

# SELBSTKOMPETENZ

### ENERGIZE YOUR LIFE!

Erfolgreich sein im Berufs- und Privatleben bedeutet harte Arbeit, aber nicht nur: Erst durch den permanenten kontrollierten Wechsel von An- und Entspannung entsteht jene Energie, die wir für dauerhafte Bestleistungen benötigen. Den Unterschied macht nicht das Zeit-, sondern das clevere Energiemanagement!

#### Ihr Nutzen

«Energize your Life!» verrät, wie sie ihre Energieformen effektiv optimieren können, um ihr Talent und ihre Fähigkeiten bestens zur Geltung zu bringen. Sie lernen, dass nicht Zeit, sondern Energie die Kardinalwährung der Höchstleistung ist. Sie lernen, wie sie physisch trainiert, emotional verbunden, mental fokussiert und wertorientiert volle Leistungsfähigkeit erzielen.

#### Seminarinhalt

- Die Auswirkung der «24/7»-Gesellschaft auf unsere persönliche Leistungsfähigkeit
- Die vier zentralen Energiemanagement-Prinzipien
- Der Höchstleistungsfaktor Superkompensation: Das richtige Verhältnis zwischen Stress und Erholung
- Physische Energie als primäre Antriebsquelle: das Feuer entfachen!
- Emotionen kontrollieren: nicht alles ist bedrohlich, sondern voller Chancen
- Mentale Energie: der Schlüsselfaktor Fokus
- Das Fundament der Werteorientierung
- Veränderungsstrategien: Die Macht der positiven Rituale
- Der richtige Energietreibstoff für den Wissensarbeiter: Powerfaktor Essen

#### Teilnehmerkreis

Menschen, die Höchstleistung erbringen wollen, ohne auf Genuss und Erholung zu verzichten.

#### Seminarleitung

Dr. med. Marco Caimi, REHA-Arzt und Unternehmer, Fachseller-Autor, Management-Trainer und Extremausdauersportler. Fachreferent im Bereich der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung für namhafte Firmen im In- und Ausland, Dozent am SIB.

Patrik Meier, Dipl. Maschinen- und Wirtschaftsingenieur, Jungunternehmer, Buchautor und Kolumnist, Extremausdauersportler, Dozent am SIB.

#### Seminarzeiten

Seminar FU 26123 Mi, 24. Juni  
Seminar FU 50123 Di, 08. Dezember

#### Seminargebühr

CHF 550.–  
CHF 490.– KV-Mitglieder

#### Weiterführende Angebote

- Aufblühen statt Ausbrennen
- Arbeitstechnik und Zeitmanagement

**Dieses Seminar führen wir auch firmenintern durch. Bitte verlangen Sie unsere Offerte.**