

PEAK your energy

Energy management. Det är den moderna nyckeln till förbättrad personlig produktivitet. Och det kraftfullaste verktyget finns inom dig – ditt engagemang. Det är där vi kommer in i bilden.

Peak Utbildningars målsättning är att öka ditt engagemang genom att optimera din energi. Vi har utpräglad kompetens inom ledarskap, verksamhetsutveckling, grupprocesser, coachning, prestationspsykologi och beteendevetenskap. Utbildningen passar därför utmärkt både på individnivå och organisationsnivå.

Vi ger dig bränslet till att nystarta din personliga utveckling, och tack vare utbildningens konkreta struktur kan du fortsätta resan på ett hållbart sätt. Med full tank.



Företagsanpassad basutbildning "Energioptimera ditt ledarskap!"

Under tre dagar varvar vi föreläsning, workshop, egen reflektion och diskussion med eget arbete. Du åker hem med en personlig och aktuell handlingsplan för att utveckla ditt ledarskap.

Dag 1:

- Presentation och övningar som belyser grundläggande koncept bakom Energimodellen
- Genomgång av personlig energianalys
- Kroppens energi – teori och workshop
- Stjälens energi – teori och workshop

Dag 2:

- Känslans energi – teori och workshop
- Tankens energi – teori och workshop
- Förändringsprocess för energioptimering
- Beteendeförändringar och vanor – teori och workshop
- Personlig handlingsplan kopplad till den personliga Energianalysen

Dag 3: (Efter 3 månader)

- Återkoppling
- Uppföljning av din personliga handlingsplan
- Vidareutveckling av Energimodellen

Som deltagare i Peak Utbildningars basutbildning får du:

- Grundläggande kunskap från modern forskning inom prestationspsykologi.
- Ta del av framstående, högaktuell forskning om hjärnans enorma kapacitet.
- En personlig energianalys – och Strength Finders – som utgångspunkt för förändringsarbetet.
- Kunskaper om energimodellen som ett redskap för att förverkliga dina mål och din potential.
- Insikt i hur du kan använda praktiska och effektiva verktyg för att uppnå gott självledarskap och din egen "peak" i livet.
- Hjälp och stöd med att utveckla ett personligt träningsprogram för energioptimering.

Dina energitillgångar är din viktigaste resurs. Kontakta oss så hjälper vi dig att utvinna – och vinna.

Välkommen!

Plats: Enligt överenskommelse

Tid: Enligt överenskommelse

Pris: Kontakta oss för offert

Partner:

ni*ana
Your Wellness Supplier



HUMAGIC