

kod szkolenia: HR-WEB / Energia

WEBINAR: Skąd brać energię do życia i pracy i jak nią zarządzać?

Co to znaczy “zarządzać własną energią” i jak to podejście różni się od zarządzania sobą w czasie?

W czasie tego webinaru określisz Twój protokół na podniesienie energii i pracę oraz życie w zgodzie ze swoimi preferencjami i osobowością.



Odbiorcy szkolenia

Webinar przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych zarządzaniem własną energią.



Korzyści

Zapraszamy do zapoznania się z programem webinaru.



Program szkolenia

W czasie webinaru omówimy:

- Czym jest zarządzanie własną energią?
- Praca w zgodzie z chronotypem
- Fundamenty wysokiego poziomu energii
- Przerwy i odpoczynek a praca
- Esencjalizm i asertywność jako część dbania o własną energię
- *Energy takers* oraz *energy givers*



Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Webinar nie wymaga wcześniejszego przygotowania.



Czas trwania

1 dni / 1 godzin

Język

Język polski