Basistraining persoonlijk energiemanagement

TopState Trainingen

Kosten
€5295 excl. BTW

Deelnemers
Max.25

Studieduur
4 uur

Locatie
Online

Start met energiemanagement in jouw organisatie en boost daarmee de productiviteit, vitaliteit en veerkracht van jouw medewerkers.

In het kort

De energie-experts van TopState nemen je in deze vier praktische online trainingen mee naar de processen die schuilgaan achter energie en optimaal functioneren. Want zeg nou zelf: als je goed in je energie (of in je flow) zit, dan voel je je beter, ben je gelukkiger en kun je beter presteren. Met grip op deze processen ontwikkel je een toegenomen vitaliteit en veerkracht, iets wat je goed kan gebruiken, zeker in drukke tijden.

Inhoud

Tijdens de vier online trainingen over persoonlijk energiemanagement maken de deelnemers kennis met de twee energiesystemen en leren ze hoe ze hier zelf invloed op uit kunnen oefenen. De deelnemers ervaren hoe zij hun biochemische energiesysteem optimaal inzetten en hoe ze met het doorbreken van een ‘mindfuck’ onmiddellijk meer energie krijgen. Alles wat ze leren is direct toepasbaar in de dagelijkse praktijk.

Ter voorbereiding op deze training vragen we de deelnemers hun persoonlijke hoeveelheid energie te meten met behulp van de TopState® EnergieScan. Het invullen van deze vragenlijst kost ongeveer vijf minuten en de uitslag is direct online te zien en is volledig anoniem.

De training wordt ondersteund met een online leeromgeving waarop de presentatie, de opname en aanvullend lesmateriaal klaar staat. Deze groepstraining heeft een maximale groepsgrootte van 25 personen.

TOPSTATE

Programma

De training online energiemanagement bestaat uit 4 sessies van 1 uur en vinden plaats in vier opeenvolgende weken. De volgende onderwerpen komen daarbij aan bod:

Inhoud sessie een:
- ▷ Voorstellen en verwachtingen bespreken.
- ▷ Voorbeeldcase energiegebruik in de praktijk
- ▷ Waar haal jij je energie vandaan?
- ▷ Wat is eigenlijk stress?
- ▷ Zo werkt onze biochemie.
- ▷ Driehoekjes maken: de eerste stap naar aansturen biochemie.
- ▷ Opdrachten: koud douchen, Pomodoro techniek gaan toepassen, driehoekjes maken.

Inhoud sessie twee:
- ▷ Bespreken van de opdrachten.
- ▷ Verschillende manieren om driehoekjes te maken.
- ▷ Energie sparen of energie uitgeven?
- ▷ Basiszorg voor energie.
- ▷ Wat zien we bij een ontregelde biochemie?
- ▷ De vijf levensvlakken waar energie naar toe gaat.
- ▷ Opdrachten: aan de slag met Tiny Habits, wat heb je op de vijf levensvlakken nodig en vervolg driehoekjes maken.

Inhoud sessie drie:
- ▷ Bespreken van de opdrachten.
- ▷ Setpointresetting, hoe energie-regelstanden zich verzetten.
- ▷ Dit bepaalt de hoogte en duur van jouw driehoekjes.
- ▷ Wat doet stress met onze mentale filters?
- ▷ Zo filtert ons brein alle prikkels.
- ▷ Dure breinprogramma's.
- ▷ Opdrachten: ontdek je dure breinprogramma's, ga leven als een Tesla.

Inhoud sessie vier:
- ▷ Bespreken van de opdrachten.
- ▷ Zo werkt je brein, jukeboxmodel.
- ▷ Samenwerking brein en biochemie.
- ▷ Aan de slag met het brein en zijn mindfucks.
- ▷ Dure programma's in je brein gaan aanpassen.
- ▷ Zo prikkel je het energiezuinig brein.
- ▷ Zo zorg je voor een optimaal energiemanagement.
- ▷ Opdrachten: ga je brein aanpassen voor meer energie.

Resultaat

Na afloop van deze vier online trainingen:
- ✓ Kennen de deelnemers de twee systemen die verantwoordelijk zijn voor hun energie.
- ✓ Beheersen zij de technieken waarmee ze direct meer energie tot hun beschikking krijgen en gaan ze effectiever om met hun energie.
- ✓ Zijn de deelnemers begonnen met het toepassen van kundig energiemanagement en leggen ze daarmee de basis voor meer vitaliteit, succes en werkgeluk.
- ✓ Ontwikkel je (als leidinggevende) vitaal leiderschap waarmee je je team met hun energie uitdagingen kunt helpen.
- ✓ Tackelen de deelnemers verschillende uitdagingen en bijbehorende energielekken van zichzelf of hun teamleden.

TOPSTATE

▷ Meer informatie op topstate.nl/online-live-trainingen

✉ **info@topstate.nl**

✆ **040 209 4266**

💻 **TopState.nl/online-live-trainingen**

Waarom deze vierdelige online training?

We leven in een uitdagende drukke tijd waarin vitaal leiderschap belangrijker is dan ooit. Hoe zorg je er nu voor dat je zelf en je team:

+ De hele dag door energiek blijven.
+ Gefocust en geconcentreerd zijn.
+ Vitaal en veerkrachtig blijven.
+ Het werk op tijd los kunnen laten.
+ Werk en privé in balans houden.
+ Optimaal functioneren in stressvolle tijden.

Energiemanagement is de sleutel om tot dit succes te komen. Met deze training wordt energiemanagement binnen de organisatie een levend onderwerp. Medewerkers en leidinggevenden krijgen een gemeenschappelijke taal en kijk op energiemanagement waardoor het een bespreekbaar onderwerp wordt en pijnpunten op dit vlak zeer benaderbaar worden.
De training zorgt voor nieuwe inzichten en de praktische oefeningen maken dat de deelnemers aan de slag gaan met hun energiemanagement. Het lesmateriaal in de leeromgeving en de opdrachten dagen de deelnemers uit de gewenste stappen te doorlopen, waardoor het energielevel binnen het team of de organisatie sterk toeneemt.

Voor wie is deze training?

Deze vierdelige online training is gemaakt voor medewerkers en/of leidinggevenden die zich de basis van energiemanagement eigen willen maken. Hoe herken je energielekken, hoe kun je deze voorkomen en hoe zorg jij ervoor dat je meer energie tot je beschikking hebt om optimaal te kunnen leven en presteren. Door samen te leren waar energie vandaan komt en hoe je dit kunt beïnvloeden, krijg je grip op de processen achter concentratie, vitaliteit en veerkracht.