

Live-Online-Training: Persönliches Energiemanagement

So kommen Sie stark durch den Sturm und haben Energie für das was Ihnen wichtig ist

Ein effizientes Energiemanagement ist erforderlich, um auch in Krisenzeiten mit Homeschooling und Homeoffice leistungsfähig sein zu können.

Voraussetzung hierfür ist, seine individuellen körperlichen, mentalen und emotionalen Stellschrauben zu kennen und damit aktiv zu arbeiten – dies wird hier transparent.

Aus dem Leistungssport und der Sportpsychologie können wir für unseren beruflichen Alltag lernen wie wir zusätzliche Energie aktivieren.

Und da Leistung am besten in einem vitalen und gesunden Körper funktioniert, runden praxisbezogene Tipps zum Thema emotionale Ausgeglichenheit und mentale Balance den Online-Workshop ab.

Inhalte

Prework: Ermittlung des persönlichen Resilienz-Profiles (persolog®)

Grundlagen der mentalen Balance mit dem individuellen Resilienz-Profil

- Individuelle Auswertung der 10 Resilienzfaktoren
- Aktivierung der Ressourcen:
- Akzeptanz & soziale Unterstützung
- Selbstwirksamkeit & Verantwortung
- Emotionsregelung & Impulskontrolle
- Realistischer Optimismus und Lösungsorientierung

Grundlagen der körperlichen Leistungsfähigkeit und psychischen Balance

- Verdeutlichung der Zusammenhänge von Ernährung, Konzentration und emotionaler Balance
- Sofort umsetzbare Tipps zu den Themen Ernährung, Stoffwechsellanregung und Regeneration
- Praktische und individuell anwendbare Tipps zum Thema Entgiftung und Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Grundlagen aus der positiven Psychologie zum sofortigen Umsetzen im Alltag
- Entwicklung von Glückshormonen durch einfach umsetzbare Praktiken
- Energieschub durch Reflexion der eigenen Werte und deren Sichtbarkeit im eigenen Tun

Zielgruppe

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

Methoden

- Analyse des individuellen Stresstyps mit dem persolog® Resilienz-Profil
- Trainerinput, Wechsel von Einzel-Reflexionen/Übungen und interaktiven Gruppenübungen

Format

- Live-Online-Training: In einem virtuellen Classroom werden Ihnen die Inhalte live und interaktiv durch verschiedene Methoden vermittelt. Sie können Fragen stellen, Beiträge liefern, mit den anderen Teilnehmenden diskutieren.
- **Vor** dem Training: Ermittlung des persönlichen Resilienz-Profiles (persolog®)
- Das Training findet an zwei Tagen jeweils von 09:00 – 12:30 Uhr und von 14:00 – 17:00 Uhr statt.
- 1 x 60 Min. "Teerunde"/Online-Austausch und Coaching

Technische_Hinweise

Für die Teilnahme am Training auf Ihrem PC oder Notebook benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen aktuellen Browser, eine Kamera und ein Mikrofon, ideal ist ein Headset.

Die Teilnahme mit einem Smartphone oder einem Tablet empfehlen wir **nicht**.

Damit Sie sich von Beginn an voll auf das Training konzentrieren können, empfehlen wir Ihnen **dringend** die Teilnahme am Technik-Check. Sollten Schwierigkeiten auftreten, z.B. bei Ton und/oder Bild, können diese noch **vor** dem Training geprüft und behoben werden.

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite:

[Live-Online-Training: Persönliche Energiemanagement](#)

Seminarkennziffer 040