

Gesundes Selbstmanagement



Wie Sie gut mit Ihrer Energie haushalten

Stellen Sie sich einmal vor, Ihre vorhandene Energie wäre Ihr Monatseinkommen. Sie finanzieren mit dem Geld Ihre fixen Ausgaben fürs Wohnen, die Kosten für den Haushalt, Nahrung, Kleidung,... Wenn Sie das Notwendige bezahlt haben, dann wollen Sie noch etwas übrig haben, für Ihr Hobby, den Urlaub, für all die kleineren oder größeren Extras, die Sie sich gönnen möchten, oder?

Genauso wäre es bei Ihrem Energie-Haushalt wünschenswert:

Ihr Körper erhält Energie für Ihr körperliches Überleben, für Atmung, Herzschlag, Stoffwechsel, Verdauung,... Ihr psychologisches Überleben, d.h. Ihr Selbstwertgefühl ist gut verankert. Zusätzlich investieren Sie in die nötige Portion Gelassenheit und haben ausreichend Durchführungsenergie für Tätigkeiten aller Art, für A wie Arbeit bis Z wie Zähne putzen. Und nach all diesen Pflichtausgaben bleibt noch genügend für die Kür – Ihre Entwicklung – übrig.

Oft vergeuden Menschen wertvolle Zeit & Energie, ohne zu wissen, dass es auch anders geht. Lassen Sie sich überraschen, mit welchen einfachen Mitteln Sie Ihr gesundes Selbstmanagement ergänzen und damit auch für eine Steigerung Ihrer Lebensqualität sorgen können.

Nutzen

Sie entwickeln ein Bewusstsein für Ihre Energieausgaben und deren Wechselwirkungen.

Sie erhalten einen Überblick über Einflussfaktoren auf Ihren Energie-Haushalt.

Sie lernen konkrete Ansatzpunkte kennen, um Ihr gesundes Selbstmanagement zu ergänzen.

Zielgruppe

Alle, die schwungvoll in den Tag starten und abends mit sich zufrieden ins Bett gehen wollen

Inhalte

- ABCDE-Energiehaushalt – Für was geben Sie Ihre Energie aus? Mit welcher Wirkung?
- Investitionsideen für eine wirtschaftliche Energieverwendung in den Bereichen:
 - * Gesundheitsvorsorge – Wie gelingt es Ihnen, rechtzeitig zu entspannen?
 - * Selbstsicherheit – Wie steuern Sie Ihre Gedanken so, dass sie Sie ermutigen?
 - * Entschleunigung – Wie fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Moment?
 - * Sinnvolles Tun – Wer oder was ist Ihre Energie wert?
 - * Lebenslanges Lernen – Was unterstützt Ihren 'Appetit' auf Neues?
- Rahmenbedingungen – Wie gehen Sie mit nicht änderbaren Umständen um?

Termin: Dienstag, 27. August 2019, 10-17.00h in Frankfurt am Main

Investition: 249€ (inkl. Tagungspauschale, Mittagessen, Getränke und gesetzliche MwSt.)

Frühbucherpreis: 199€ bei Anmeldung bis spätestens 26. Juli 2019

über www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/

oder per Email an ek@kommunikationserlebnisse.de