



mut zur entwicklung
coaching & persönlichkeitsentwicklung

PERSÖNLICHES ENERGIEMANAGEMENT

Stand 2016

Inhaltsverzeichnis

- Was ist das Persönliche Energiemanagement und welche Ziele können damit erreicht werden?
- Welche Themen und Inhalte stehen im Vordergrund?
- Welchen Nutzen bietet das Persönliche Energiemanagement?
- Wofür wird das Persönliche Energiemanagement eingesetzt?

Was ist das Persönliche Energiemanagement und welche Ziele können damit erreicht werden?

- Das Persönliche Energiemanagement betrachtet berufliche Situationen aus der Perspektive des Umgangs mit den eigenen Energien und beleuchtet Verbesserungsmöglichkeiten.
- Ziele des Persönlichen Energiemanagements sind:
 - eine optimale Ausschöpfung der Energiepotentiale und
 - die Steigerung der Arbeits- und Lebensqualität

Welche Themen und Inhalte stehen im Vordergrund?



Welchen Nutzen bietet das Persönliche Energiemanagement?

- Mehr Energie zur Arbeits- und Lebensgestaltung
- Positiver Umgang mit beruflichen Herausforderungen
- Klarheit bei Entscheidungsprozessen
- Bewusstes und gesundheitsförderndes Selbstmanagement
- Vorbeugen von Burnout

Wofür wird das Persönliche Energiemanagement eingesetzt?

- Erfolgreiches Selbstmanagement
- Positive Kommunikation
- Work-Life-Balance und Burnout-Profilaxe
- Persönliches Change Management
- Ausdrucksstarke Selbstpräsentation



mut zur entwicklung
coaching & persönlichkeitsentwicklung

Cristina Araujo M. A. | Andréestr. 7 |
80634 München | Mobil:
0172/8163975 | E-Mail:
info@mutzumentwicklung.de