

Personlig energiprofil

Ledelse med overskud



Hvorfor fokus på lederens energi og overskud?

Tid er en begrænset ressource. Når kravene i vores hverdag stiger, er det nærliggende at bruge mere tid på arbejdet. Men døgnnet har kun 24 timer, så dette er en begrænset mulighed. I den situation må vi se os om efter andre mere varige ressourcer: Lederens energi.

Lederens energi giver energi til organisationen. Positiv energi smitter.

Din Personlige Energi Profil er et værktøj og et udviklingsforløb, der kan bidrage til at maksimere din energi og gøre dit engagement mere resistent.

Hvad er PEP?

For at maksimere den enkelte leders energi og ledelseskraft skal der fokuseres på fire energifelter (cylindre/batterier):

1. **Fysisk-kropslig energi.** Denne energi er basis for, at vi kan fungere – at vi har den fysiske udholdenhed, der skal til, at vi er vågne og har åbne sanser. Energien kommer fra en sund, udhvilet og velernæret krop. Smerter og ubehandlet kronisk sygdom f. eks. kan tappe energi.
2. **Emotionel energi.** Vi skal være præget af positive og konstruktive følelser, for at fungere optimalt med vores job og vore omgivelser. Denne energiform kommer fra gode relationer, fra at blive set og anerkendt, holdt af osv. Tilbageholdt vrede, problemer i privatlivet eller uløste konflikter kan tappe den emotionelle energi.
3. **Mental energi.** Vi skal være fokuserede, koncentrerede, kunne tænke klart, kreativt og konstruktivt i vores job. Den mentale energi får vi ved at motionere (!), ved at holde pauser, ved at have en positiv indre dialog, ved at meditere, ved brain fitness osv. Negative tanker, tanker der kører i ring, bekymringer osv. kan tappe vores mentale batteri.
4. **Spirituel energi.** For virkelig at 'brænde' skal vi have en passion, et dybtfølt engagement i det vi laver. Denne passion giver os den vedholdenhed, ansvarlighed for andre end os selv som er afgørende. Uden passion er vi lette ofre for pludselige indskydelser og emotioner. Den spirituelle energi kommer fra en dyb kontakt med sig selv, sine egne værdier samt fordybelse i for eksempel natur eller kunst. Når vi ikke har nogen 'sag' eller mister troen på vores 'sag' - også på det personlige plan – vil det tappe denne energi.

CUBION A/S
Århus
København

Administration:
Storegade 12, 1 th.,
8850 Bjerringbro

T +45 8618 1320
F +45 8613 1070
www.cubion.dk
cubion@cubion.dk

Hvordan foregår et Personlig Energi Profil forløb?

Forløbet kan gennemføres af en enkelt leder eller af en hel ledergruppe.

Det individuelle forløb

Et individuelt forløb består af

- Et indledende møde (1 time)
- Måling af en række biologiske nøgletal (enten hos egen læge eller på medicinsk testcenter)
- En 360 graders energiprofil (udfyldes af personen selv, udvalgte medarbejdere, chef og nære familiemedlemmer)
- En udviklingssamtale med en erfaren konsulent (2 - 3 timer)
- En realistisk udviklingsplan med aftalt opfølgning (1 time)

På det indledende møde gives en grundig orientering til deltageren. Der orienteres herunder om de etiske forhold vedrørende fremgangsmåden. Samtidig udleveres skriftligt informationsmateriale til de personer fra familie og arbejdsplads, der skal svare på 360 graders undersøgelsen. Deltageren udpeger de personer, der skal involveres i tilbagemeldingen (se herunder).

Ved hjælp af en 360 graders målingen 'scannes' deltagerens fire energifelter via en elektronisk spørgeskemaundersøgelse, hvor personen selv, dennes leder, udvalgte medarbejdere samt nære private relationer giver deres opfattelse til kende. Desuden får deltagerne målt en række biologiske nøgletal, som for eksempel blodtryk, kondital og blodsukker enten hos egen læge eller på et anerkendt medicinsk testcenter.

Profilen, som dækker de fire energifelter, giver en aktuel status på de fire energifelter samt et billede af sunde, (dvs. energiopbyggende) og usunde, (dvs. energireducerende vaner).

Deltageren får udleveret en detaljeret rapport, som gennemgås sammen med en erfaren Cubion konsulent. Ud fra samtalen beslutter deltageren sig for et eller flere initiativer, der vil kunne øge vedkommendes energi og overskud.

Der kan efterfølgende aftales opfølgende samtaler.

Forløb for en ledergruppe

Såfremt en hel ledergruppe ønsker det, kan forløbet gennemføres som et fælles projekt. Dog vil samtalerne efter 360 graders profilen være individuelle. Ledergruppen kan på baggrund af fælles opmærksomhedspunkter udvikle fælles energiskabende initiativer – dels i egen gruppe dels i deres organisation. Lederne vil i højere grad kunne fungere som energirollemodeller for deres medarbejdere, ligesom der bliver skabt et fælles sprog for energi, overskud og sundhed i organisationen. Styrken ved dette forløb er, at chancen for at den enkelte lykkes med sine udviklingsplaner stiger i og med at flere er involverede.

Hvad koster det?

Et individuelt forløb med indledende samtale, 360 graders scanning, en individuel rapport, en tilbagemeldingssamtale á to - tre timers varighed samt en opfølgende samtale á 1 times varighed koster kr. 12.000 plus moms samt evt. transport. Hertil kommer udgifter til medicinsk testcenter, hvis denne variant vælges til. Supplerende opfølgningssamtaler koster kr. 1.800 pr. time.

Prisen for en hel ledergruppe aftales idet den vil afhænge af antallet af ledere i gruppen samt af den form, hvorpå processen gennemføres.

Læs mere om Cubion på www.cubion.dk eller kontakt os på 86 18 13 20