

## PEAK YOUR ENERGY

Energy management är den moderna nyckeln till förbättrad personlig prestation och det kraftfullaste verktyget finns inom dig – din energi.

Välkommen till en inspirerande föreläsning i konsten att optimera sin energi – på riktigt!

Föreläsningen ger en grundläggande kunskap från forskning inom prestations psykologi och neurovetenskap samt konkreta idéer, tips och exempel på vad du kan göra för att hämta energi och öka kraften i vardagen.

Här får du möjlighet att bekanta dig med teorierna och “verktygslådan” som ligger till grund för konceptet – PEAK utbildningar.

### Som deltagare får du:

- Göra din egen energi inventering och samtidigt vaska fram din egen energipotential.
- Baskunskaper om hur du kan använda “energi-modellen” som ett redskap att förverkliga dina mål och din potential.
- Praktiska tips och råd om hur du redan idag kan starta din egen resa mot högre energi.

**Föreläsare:** Steve Turner

**Längd:** 1,5 - 2 timmar

Kan med fördel kompletteras med workshops.

**PEAK Utbildningars** program hjälper individer och organisationer att öka sin kapacitet för högre energi och ett större engagemang. Vi ger dig kunskap och en effektiv verktygslåda som visar hur du kan utveckla ditt självledarskap genom att optimera din energi – och därmed förverkliga dina mål. Vi utgår från senaste forskning inom beteende vetenskap, prestation- och positiv psykologi samt neuroledarskap.

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

