kod szkolenia: HR-DL-EO / ZEM_PL_2

Zarządzanie energią własną i zespołu na drodze do efektywności

Żyjemy i pracujemy w czasach, w których współczesny etos pracy nakazuje nam robienie więcej i szybciej. Mamy dostęp do coraz większej ilości informacji, realizujemy zadania w co raz szybszym tempie, ciągle gdzieś się spieszymy i ciągle nas coś rozprasza. Mamy wciąż więcej maili do napisania i przeczytania, coraz więcej telefonów, transakcji, spotkań i poczucie, że powinniśmy pracować coraz więcej by nie pozostać w tyle. Współczesne technologie w dużej mierze umożliwiają nam taki sposób pracy, przyczyniają się do wzrostu skuteczności i osiągnięć, ale też mogą nas przytłoczyć i spowodować szkody dla nas jako człowieka. Bezlitosny pośpiech szkodzi kreatywności, jakości, zaangażowaniu, głębokim przemyśleniom, a w końcu także wynikom. Głęboko zakorzenione w kulturach organizacji założenie, że człowiek najwydajniej działa na wysokich obrotach, przez długi czas i wielozadaniowo – jest błędne. W ten sposób sprawnie działa komputer, ale my jesteśmy zaprogramowani na działanie falowe – zużywamy energię, a następnie powinniśmy ją regenerować w celu podnoszenia efektywności naszej pracy i zadowolenia z życia.

Szkolenie, oparte na metodzie opracowanej przez Tony’ego Schwartza, na bazie wielu badań naukowych i doświadczeń biznesowych pokaże jak w skuteczny sposób zarządzać energią własną oraz naszych pracowników by efektywność i wydajność pracy pozostała na wysokim poziomie przy jednoczesnej satysfakcji z pracy i zachowaniu work life balance.

Odbiorcy szkolenia

Szkolenie przeznaczone dla kadry menedżerskiej oraz wszystkich osób, którym zależy na poznaniu i nabyciu umiejętności stosowania metod zarządzania własną energią.

Korzyści

- Poznanie nowatorskiego modelu efektywności osobistej według Tony'ego Schwartza
- Wiedza o sposobach zarządzania własną energią
- Wiedza, jak tworzyć codzienne nawyki i rytuały, by zadbać o swój dobrostan psychiczny, fizyczny, emocjonalny i duchowy
- Poznanie sposobów na regenerację własnych zasobów i energii
- Świadomość o tym czym jest energia fizyczna, jak budować i utrzymać wysoki poziom energii w ciągu dnia, oraz jak ją odnawiać i „ładować baterie"
- Znajomość sposobów na utrzymanie równowagi emocjonalnej, mobilizację energii umysłowej

Program szkolenia

1. **Zarządzanie energią własną i zespołu w miejscu pracy**

- Podstawowe potrzeby ludzi na drodze do dobrostanu – czym jest energia własna, jej znaczenie i zarządzanie nią w miejscu pracy
- Zmiana sposobu myślenia o wydajności – energia a nie czas, czyli znaczenie zarządzania zadaniami a nie czasem pracy
- Mity na temat efektywności, czyli cała prawda o wielozadaniowości
- Zmęczenie, zabieganie i wypalenie zawodowe oraz ich konsekwencje dla psychiki pracowników i efektywności pracy
- Konsekwencje nieumiejętnego zarządzania energią własną i zespołu, jakie to ma przełożenie na indywidualne i zespołowe osiągnięcia
- Nowe sposoby pracy: 4 podstawowe potrzeby energetyczne oraz 4 kwadranty energii
- Autodiagnoza 4 poziomów energetycznych oraz zdrowe i szkodliwe nawyki wpływające na poziom energii dobowej

2. **Równowaga – zarządzanie energią fizyczną (zdrowie, ruch, dieta, sen, relaks)**

- Ciało jako doskonały transporter zasilający mózg – optymalizowanie energii na poziomie fizycznym
- Podnoszenie aktywności i niwelowanie pasywności poprzez nawyki żywieniowe, nawyki związane z rutyną snu, aktywność fizyczna i relaks
- Co można zrobić w miejscu pracy dla poprawy formy fizycznej – rozwiązania na poziomie indywidualnym, zarządczym i organizacyjnym

- Wypracowanie Planu Zarządzania Energią Fizyczną

3. **Bezpieczeństwo – zarządzanie energią emocjonalną (radzenie sobie z emocjami)**

- Emocje pozytywne i negatywne oraz silne i słabe – optymalizowanie energii na poziomie emocjonalnym
- Najważniejsza potrzeba emocjonalna człowieka – docenianie
- Energia pochodząca z emocji
- Rozładowanie emocji czy ich tłumienie? – co jest lepsze dla nas i otoczenia
- „Dyrektor do spraw energetycznych" – czyli leader świadomy emocji w swoim zespole i świadomie nimi zarządzający
- Budowanie zwinności emocjonalnej w czasach VUCA
- Wypracowanie Planu Zarządzania Energią Emocjonalną

4. **Samorealizacja – zarządzanie energią umysłową (koncentracja, uważność, skupienie)**

- Czym jest energia umysłowa? – optymalizowanie energii na poziomie umysłowym
- Skupienie i uważność – towar deficytowy
- Mit wielozadaniowości – antidotum skupianie uwagi na priorytetach z uwzględnieniem dobowej wydajności pracy
- Sposoby na unikanie wewnętrznych rozpraszaczy uwagi – obserwacja monologu wewnętrznego oraz schematów myślowych
- Sposoby na unikanie zewnętrznych rozpraszaczy uwagi i pozbycie się efektu piły – wskazanie dobrych praktyk
- Wypracowanie Planu Zarządzania Energią Umysłową

5. **Znaczenie/Wartość – zarządzanie energią duchową (zachowanie spójności z własnymi wartościami i wyborami)**

- Optymalizowanie energii na poziomie wartości życiowych
- Spójność wartości osobistych z misją i wizją organizacji
- Samopoznanie – szansa na mądre i świadome wybory – co daje mi najwięcej satysfakcji w mojej pracy
- Jak wzmacniać poczucie sensu tego co robię?
- Wypracowanie Planu Zarządzania Energią Duchową.

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie jest wymagane.

Czas trwania

2 dni / 10 godzin

Język

- Szkolenie: polski
- Materiały: polski