

VAS VABI NA DVODNEVNO DELAVNICO

KAKO POVEČATI SVOJO ENERGIJO

..... MOČ POLNE ANGAŽIRANOSTI

Duhovno

Mentalno

Čustveno

Telesno - fizično



ČRPAJTE IZ VSEH ŠTIRIH VIROV ENERGIJE!

Spoznajte celostni pristop k upravljanju z energijo na duhovnem, mentalnem, čustvenem in telesnem nivoju.

»Enkratno! Delavnica Kako povečati svojo energijo - moč polne angažiranosti je izjemna aplikacija športnega pristopa za vrhunske poslovneže in podjetja. Ta program je poln življenjskih primerov. Naučili vas bodo, kako povečati sposobnost pridobivanja energije na telesnem, čustvenem, mentalnem in duhovnem nivoju.«

Stephen R. Covey, avtor knjige Sedem navad visoko uspešnih ljudi

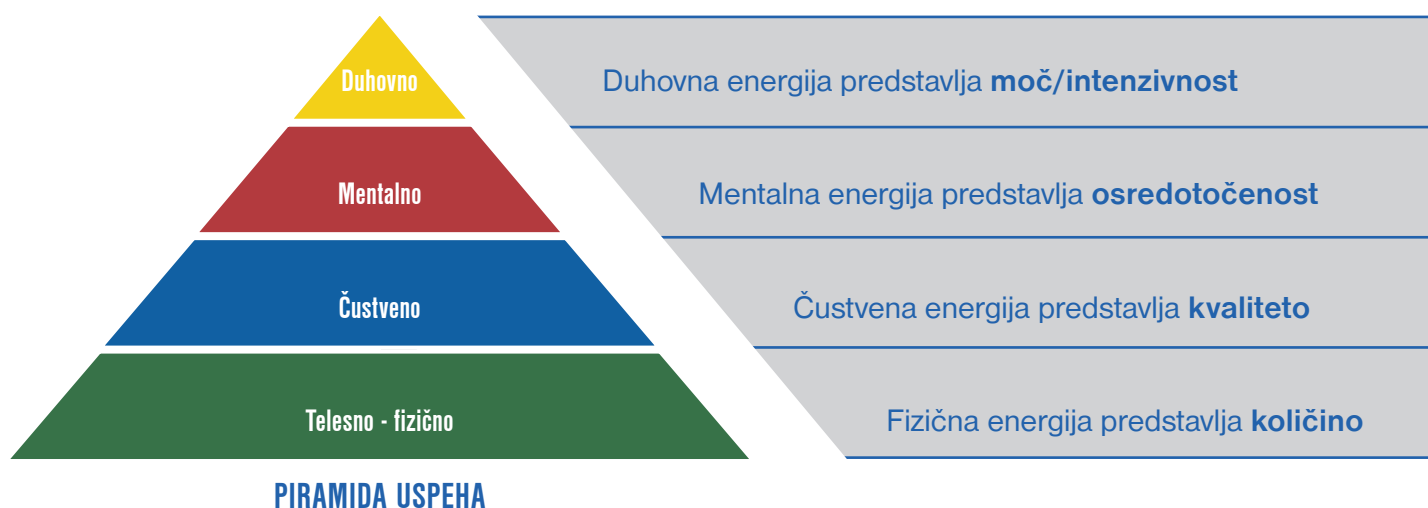
»Največje darilo, ki vam ga lahko dam kot človeško bitje, je moja energija.«

Jim Loehr, avtor knjige *Energija uspeha*

Upravljanje z energijo, ne s časom, je ključ do trajne vrhunske delovne uspešnosti, kot tudi zdravja, sreče in ravnotežja v življenju.

Izjemna uspešnost zahteva izjemno investicijo energije. Na seminarju **Kako povečati svojo energijo - moč polne angažiranosti** boste odkrivali, kako uspešno upravljati in obnavljati energijo na vseh štirih dimenzijah z namenom vložiti najboljšo energijo v čas, ki ga imate na razpolago.

Količina časa je omejena, količina energije pa ni! Vedno lahko povečate količino svoje energije. Da bi bili polno angažirani, moramo biti fizično **polni energije**, čustveno **povezani**, mentalno **osredotočeni** in duhovno **skladni** s poslanstvom in vizijo. Produktivnost kot tudi zdravje in sreča temeljita na večšem upravljanju z energijo.



Strokovnjaki podjetja Human Performance Institute (<http://www.energyforperformance.com/>) imajo preverjeno zgodovino izboljšanja delovne uspešnosti elitnih menedžerjev in športnikov. Znanstveni pristop podjetja temelji na več kot 30-letnih raziskavah in izkušnjah polnega vključevanja talentov in veščin tako vrhunskih športnikov (Pete Sampras, Jim Courier, Gabriela Sabatini, Mark O'Meara, Eric Lindros, Michelle Wie), menedžerjev (Rob Knapp - direktor Merrill Lynch, Steve Reinemund - generalni direktor PepsiCo, Phebe Farrow Port - podpredsednica The Estée Lauder Companies) kot tudi zdravnikov in specialnih enot FBI za reševanje talcev.

Rezultati, ki jih lahko pričakujete

Po zaključku treninga boste sposobni:

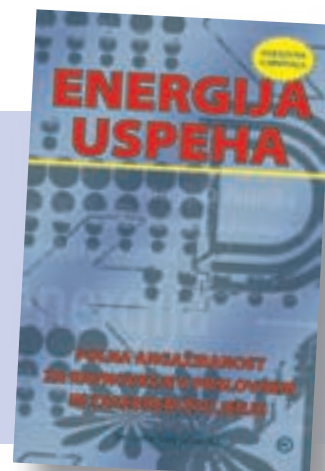
- povečati odpornost in fleksibilnost pri soočanju z neprestanim stresom;
- določiti in odpraviti ovire, ki vas ovirajo pri osebnem in organizacijskem angažiranju;
- preprečiti pregorevanje vas samih in svojih sodelavcev;
- bolj večje mobilizirati, investirati, osredotočiti ter obnavljati osebno in organizacijsko energijo v smeri vizije in poslanstva;
- ustvariti kulturo polne angažiranosti, ki bo povečala vašo produktivnost in dobičkonosnost;
- oblikovati rituale za povečanje energije in izboljšanje vašega zdravja in vitalnosti;
- ustvariti ravnovesje v osebnem in poslovnem življenju.

Komu je namenjen delavnica Kako povečati svojo energijo - moč polne angažiranosti

Predvsem je namenjena vodjem in menedžerjem, ki želijo doseči vrhunske delovne uspešnosti, povečati produktivnost, učinkovitost in angažiranost v svojih podjetjih.

Zagotovite si knjigi **Energija uspeha** in **Kako zgraditi zmagovalni prodajni tim**

*Knjiga **Energija uspeha** je čudovito dopolnilo k delavnici **Kako povečati svojo energijo - moč polne angažiranosti** in vam lahko služi kot priročnik ali dodatno branje. »Gospodarjenje z energijo, in ne s časom, je ključ za optimalno učinkovitost in osebno obnovo.« To je vodilo uspešnice **Jima Loehra** in **Tonyja Schwartza**, ki ponuja strokoven in praktičen pristop za upravljanje energije v službi in prostem času. Delo prinaša sijajne nasvete za vsakogar, ki čuti posledice poslovne naglice in stresnega življenja.*



Preberite, kaj so o knjigi rekli znani Slovenci!

ENERGIJA USPEHA je ena od tistih knjig, ki bi jih moral prebrati vsakdo, ki želi živeti bogato življenje. Vsi stereotipi o stresu se nam ob branju tega priročnika popolnoma razblinijo. In namesto da bi se mu izogibali, si želimo dodatnih izzivov. To nas krepi in bogati. Poskusite še vi!

Tatjana Fink

Generalna direktorica Trimo Trebnje

Zelo redko kdaj se srečaš s knjigo, ki pusti tako globok vtis na bralca! Pravzaprav gre za priročnik, ki bralcu daje potrebna orodja za izjemen dvig kvalitete življenja. Jim Loehr in Tony Schwartz nam omogočata vzeti svojo usodo v svoje roke. Knjigo bi lahko pod naslovila tudi kot biblijo uspešnega, zdravega, predvsem pa srečnega življenja. Če bi bil jaz šolski minister bi ju zaprosil, da knjigo prilagodita srednješolskemu nivoju in njeno vsebino pretočil v obvezen program!

Knjiga govori o stvareh, ki bi jih moral poznati in upoštevati vsak človek. In to neodvisno od okolja, poslovnega in družbenega položaja, vere ali prepričanja...

Miloš Čirič

Lobist in svetovalec

Knjiga na zelo enostaven način razlaga osnovna pravila delovanja telesa in upravljanje z energijo. Življenje je tudi sicer sestavljeno iz malenkosti in če te malenkosti z malo volje premišljeno upravljamo, so rezultati zagotovljeni. Vsak bo v knjigi našel nekaj zase. Principi delujejo, preverjeno!

Mitja Zupančič

Direktor podjetja Beiersdorf Slovenija d.o.o.

*Če ste vodja in bi se radi znebili bremena stalnega dela nadur, poleg tega pa ste stalno pod stresom, potem je **Kako zgraditi zmagovalni prodajni tim**, avtorjev **Janeza Hudovernika** in **Briana Tracyja**, prava knjiga za vas. Vrhunski vodje prodaje se osredotočijo na grajenje zmagovalnih prodajnih timov, na motivacijo in pridobivanje rezultatov s pomočjo drugih. Knjiga vam bo pomagala pri tem in vas naučila razmišljati dolgoročno. Je praktični priročnik, kako narediti stvari in doseči večji uspeh z manj napora...*



Vsebina delavnice: Kako povečati svojo energijo - moč polne angažiranosti

»Metoda, ki se je boste naučili na delavnici Kako povečati svojo energijo - moč polne angažiranosti mi je pomagala doseči moj končni cilj v športu - zlato olimpijsko medaljo. Sedaj lahko tudi vi prenesete te tehnike v vaše poslovno in zasebno življenje. Večina ljudi ne ve, kaj pomeni biti polno angažiran. Ta seminar vam bo to razkril, še boljše, pokazal vam bo, kako priti do tega!«

Dan Jansen, olimpijski prvak v hitrostnem drsanju, Lillehammer 1994

Po prijavi boste dobili povabilo na analizo 360° - Inventar polne angažiranosti. To podrobno diagnostično orodje vam bo dalo sliko o tem, kako vi ocenjujete svoj sedanjí nivo angažiranosti, kako vas vidijo vaši sodelavci in vaši domači. Dobili boste poročilo o vaših prednostih in slabostih za vsako izmed štirih virov energije in kako učinkovito trenutno upravljate z vsako. Delavnica se prične v z odvzemom krvi in merjenjem telesne maščobe. Temu sledi zajtrk in ob 9:00 začetek seminarja.

1. dan

Dinamika polne angažiranosti

- Upravljanje z energijo kot nova kategorija treninga
- Kako odgovarjate na energijsko krizo
- Model polne angažiranosti

Spoznajte piramido uspeha - štiri dimenzije energije

- Fizična
- Čustvena
- Mentalna
- Duhovna

Kako narediti trajno spremembo - proces v treh korakih

- Določite namen
- Soočite se z resnico
- Ukrepajte

Določite vaš namen

- Kaj je tisto, kar vas presega
- Določite vaše vrednote in poslanstvo
- Kakšna je vaša vizija polne angažiranosti

2. dan

Soočite se z resnico

- Zberite dejstva: zaznavanje in resničnost
- Kako učinkovito upravljate s svojo energijo
- S katerimi ovirami se srečujete na poti k polni angažiranosti
- Rezultati meritev

Ukrepajte

- Odkrijte moč obredov: fizičnih, čustvenih, mentalnih in duhovnih
- Prehrana za polno angažiranost
- Gibanje za polno angažiranost
- Povečajte svojo mentalno in čustveno kapaciteto

Akcijski načrt za osebni in poslovni razvoj

- Kako do optimalne storilnosti
- Obredi za obvladovanje stresa in napetosti
- Vaš dnevnik uspeha - osebni razvojni načrt
- Podpora in zasledovanje

Delavnico Kako povečati svojo energijo - moč polne angažiranosti lahko izvedemo tudi v vašem podjetju.

Več informacij o seminarski ponudbi na <http://www.poslovniatlet.si>, info@poslovniatlet.si, 041 643 510 ali 04 576 9550.

Delavnico bosta vodila:



Janez HUDOVERNIK, univ. dipl. ing.
Direktor podjetja ProActa d.o.o.

Janez Hudovernik je svoje poslovne in strokovne izkušnje na področju človekovega doseganja nabiral pri delu z vrhunskimi prodajalci in menedžerji tako v Sloveniji kot tudi v državah Srednje Evrope. Je nosilec licence HPI za Slovenijo. Usposabljal

se je pri dr. Jamesu E. Loehru in njegovih strokovnjakih. Je avtor številnih člankov na temo uspešnosti v prodaji in soavtor knjige »Kako zgraditi zmagovalni prodajni tim«.



Jure Šterbucl,
vodja coaching in fitness programa

Jure Šterbucl je svoje izkušnje pri delu pridobival kot demonstrator pri vajah in predavanjih na Fakulteti za šport in je osebni trener za fitness. **Že tri leta dela kot kondicijski trener za člansko ekipo in trener mladinske ekipe v rokometnem klubu Trimo Trebnje.**

V podjetju ProActa d.o.o. je odgovoren za program fitnesa in osebne coachinga.