

Energiemanagement: „Recharge your battery!“

Wie Sie Ihre Energie steigern und Ihr Potential besser nutzen können.

Das Geschäftsleben stellt immer höhere Anforderungen – besonders an Leistungsträger. Gerade im Management werden permanent Höchstleistungen gefordert.

Peter Drucker meint dazu: „Die erste und vorrangige Aufgabe von Führungskräften ist es, sich um die eigene Energie zu kümmern, und dann die Energie anderer nutzbar zu machen.“

Energie ist die Kardinalwährung der Höchstleistung.

- ❖ Kennen Sie Tage, an denen Sie vor Energie strotzen und Ihnen alles mit Leichtigkeit gelingt?
- ❖ Vielleicht kennen Sie aber auch Tage, an denen Sie sich schlecht fühlen, über wenig Energie verfügen und trotz großer Anstrengung weder leisten, was Sie könnten noch ernten, was Sie verdienen?

Um Ihre Energie optimal zu steuern, brauchen Sie einen bewussten und angemessenen Umgang mit Ihrer Energie. Voller Einsatz bedeutet soviel wie physisch trainiert, emotional engagiert, mental konzentriert und optimal ausgerichtet zu sein, d.h. Sie erkennen einen Sinn in dem was Sie tun.

Vorgehen, um Ihre Batterien aufzuladen:

1. **Analyse:** Wir analysieren gemeinsam Ihren aktuellen Energielevel, Ihr mögliches Energiepotential und was Ihre Energie reduziert.

Energiefresser können z.B. sein:

- a. Glaubenssätze wie z.B. „Ich muss immer alles richtig machen“ oder „Es ist wichtig, dass mich alle mögen“
- b. Angst vor Kontrollverlust („Alles muss so sein, wie ich will“)
- c. innerer Widerstand gegen die Realität („So wie es ist, soll es nicht sein!“)
- d. ungünstige Gewohnheiten wie z.B. nicht abschalten können, zu hoher Konsum von Koffein, Süßigkeiten oder anderen Substanzen, zu wenig oder schlechter Schlaf

Der Vorteil für Sie:

- ❖ Sie werden sich bewusster über Ihr bisheriges Verhalten im Umgang mit Energie und wie Ihre Balance zwischen Energieverbrauch und Energieerneuerung ist.
- ❖ Sie erkennen Ihre persönlichen Energiefresser, wie z.B. Zeitdruck oder Machtkämpfe, und nutzen Ihre Energie-Tankstellen besser.

Elverfeldt Coaching

- 2. Energiemanagement verbessern:** Wir entwickeln eine auf Sie und Ihren Alltag abgestimmte Vorgehensweise, wie Sie zukünftig Ihre physische, emotionale und mentale Energie aktivieren können.

Der Vorteil für Sie:

- ❖ Sie werden sich bewusster, wie Sie zukünftig besser vor Energieverlust geschützt sind.
- ❖ Im Anschluss erhalten Sie konkrete Strategien und Übungen individuell maßgeschneidert für Sie, um Ihren Umgang mit Energie individuell nachhaltig zu optimieren.

Gerne bin ich für Sie da. Wir arbeiten ganzheitlich und Sie profitieren von meiner eigenen Berufs- und Lebenserfahrung in internationalen Konzernen sowie meiner 15-jährigen Coaching Erfahrung im Management und Top-Management von Großkonzernen gepaart mit meiner psychologischen und energetischen Kompetenz.

Ihr Erfolg liegt mir am Herzen!

Warum sollten Sie noch länger warten, um durch einen Boxenstop Ihre Energie-potentiale besser zu nutzen und sich selbst optimal auszurichten für die Herausforderungen des Alltags?

Ihr Nutzen:

- ❖ Leistungssteigerung und mehr Lebensfreude durch intelligenten und nachhaltigen Umgang mit Ihrer Energie.
- ❖ Sie erhalten praktische Methoden, um Ihre Kräfte zu erhalten, zu entwickeln und zielgerichtet einzusetzen, so dass Sie Ihre Energie optimal nutzen können. Dies können z.B. Einstellungsänderungen oder Atemübungen sein, die Sie unaufwendig in Ihren Alltag integrieren können.
- ❖ Sie investieren nur einen Tag, von dem Sie Ihr Leben lang beruflich und privat profitieren durch ein verbessertes Energiemanagement.

Ihr Invest:

1 Tag Zeit und € 3.500 zzgl. MwSt., die Rechnungen sind steuerlich absetzbar. Im Preis enthalten sind bei Bedarf ein kostenloses Vorgespräch telefonisch oder persönlich von 1 Stunde sowie ein Mittagessen. Um Sie bei der Umsetzung Ihrer Vorhaben zu unterstützen, ist 1 Stunde telefonisches Follow up Coaching nach 4 Wochen inkludiert. Auf Wunsch können weitere Termine nach Aufwand vereinbart werden.

Termine:

Wochentags oder Samstag nach Vereinbarung, 10.00-18.00 Uhr (incl. Mittagspause)

Elverfeldt Coaching

• ELVERFELDT COACHING •
for Results

Anmeldungen:

Anfragen und Anmeldungen bitte per Email mit kompletten Adressdaten und Wunschterminen an: info@elverfeldt-coaching.com. Gerne rufe ich Sie zurück, um Ihre Fragen zu beantworten und Termine zu vereinbaren.

Stornobedingungen:

Wenn Sie einen Termin 4 Arbeitstage oder später vor dem vereinbarten Datum stornieren möchten, wird 100% der Gebühr fällig.

Ort:

Bei Elverfeldt Coaching in der Hansaallee 21 in 60322 Frankfurt
Weitere Informationen über mich finden Sie unter: www.elverfeldt-coaching.com.

Ich freue mich auf Sie!

Elverfeldt Coaching

Felicitas von Elverfeldt
Hansaallee 21
D-60322 Frankfurt am Main

Tel.: +49 (69) 71 67 89 07
Fax: +49 (69) 71 67 89 08
Mobil: +49 (0) 171 31 40 62 1

Internet: www.elverfeldt-coaching.de
Email: info@elverfeldt-coaching.de