

25. April 2022

## Energieräuber im Alltag

Ausgeglichenheit können wir nur mit einer gesunden Work-Life-Balance erreichen, indem wir mit unserer eigenen Energie haushalten und diese dem Energieraub entgegensetzen. Wenn wir die Energieräuber erkennen und ihr Handeln verstehen, können wir an einem für uns optimalen Energiehaushalt arbeiten.



### Kursinhalt

- Wer sind die Energieräuber im Alltag und wie erkenne ich sie (Fahndung)?
- Richtiges Umgehen mit lästigen Energie-saugern (Tätertherapie)
- Wie erkenne ich selber, dass ich nicht mein grösster Feind bin (Eigenschutz)?
- Früherkennung von Warnsignalen, emotional und körperlich (Diebstahl-schutz)
- Praktische Übungen zur Verhinderung von Energieraub (Alarmanlage)

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- erkennen, wer die Energieräuber sind
- entwickeln entsprechende Strategien, um Energieraub zu verhindern
- erlernen, wie sie sich vor diesem Zustand, der sich langsam über einen Zeitraum von andauerndem Stress und Energie-einsatz entwickelt hat, schützen können
- agieren statt reagieren, um optimal im Alltag Energie einzusparen

### Dozent

Daniel Krenn, dipl. Mentaltrainer und Coach (optiMental)

### Kursinfo

Theorie & Praxis  
7 Kursstunden | max. 15 Teilnehmer

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Montag, 25. April 2022

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

👕 Bequeme Kleidung

! Mitbringen: Schreibmaterial

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn