Energieräuber

Präventiver Umgang mit Energieraub im Alltag

Immer wieder erleben wir bei uns selber, dass wir bewusst oder unbewusst Energieraub im Alltag zulassen. Insbesondere im Gesundheitswesen stellen wir uns täglich den Patienten und Patientinnen, Vorgesetzten oder auch im Teamumfeld dieser Herausforderung. Ausgeglichenheit kann man nur mit einer gesunden Work-Life-Balance erreichen, indem wir mit unserer eigenen Energie haushalten und präventiv einem Energieraub entgegensetzen. Nur wenn wir die Energieräuber erkennen und ihr Handeln verstehen, können wir an einem optimalen Energiehaushalt arbeiten.

Seminarinhalt:

- Wer sind die Energieräuber im Alltag und wie erkenne ich sie (Fahndung)?
- Richtiges Umgehen mit lästigen Energiesaugern (Tätertherapie)
- Wie erkenne ich selber, dass ich nicht mein grösster Feind bin (Eigenschutz)
- Früherkennung von Warnsignalen, emotional und körperlich (Diebstahlschutz)
- Praktische Übungen zur Verhinderung von Energieraub (Alarmanlage)

Seminarziel:

Im Seminar erkennen wir, wer die Energieräuber sind und wir entsprechende Strategien entwickeln können, um Energiediebstähle zu verhindern. Wir erlernen in der Gruppe, wie Sie sich vor diesem Zustand, der sich langsam über einen Zeitraum von andauerndem Stress und Energieeinsatz entwickelt hat, schützen können. Agieren statt reagieren, um optimal im Alltag Energie einzusparen.

Seminarleiter:

Daniel Krenn, dipl. Mentaltrainier ILP, dipl. Sozialversicherungsfachmann

optiMental
Daniel Krenn
Spätrain 16, 5037 Muhen: Mobile: +41 79 270 57 48
Email: optimental@bluemail.ch, Internet: www.optimental.ch