

**Leitung**www.coachingcenter-schweiz.ch  
Thomas Frauenknecht

Die Arbeitsmenge, der Termindruck, die Vielfalt der Verpflichtungen, die Ansprüche von Vorgesetzten, KollegInnen und den Angehörigen bringen uns immer wieder an den Rand unserer Kapazitäten und manchmal sogar über die Belastungsgrenzen hinaus. Der bewusste Umgang mit den eigenen Energien kann uns viel erleichtern. Es braucht ein genaueres Hinschauen, wo die Energieräuber aktiv sind und was uns wirklich müde macht. Dann können wir auch neue Muster entwickeln und unseren Energiequellen im Alltag mehr Raum verschaffen.

## Energie-Balance

---

**Teilnehmende**

Alle interessierten Mitarbeitenden aus allen Bereichen, die mehr wissen wollen und ihren Energiehaushalt noch optimaler gestalten wollen.

**Dauer/Daten/Ort**

2 Tage

...

...

**Methoden**

Inputs, Analyseinstrumente und praktische Übungen

**Sie lernen Ihren Energiehaushalt besser kennen und erhalten Impulse, wie Sie Ihre Energiequellen besser nutzen und wie Sie Ihr Wohlbefinden und die Lebensfreude kultivieren können.**

**Inhalt**

- Anspannung, Entspannung und Energie: Unterschiede verstehen und bei sich analysieren
- Stimmungen erkennen und ausloten
- Die eigenen Energiequellen und Energieräuber kennen
- Widerstandskraft stärken, 3 Resilienzfaktoren
- Gezielte Methoden kennenlernen, um den eigenen Energiehaushalt in eine innere Balance zu bringen
- Wohlbefinden als Grundgefühl entwickeln
- Wie kann ich Lebensfreude kultivieren?