

Zarządzanie energią - e-learning

Szkolenie "Zarządzanie energią" to kompleksowy kurs online, który pomoże Ci odkryć, jak skutecznie zarządzać swoją energią fizyczną, umysłową i duchową. Kurs zawiera prawie 210 minut materiałów wideo i kończy się uzyskaniem certyfikatu ukończenia. Podzielony na 3 moduły, kurs prowadzi uczestników krok po kroku przez zasady efektywnego zarządzania energią, dostarczając wiedzy i praktycznych wskazówek.

Dostęp do e-learningu przez 365 dni.



Odbiorcy szkolenia

Szkolenie jest skierowane do osób, które:

- Chcą zwiększyć swoją efektywność i zadbać o równowagę między pracą a życiem osobistym.
- Zmagają się z nadmiarem obowiązków i przeciążeniem informacyjnym.
- Pragną lepiej zarządzać swoimi emocjami, redukować stres i poprawić jakość swojego życia.
- Poszukują praktycznych narzędzi i technik do zarządzania energią w trzech kluczowych obszarach: fizycznym, umysłowym i duchowym.



Korzyści

1. Dowiesz się, jak identyfikować źródła swojej energii i efektywnie nimi zarządzać, aby zwiększyć swoją produktywność.
2. Poznasz techniki wspierające koncentrację i uważność, które pomogą Ci radzić sobie z przeciążeniem informacyjnym i nadmiarem bodźców.
3. Zrozumiesz, jak emocje wpływają na Twoją efektywność, i nauczysz się, jak nimi zarządzać w codziennym życiu.
4. Odkryjesz sposoby na odnawianie energii fizycznej, co pomoże Ci utrzymać wysoki poziom vitalności

na co dzień.

5. Rozwiniiesz swoje kompetencje w zakresie energii duchowej, co pozwoli Ci działać w zgodzie z własnymi wartościami i odnaleźć głębszy sens w codziennych działaniach.



Program szkolenia

MODUŁ 1: Wprowadzenie do skutecznego zarządzania własną energią, energia fizyczna

1. Świat VUCA i konsekwencje, jakie ze sobą niesie
2. Holistyczne spojrzenie na zdrowie: ciało, umysł i emocje
3. 4 sfery działania w zarządzaniu własną energią
4. Co nas "rozładowuje" i jak się "ładować"?
5. Jak zadbać o obszar energii fizycznej?

MODUŁ 2: Zarządzanie energią umysłową – koncentracja, uważność, skupienie

1. 4 źródła zasilania energią – przypomnienie
2. W jakich warunkach funkcjonuje nasz umysł?
3. Skutki przeciążenia informacyjnego
4. Multitasking
5. Nadmiar bodźców a zdrowie psychiczne
6. Jak zadbać o swój umysł?
7. Techniki wspierające koncentrację i produktywność

MODUŁ 3: Zarządzanie energią emocjonalną i duchową

1. Emocje w pracy
2. 4 strefy emocji
3. Emocje – jak je zauważać, nazywać?
4. Słownik emocji
5. Energia duchowa



Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania.



Czas trwania

1 dni / 1 godzin

Język

E-learning jest przygotowany w języku polskim.