

Energie-Balance

Anlass:

Woher sollen wir nur die Energie nehmen, um die Arbeitsberge zu bewältigen? Nicht nur die Zeit, auch die Energie reicht kaum für all die zu erledigenden Aufgaben des Arbeits- und Privatlebens. Stecken wir vielleicht unnötig viel Energie in einzelne Aufgaben? Weist unser Energiefass kleine Lecks auf, durch die die Energie versickert? Nutzen wir unsere Energiequellen nicht optimal, um das Fass wieder aufzufüllen?

Inhalte:

- das Energiefass-Modell
- Wohin lassen wir unsere Energie fließen und wohin fließt sie ungewollt?
- Was sind unsere Energiequellen und nutzen wir sie optimal?
- Methoden, um dem unerwünschten Energieverbrauch auf die Schliche zu kommen
- Methoden, um den Energiehaushalt auszubalancieren

Ziele:

Die Teilnehmenden kennen das Konzept des Energiefasses und können es auf sich selbst übertragen. Sie kennen ihre Energiequellen und ihre ‚Energiefresser‘. Sie entwickeln und erhalten Ideen und Massnahmen, um ihre Energiefresser einzudämmen und die Energiequellen besser zu nutzen.

Zielgruppe:

Personen, die ihren Energiehaushalt kritisch prüfen und optimieren wollen.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten

Dauer:

1 Tag

max. Teilnehmerzahl:

14

Trainerin:

Dr. phil. Astrid Mehr