

PERSONAL ENERGY MANAGEMENT – NAUČTE SA PRACOVAŤ S ÚNAVOU



AIO EDUCATION

VZDELÁVACIE A PORADENSKÉ SLUŽBY
OD ROKU 2008

Kurz „Personal Energy Management – naučte sa pracovať s únavou“ je navrhnutý pre všetkých, ktorí hľadajú spôsob, ako zvýšiť svoju efektivitu, zvládať každodenné výzvy a zároveň si udržať zdravie a spokojnosť so životom.

Počas kurzu si uvedomíte rozdiel medzi riadením času, ktorý je pevný a nemenný pre každého, a riadením energie, ktorá je individuálna, ovplyvniteľná a flexibilná. Naučíte sa identifikovať štyri druhy energie – fyzickú, emocionálnu, mentálnu a spirituálnu – a zistíte svoj aktuálny stav každej z nich. Spoločne definujeme vaše individuálne zdroje dobíjania energie, ktoré vám pomôžu obnoviť silu a vitalitu.

Kurz kombinuje princípy time manažmentu so stratégiami na efektívne využívanie osobnej energie. Naučíte sa, ako integrovať tieto nástroje do svojej dennej rutiny, aby ste dosiahli nielen zvýšenie produktivity, ale aj celkového pocitu spokojnosti so životom. Výsledkom bude nielen lepšie zvládanie pracovných a osobných úloh, ale aj zlepšenie vášho fyzického a mentálneho zdravia.

Dĺžka: 1 deň / 8 hodín

Obsah:

- Ovládnite time manažment správnym rozdelením úloh
- Naučte sa eliminovať vyrušovanie, rozptyľovanie pozornosti a prokrastináciu
- Rytmus vysokej výkonnosti (ako vydávať a obnovovať energiu) je vo vašich rukách
- Spoznajte štyri druhy energie (fyzickú, emočnú, mentálnu a duchovnú), ich zdroje a vzájomné prepojenie
- Ako je to s vami: pozitívne a negatívne ukazovatele aktuálneho stavu v každej energetickej dimenzii
- Spoznajte a vytvorte si návyky, ktoré sú kľúčom ku zdraviu, spokojnosti a vysokej výkonnosti
- Zostavte si vlastný akčný plán
- Diskusia podľa vašich požiadaviek

www.aioeducation.sk

sledujte nás tiež na Facebooku, Instagrame a LinkedIn