



# ENERGISPARRING®

## FOKUSERAD SPARRING FÖR MER ENERGI

### VARFÖR ENERGISPARRING?

Har du någon gång känt dig uttömd på energi? När energinivåerna behöver en rejäl påfyllning och orsakerna till varför orken och motivationen försvunnit kanske inte känns solklara. Då rekommenderar vi Energisparring®, en serie av handlingsinriktade sparringssessioner med en och samma sparringpartner.

### VAD ÄR ENERGISPARRING?

Energisparring är en handlingsinriktad form av coaching där vi utgår från vad som ger och tar energi och har det som grund för önskad utveckling. Följande ingår:

- **ProScan-enkät med resulterande rapport**
- **E-learning "Styrkor" för egen tolkning av rapporten**
- **Energisparring i 55 minuters sessioner, minst en gång, men sannolikt några gånger för att nå målen med sparringen**

Utgångspunkten är nuläget utifrån egen upplevelse och ProScanrapport samt önskat framtidsläge. Med det som grund drivs processen framåt tills målen uppnås. Givetvis sker allt under tystnadsplikt.

### HUR GÅR DET TILL?

Till grund för Energisparringen ligger den individuella styrkerapporten. I denna kan bland annat personens styrkor, energitapp och trivselnivå avläsas. Med hjälp av en e-learning och sin egen rapport får personen först själv analysera och reflektera över vad som framkommer. Ofta kommer insikter som kan vara till nytta i det fortsatta arbetet mot ökad energi. Rapport och analys ska vara gjord innan första sparringssessionen.

Utgångspunkten, målen med Energisparringen och önskade effekter diskuteras under första träffen. Sedan bokas nya sessioner utifrån de behov som framkommer och lämpliga verktyg och övningar används både under och mellan träffarna. Sparringen avslutas när målen nåtts eller en tydlig väg framåt finns för personen som behöver mer energi.

Låter det intressant? Kontakta oss så berättar vi mer!