklisten und Erläuterungen zu den Themen Ernährung, Regeneration und Bewegung
- Grundanalyse der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Ermittlung der individuellen Körperzusammensetzung
- Praktische und individuell anwendbare Tipps zum Thema Stoffwechsellanregung, natürliche Entgiftung und Steigerung der Leistungsfähigkeit

### **Wie Sie zu emotionaler Balance finden**

- „Work-Life-Balance“ und deren Auswirkung auf emotionaler Ebene
- Selbst-Check zum Thema Balance der 4 Energiebereiche (Körper, Verstand, Emotion und Sinn)
- Aktives Nutzen von Ergebnissen aus der Glücksforschung

### **Was Ihre mentale Balance fördert**

- Ermittlung des persönlichen Stress-Profiles (persolog®) mit individualisiertem Antistress-Programm
- Bewusstmachen von non-produktivem Stressverhalten
- Mobilisierung von Bewältigungsressourcen

### **Zielgruppe**

Alle Personen, die aktiv etwas für ihre Leistungsfähigkeit im Beruf, Ausgeglichenheit und Lebensbalance tun wollen.

### **Methoden**

- In der Vorbereitung auf die persönliche Strategie ermitteln wir am 1. Tag die individuelle Körperzusammensetzung (BIA) mit einem fachgerechten Analyseinstrument aus dem Leistungssport
- Analyse des individuellen Stresstyps mit dem persolog® Stress-Profil
- Trainerinput, Wechsel von Einzel-Reflexionen/Übungen und interaktiven Gruppenübungen

### **Hinweise**

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen  
Dauer: 2 Tage plus 98 Tage Begleitprogramm

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite [Persönliches Energiemanagement](#)

Seminarkennziffer: D23