

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 utpräg-
lad kompetens inom ledarskap, verksamhetsutveck-
ling, grupprocesser, coachning, prestationspsykologi
och beteendevetenskap. Utbildningen passar därför
utmärkt både på individnivå och organisationsnivå.

Vi ger dig bränslet till att nystarta din personliga ut-
veckling, och tack vare utbildningens konkreta struk-
tur kan du fortsätta resan på ett hållbart sätt. Med
full tank.



Basutbildning: "Energioptimera ditt ledarskap!"

Under tre och en halv dag varvar vi föreläsning, work-
shop, egen reflektion och diskussion med eget arbete.
Du åker hem med en personlig och aktuell handlings-
plan 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
- Tankens energi – teori och workshop

Dag 2:

- Känslans energi – teori och workshop
- Själens energi – teori och workshop
- Förändringsprocess för energioptimering

Dag 3:

- Återkoppling
- Beteendeförändringar och vanor – teori och workshop
- Personlig handlingsplan kopplad till den personliga Energianalysen

Mellan dag 3 och 4:

Individuell coachning

Dag 4: (Efter 3 månader)

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.
- Coachning och uppföljning av ditt personliga förändrings arbete (1,5 timme).

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

Välkommen!

Plats: Konferensanläggning Skoghem & Wijk, Hustegavägen 1, Lidingö

Datum: Kontakta oss för vidare information

Tid: 08.30 - 17.00

Pris: 19.900 SEK exkl. moms

Partner:

ni*ana
Your Wellness Supplier

