

Warsztat

Power Management: Architektura odporności biznesowej lidera



- Architektura energii osobistej w biznesie
- Poziom fizyczny: Biologiczny fundament wydajności
- Poziom umysłowy: Strategiczna koncentracja
- Poziom emocjonalny: Inteligencja i zwinność
- Poziom duchowy: Przywództwo oparte na sensie

PROGRAM

Moduł I

Architektura energii osobistej w biznesie

- Energy Management vs. Time Management – zmiana paradygmatu efektywności
- Mity produktywności – iluzja wielozadaniowości a koszty chronicznego zmęczenia
- Model 4 wymiarów – omówienie 4 potrzeb energetycznych oraz audyt zasobów własnych

Moduł II

Poziom fizyczny: Biologiczny fundament wydajności

- Synergia ciała i umysłu – wpływ kondycji fizycznej na sprawność intelektualną
- Rutyny regeneracyjne – higiena snu, optymalne odżywianie i mikro-relaks
- Wdrożenie – opracowanie Planu Zarządzania Energią Fizyczną

Moduł III

Poziom umysłowy: Strategiczna koncentracja

- Zarządzanie uwagą – ochrona zasobów kognitywnych w dobie przebodźcowania
- Trening uważności (Mindfulness) – eliminacja rozpraszaczy i kontrola monologu wewnętrznego
- Wdrożenie – opracowanie Planu Zarządzania Energią Umysłową

Moduł IV

Poziom emocjonalny: Inteligencja i zwinność

- Regulacja stanów emocjonalnych – emocje jako źródło siły i odporności psychicznej
- Kanalizowanie napięcia – kontrolowane uwalnianie stresu w warunkach VUCA
- Wdrożenie – opracowanie Planu Zarządzania Energią Emocjonalną

Moduł V

Poziom duchowy: Przywództwo oparte na sensie

- Kompas samoświadomości – integracja celów biznesowych z osobistymi wartościami
- Neurobiologia spójności (Koherencja) – synchronizacja serca i mózgu dla stanu Flow
- Wdrożenie – opracowanie Planu Zarządzania Energią Duchową