

Boost your energy

● WAT?

Een praktijkgerichte opleiding voor medewerkers en leidinggevenden.

● VOOR WIE?

Medewerkers en leidinggevenden.

● WAAR EN WANNEER?

Dit is een interactieve opleiding met praktische tips en tricks gebaseerd op ervaring vanuit het terrein. Deze opleiding zal u helpen om efficiënter om te gaan met uw eigen energie op de werkvloer maar ook privé. De sessie duurt 1u30 (kleine groepen van 2 tot 3 personen).

● HOE?

- *Hoe ontwikkel je jouw kwaliteiten om efficiënter te werken?*

Bewustwording creëren hoe medewerkers kunnen groeien en waar ze zich nog kunnen ontwikkelen.

- *Wat zijn de verschillen tussen mentale / emotionele en fysieke energie?*

De interactie tussen de verschillende energiebronnen en het effect op ons lichaam.

- *Hoe geef je je energiepeil een ferme boost?*

Wat geeft en neemt mij(n) energie? Wat zijn de 7 energiebronnen?

- *Meet je huidige energie niveau*

Op basis van een energy audit ken je onmiddellijk je huidige energie niveau. Je kunt onmiddellijk actie ondernemen en zeer snel meer energie genereren door een concreet actie plan op te stellen.

SCAN



Dominique Monami

“Door mensen bewust te maken hoe ze met hun energie efficiënter omgaan, zullen ze meer energie uitstralen”

● EXTRA

Om deze opleiding eenduidig meetbaar te maken meten we het energiepeil van de deelnemers aan de hand van een Energy Audit, zowel voor de opleiding (nulmeting) als na de opleiding (post meting). Deze audit bestaat uit 30 vragen, toegespitst op verscheidene aspecten van de menselijke energie.

● DOOR WIE?

Dominique Monami was in de jaren 90 the leading lady in de tenniswereld. Ze was de eerste Belgische vrouw in de wereld TOP 10 en ze behaalde met Els Callens een bronzen medaille op de OS van Sydney in 2000. Ze staat bekend voor haar positieve attitude, ijzersterk karakter en gedrevenheid. Dominique is al meer dan 14 jaren mental coach in de bedrijfs- en sportwereld. Ze zal zeer concrete tips en tricks delen die je meteen kan implementeren in je professioneel- en privéleven. Dominique zal heel persoonlijke ervaringen delen uit haar rijke tenniscarrière.

● CONTACT

wendy.labie@pmocvba.be - 02 212 26 51