



# Energien Management oder «The way we are working isn't working» (Buch von Toni Schwartz)

## Zielgruppe

Führungspersonen oder Fachpersonen in herausfordernden Arbeitssituationen mit Entscheidungsverantwortung

## Nutzen

- Unterstützung der Teilnehmenden, um ihre optimale Leistung dauerhaft abrufen zu können
- Effiziente Anpassung an Change und eine immer agilere Arbeitswelt
- Stärkung der Teilnehmenden in der gesunden Bewältigung ihres Arbeitsalltags

## Kursinhalt

- Der «Energy Audit» (Fragebogen zum eigenen Energielevel)
- Auseinandersetzung mit den 4 Energiedimensionen:  
**physisch – emotional – mental – sinngend**
- Erarbeitung von nachhaltigen Umsetzungsstrategien für den (beruflichen) Alltag

## Lehrmethodik

Trainerinput, interaktive Gruppenübungen, Gelegenheiten zur Reflexion und Gruppendiskussionen, Coachingmethoden

## Dauer des Workshops:

1 Tag

## Voraussetzungen

Die Teilnehmer sind bereit, sich auf das Thema einzulassen  
Sie sind bereit zum offenen Austausch untereinander

## Konzeption und Moderation:

Marion Decker-Blank,  
Personal Management Plus GmbH

