



ENERGI- & STYRKEDAG

BOOSTA DIN ENERGI & LÄR KÄNNA DINA STYRKOR

DU FÅR:

- ✓ Kunskap om dina styrkor och hur du anpassar dig på jobbet.
- ✓ Kunskap om kommunikationsstil, energistil, energinivå och energitapp mm.
- ✓ Kunskap och verktyg om Energy Management® för egen energihantering.
- ✓ Ökad förståelse för andras beteenden och hur dessa kan bidra till uppdraget.
- ✓ Haft roligt och fått ny energi.
- ✓ Har en enskild fokusplan framåt.

JOBDET FÅR:

- ✓ Ökad energitillgång hos dig och ökad kunskap om hur den hålls hög.
- ✓ Ökat engagemang och en tydlig bild om hur du kan bidra med just dina styrkor till mål och önskat resultat.
- ✓ En tydlig bild av hur du kan bidra till positiva energispiraler till både dig och ditt team.
- ✓ Ökat självförtroende, självmedvetande och förståelse för hur just du bidrar till ökad arbetsglädje.
- ✓ Medvetenhet om att "Energy Management®" är en del av vardagen och du har verktyg för att utveckla detta område både själv och med andra.

Har pandemin sugit musten ur dig? Behöver du höja din energi? Under Energi- & Styrkedagen tittar vi på dina och de andra deltagarnas styrkor och på vad som höjer olika personers energinivå. Olika styrkor och därtill hörande beteenden påverkar energin på hela arbetsplatsen.

När du ser dina egna styrkor, ditt sätt att kommunicera och dina beteenden i olika situationer förstår du också hur andra påverkas av dem och hur du påverkas av andra. Med en ökad användning av dina styrkor tillsammans med en ökad förståelse för andra kommer du få mer energi över både till arbetsuppgifter och fokus. Var och en kommer också reflektera över sina energinivåer och vad som påverkar dem, både positivt och negativt. Hög energi är en förutsättning för trivsel och prestationsglädje. Det skapar kreativitet, motivation, engagemang och vilja.

Sist, men inte minst, kommer vi jobba aktivt med vad vi på Sparringpartner kallar "Energy Management®". Du kommer se din tillgängliga energi, samt storleken på ditt energidränage. Vi synliggör din energipotential samt hjälper dig höja din energi. När dagen är över har du garanterat en högre energinivå samt verktyg för att själv kunna jobba aktivt med Energy Management och du kan också dela din kunskap med dina kollegor. Hur hög energinivå kan du nå?