

## Energie-Kompetenz

Jedes Nein zu jemand anderem ist ein Ja zu sich selbst!

### Zielgruppe

Angestellte, die besser auf ihre Energie, auf ihre Befindlichkeit und auf innere Rhythmen achten und damit klug umgehen wollen – statt bloss auf Uhr, Agenda und Zielsetzungen zu schauen.

### Kursziel

Der Mensch funktioniert nicht wie eine Maschine, sondern wie ein „beseeltes Ökosystem“ (Verena Steiner). Sie lernen Energie, Anspannung bewusster wahrzunehmen. Sie schenken inneren Rhythmen mehr Beachtung und nutzen diese in ihrem Alltag. Die Faktoren für optimale geistige Leistungsfähigkeit sind Ihnen bekannt. Sie sind in der Lage, die persönlichen Ressourcen zu aktivieren und neue Energie zu gewinnen.

### Inhalt

- Die persönliche Energiekurve aufzeichnen
- Den Alltag mit einem gesunden Rhythmus bewältigen
- Das geistige Potential nutzen – Energiezustände im Gehirn
- Analyse des Schlafverhaltens
- Die Unterscheidung von Energie und Anspannung
- Hinweise zur Aktivierung der persönlichen Ressourcen
- Tipps für Entspannung und Erholung

### Referent

**Daniel Schweizer, Trainer/Coach, SERVUS GmbH**

### Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

**Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen**

2'800 CHF