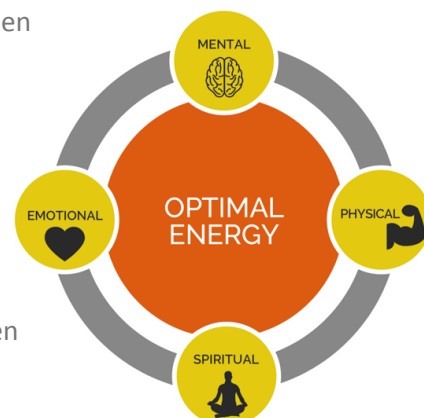


Workshop Energiemanagement

Inhoud

Tijdens de interactieve workshop krijgt iedere deelnemers meer inzicht in de verschillende energiezones en de 4 pijlers; fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel. Aan de hand van de Energy check, oefeningen, interactie d.m.v. stellingen & beweging brengen we de stof tot leven. Wij kijken aan de hand van de Energy Check laten we zien waar de energie weglekt en waar de deelnemer energie van krijgt. Bijvoorbeeld door slechte voeding, weinig beweging of de juiste motivatie: “Doe je eigenlijk wel wat je wilt”. Hieronder de verschillende energiepijlers:

- ✓ Mentale energie: Bij mentale energie kijken we naar de kracht van focus en manieren om te ontspannen.
- ✓ Emotionele energie: Bij emotionele energie naar hoe je beter je emoties kunt managen.
- ✓ Fysieke energie: Bij fysieke energie gaat het over bewegen, voeding, slaap en ademen. Hoe kan je met voeding je energie niveau verbeteren?
- ✓ Spirituele energie: Bij de spirituele energie gaat het over zingeving, waarom werk je eigenlijk en hoe zorg je dat jouw werk aan iets verbonden is wat jij belangrijk vindt?



Door praktische tips word je op weg geholpen om je energie gedurende de dag beter te managen. En zelfs te vergroten. Geen onhaalbare doelstellingen maar het implementeren van een positieve routine.

Ontspanningsoefeningen en ademfrequentie

De oefeningen bestaan uit ademhalingsoefeningen, meditatie, visualisaties en spierontspanningsoefeningen. Hoewel het allemaal verschillende oefeningen zijn, hebben ze één ding gemeen: ze zorgen ervoor dat jouw lichaam en geest even kunnen ontspannen. Zo doe je weer nieuwe energie op en geef je je lichaam de kans om te herstellen van alles wat je in je leven doet.

Aan het begin en het eind van de workshop wordt de ademfrequentie gemeten en zul je verrast zijn van het positieve effect van de ontspanningsoefeningen! Na afloop van de workshop gaat iedereen naar huis met kennis en inzicht in zijn of haar gezonde leef- en gewoontes. Op basis van de workshop gaat de deelnemer individueel aan de slag met het uitwerken van een persoonlijk energieplan (PEP) in een individueel coaching traject.

Doelstelling

Na het volgen van de workshop zijn medewerkers bekend met energieprincipes en hebben zij inzicht in hun persoonlijke energiec capaciteit. Met deze inzichten gaan medewerkers tijdens de workshop aan de slag om te ontdekken waar winst te behalen valt en stellen zelf 1 of meerdere gezonde leef- en gewoontes op. Dit kan voor iedereen anders zijn, bv. Leren ontspannen in een complexe en veranderende werkomgeving, leren hoe je in balans blijft ondanks een druk privé leven, leren hoe je door middel van gezonde leefgewoontes kunt afvallen. Behalve deze inzichten bouwen medewerkers kennis op t.a.v. gezonde werk- en leefgewoontes.

Praktische informatie

- ✓ 1 workshop
- ✓ 4 uur
- ✓ 8-12 medewerkers