



“Neem je energiepeil in eigen handen”

Zet stappen om je persoonlijke energie beter te beheren en uit te breiden.

Sommige dagen verzetten we moeiteloos bergen werk. Onze taken schieten op en aan het einde van de werkdag bruisen we nog van energie. Op andere dagen lopen we heel de dag achter de feiten aan zonder echt in beweging te komen. 's Avonds voelen we ons leeg, moe en lusteloos.

We staan vaak onder grote druk. Druk die ons van buitenaf wordt opgelegd, of druk die we onszelf opleggen. Het versterken van onze energie en veerkracht is cruciaal.

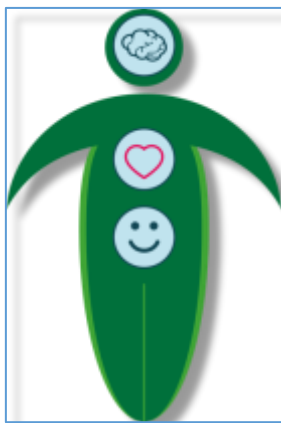
Mensen met een hoog persoonlijk energiepeil zijn van goudwaarde. Niet alleen voor hun familie en vrienden maar ook voor uw organisatie. Zij brengen dingen in beweging en zorgen voor vernieuwing en vooruitgang. Bovendien zijn ze gelukkiger, gezonder en minder vaak afwezig. En met hun drive en energie nemen ze iedereen op sleeptouw.

Organisaties die vandaag werken aan het energiepeil van hun medewerkers, plukken daar op korte termijn de vruchten van. Het rendement en de productiviteit stijgen. Het absentieïsme en personeelsverloop dalen.

Hoe verhoog je je persoonlijke energiepeil? Welke stappen zijn daarvoor nodig en welke valkuilen moet je zeker vermijden?

Voor ieder van ons zijn de uitdagingen anders: meer bewegen, regelmatig eten, minder piekeren, rustiger reageren, meer energie steken in wat echt belangrijk is,

Onze aanpak



We kijken daarom naar onze persoonlijke energie vanuit verschillende dimensies, die allemaal met mekaar zijn verbonden: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

De ene beïnvloedt de ander.

We kunnen in elk van deze dimensies energie krijgen of energie verliezen: Tijdens deze workshop gaan we in op alle dimensies.

We geven inzicht over hoe ons energiebeheer werkt op basis van eenvoudige, op wetenschap gebaseerde principes. Bovendien inspireren we deelnemers wat ze zelf kunnen doen om hun energiepeil te vergroten en permanent op een hoger peil te houden. Er is veel ruimte om ervaringen te delen met de andere deelnemers.

Voor de fysieke dimensie werken we samen met de **experten van PortaAL KU Leuven**.



We kijken naar onze huidige gewoontes en denkpatronen door middel van korte vragenlijsten. Deze geven een beeld van ons energiepotentieel in de verschillende dimensies: waar kan ik nog energie winnen? Er is veel ruimte voor persoonlijke reflectie, duogesprekken en teamoverleg.

Eens we een goed beeld hebben van waar we nu staan zetten we een verandering in. Dit doen we door een persoonlijk thema te kiezen (binnen 1 van de 4 dimensies).

Er wordt aandacht besteed aan de overtuigingen die ons tegenhouden en hoe we die kunnen overbruggen. We maken ons actieplan heel concreet waardoor het sneller een nieuwe gewoonte wordt.



Agenda van de workshop

<p>1. Introductie energie management</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschil tussen tijd en energie - Belang van inspanning en herstel - De 4 energiedimensies <p>2. Fysieke energie dimensie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voeding als energiebron - Het belang van beweging ifv onze energie - Verschillende vormen van bewegen en sporten <p>3. Waar wil ik mijn energie aan geven?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat motiveert mij? - Wat is mijn missie? - Vertalen naar de rollen die ik vervul 	<p>4. Mentale energie dimensie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het belang van focus - Onze overtuigingen <p>5. Emotionele energie dimensie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe emoties energie kosten of geven <p>6. Waar ga ik mee aan de slag?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bepalen van eerste mijlpaal - Wat houdt me tegen? - Bekrachtigende overtuiging opstellen - Vastleggen van concrete rituelen - Ondersteuning (samen met buddy) - Hoe omgaan met terugval
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Deze agenda kan in overleg worden bijgestuurd in functie van specifieke behoeften en van de locatie. Dit programma wordt ook in een 2 daagse workshop aangeboden. In dat geval is er tijd voorzien voor bewegingssessies en worden de verschillende thema's verder uitgediept.

Praktische info

Max aantal deelnemers: 16
 Duur van de workshop : 1 dag
 Facilitators: Dirk Swaegers
 coach van PortaAL (KU Leuven) voor fysieke dimensie
 Meer info: Dirk@EnerG.be