



Energy Management

v práci..

Zíráte někdy do monitoru v urputné snaze dokončit úkol, který vám normálně zabere desetinu času? Nejste sami. Efektivně spravovat energii je ještě důležitější než efektivně spravovat čas.

Proč je to důležité

Denně máme omezené množství kognitivní kapacity a energie. A každý úkol nebo rozhodnutí nám z tohoto zásobníku ubírá. Proč se tedy o energy management zajímat? Protože umění pracovat s vlastní energií vede ke zvýšení produktivity a efektivity práce, snižování stresu a dlouhodobému zlepšení zdraví a celkové pohody. Skvělé je, že i drobné návyky mohou mít velký dopad.

Tento kurz je základním přehledem a rozcestníkem energy managementu v práci. Ukážeme si různé směry, na které se zaměřit a mnoho praktických možností odkud energii čerpat a jak s ní pracovat. Zabrousíme také do biohackingu, neurověd, fyziologie člověka nebo pozitivní psychologie.

Na co se zaměříme

- Svatá trojice zdravého životního stylu - spánek, strava a pohyb
- Proč pečovat o tělo nestačí a jak pečovat o mysl
- Jaké návyky zavést do života pro optimalizaci energie
- Jak pracovat se vztahy tak, aby nám nosili energii
- Jak fungují hormony štěstí aneb jak získávat biologický koktejl energie
- Jak pohlížet na výsledky perspektivou energy managementu
- Nastavení mysli a energie
- Co je flow a jak souvisí s produktivitou

Staňte se mistry managementu své energie.