



ENERGISPARRING®

DE LUXE - Jobba både med din energi & dina styrkor

VARFÖR ENERGISPARRING?

Har du någon gång känt dig uttömd på energi? När energinivåerna behöver en rejäl påfyllning och orsakerna till varför orken och motivationen försvunnit kanske inte känns solklara. Då rekommenderar vi Energisparring®, en serie av handlingsinriktade sparringssessioner med en och samma sparringpartner.

VAD ÄR ENERGISPARRING?

Energisparring är en handlingsinriktad form av coaching där vi utgår från vad som ger och tar energi och har det som grund för önskad utveckling. Följande ingår:

- **Enkät med resulterande Energi- & Styrkeprofil**
- **Energisparring 3 * 60 minuter sessioner** (fler kan köpas till)
- **Energitanken®, webbappen som är fylld med övningar, film, teori mm**

Utgångspunkten är nuläget utifrån egen upplevelse och Energi- & Styrkeprofilen samt önskat framtidsläge. Med det som grund drivs processen framåt tills målen uppnås. Givetvis sker allt under tystnadsplikt.

HUR GÅR DET TILL?

Till grund för Energisparringen ligger den individuella Energi- & Styrkeprofilen. I denna kan bland annat dina styrkor, beteenden, energitapp och trivselnivå avläsas. Vi analyserar och reflekterar tillsammans över vad som framkommer. Ofta får du insikter som kan vara till nytta i det fortsatta arbetet mot ökad energi. Du kommer ha gjort enkäten och läst igenom Energi- & Styrkeprofilen innan första sparringssessionen.

Utgångspunkten, målen med Energisparringen och önskade effekter diskuteras under första träffen. Utöver de 3 sessioner som ingår bokas nya sessioner om det finns behov. Lämpliga verktyg och övningar används både under och mellan träffarna. Sparringen avslutas när målen nåtts eller en tydlig väg framåt finns för personen som behöver mer energi. Kort sagt när du känner dig full av energi och motivation och har full koll på dina styrkor!

Låter det intressant? Kontakta oss så berättar vi mer!