

‘Beter in je energie – beter presteren’

Hoe goed zit je de laatste tijd in je energie? Wat zou het voor jou betekenen om elke dag optimale energie te hebben? Vanuit Lifeguard onderscheiden we vier basisvormen van energie: fysieke, emotionele, mentale en spirituele energie. Je hebt ze alle vier nodig om gezond en gelukkig te zijn en om goed te kunnen presteren. Bovendien vullen ze elkaar aan: hoe beter je emotioneel in je vel zit, hoe meer mentale energie je zult hebben, etc.

Training in vier delen

Omdat we vier vormen van energie onderscheiden is het vanzelfsprekend om de training ook in vier delen aan te bieden. Het doel: een goede balans tussen alle energievormen. In de eerste sessie wordt naast fysieke energie ook aandacht besteed aan de waarde van energiemanagement in het algemeen en het succesvol veranderen van je eigen gedrag.

EM1: De basis van energiemanagement

- Wat is energiemanagement en waarom zou je dit willen verbeteren?
- Versterken van de fysieke basis van de piramide
- Vitale afwisseling: uitgeven en opladen
- Handvatten voor gedragsverandering

EM2: Emotionele energie: stress & emoties

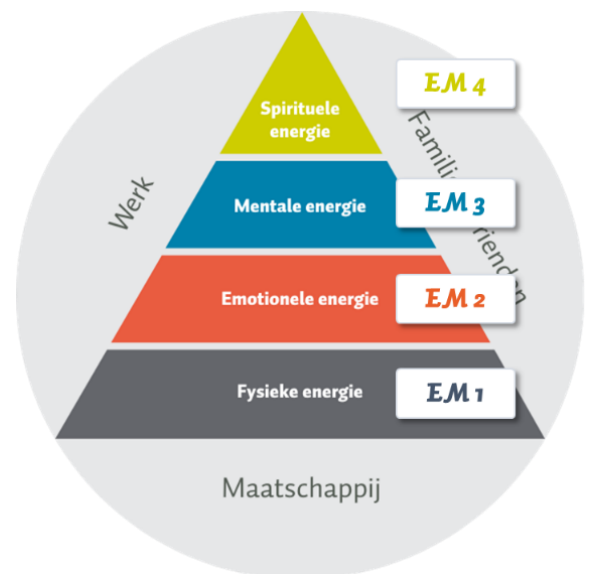
- Reflectie op je eigen emotionele energiemanagement
- Inzicht in de invloed van perceptie
- Vergroten van je eigen invloed op je emoties

EM3: Mentale energie: focus & prestatie

- Reflecteren op focus
- Begrijpen van de werking en het belang van full focus
- Optimaliseren van de condities voor full focus (t.o. multitasking):
 - Doelen stellen
 - Verminderen van de kwetsbaarheid van het brein
 - Aanpassen van de eigen omgeving
 - Trainen van de ‘focusspier’

EM 4: Spirituele energie: waarden & drijfveren

- Verkennen, herkennen en erkennen van de eigen sturende waarden
- Reflecteren op de huidige overeenstemming tussen waarden en dagelijks leven
- Inzicht in de invloed van overeenstemming met de omgeving (fit / misfit)
- Opzoeken van ‘zin’ en waarde in bestaande bezigheden (van zingeving als uitkomst naar zingeving als werkwoord)



Lifeguard holistisch model ©

Resultaten

Met het vierluik Energiemanagement werk je aan de versterking van je hele energiepiramide. Na de vier sessies heb je op elk van de vier energieniveaus:

- ✓ gerefleeteerd op je eigen energiebalans;
- ✓ inzicht gekregen in de factoren die je energiebalans kunnen verstoren/versterken;
- ✓ handvatten gekregen om je eigen energiebalans positief te beïnvloeden en daarmee je eigen welzijn, prestaties en gezondheid te versterken;
- ✓ een persoonlijk actieplan om met de verkregen inzichten en handvatten aan de slag te gaan.

Praktische informatie

- Het vierluik bestaat uit 4 sessies van 3 uur, inclusief pauzes.
Het vierluik is ook beschikbaar als vier sessies van een dag. De dagdeelsessies zijn ingekorte versies van de dagtrainingen, waarin die onderdelen zijn geselecteerd die de grootste potentiële impact hebben. In de dagdeeltrainingen is minder ruimte voor werkvormen en reflectie.
- De dagdeelsessies kunnen zowel live als online plaatsvinden. Online werken we via Zoom of een andere online videoconferencingtool naar keuze.
- De sessies op locatie zijn voor maximaal 15 deelnemers, de online sessies voor maximaal 12 deelnemers.
- De sessies bouwen op een logische en zinvolle manier voort op elkaar. Ze kunnen dus niet in een andere volgorde worden gegeven.
- De sessies zijn interactief, met verschillende werkvormen – denk bijvoorbeeld aan de inzet van een werkboek, polls en (ervarings)oefeningen, al dan niet in groepjes via break-out rooms.
- De trainingen worden gegeven door één van onze ervaren trainers.

Meet our thoughts

Voor meer informatie:

T 030 – 24 00 638

E info@lifeguard.nl