



# ENERGITANKEN®

DIGITAL KOMPETENSUTVECKLING FÖR PERSONAL  
SOM VILL TA EGET ANSVAR FÖR SIN ENERGINIVÅ

ENERGITANKEN®-app är en webbapplikation med inspiration och övningar för att kunna öka vars och ens medvetenhet om vad som tar och vad som ger just HEN energi. Den är full av tips, övningar, forsknings- och studiereferenser och annat ni behöver för att ta kontroll över er egen energinivå!

Appen är avsedd för två personer som vill sparra varandra till mer energi i vardagen. Detta för att resultatet oftast blir bättre med en energikompis att utmana och ta hjälp av. Speciellt när ni ska skaffa nya vanor. Med den här kunskapen blir det lättare att ha en långsiktig hållbarhet både på arbetet och på fritiden. Så viktigt i vår snabbväxande värld!

## EFFEKT AV ENERGITANKEN®-APP?

- ✓ Användaren får insikter kring vad som tar och vad som ger energi och att det egna ansvaret är viktigt för välmåendet.
- ✓ Användaren får ökad kunskap kring hur hen kan skapa en bättre balans i sin egen energinivå och även bidra till andras.
- ✓ Organisationsutveckling som baseras på hur personalens energi kan ge mest utväxling för verksamhet, resultat och egen hälsa.
- ✓ Personal som skapar positiva energispiraler och som lägger sin energi på givande och utvecklande saker.
- ✓ Färre sjukskrivningar och uppsägningar då det egna ansvaret för energinivån ger ökad hälsa, motivation och prestationsglädje.
- ✓ Kontinuerlig kompetensutveckling inom detta viktiga område för en långsiktigt hållbar livsstil.

## HUR FUNGERAR DET?

- ✓ Köps via ettårs-licens eller i "lös-vikt", beroende på antal användare och storlek på organisationen.
- ✓ Enkelt att börja i liten skala och öka till större lösningar efter resultatutfall.
- ✓ Webbapplikation som används på dator, telefon eller platta med eget inlogg.
- ✓ 7 olika teman med filmer, poddar och övningar som uppdateras löpande.
- ✓ Appen kan användas enskilt eller av två olika personer som sparrar varandra att prova nya beteenden för energi och ork.
- ✓ Perfekt efter energi- & styrkedagar och inför/ efter energi- & styrkesamtal, för att få långvarig effekt på energinivåer och resultat.
- ✓ Referenser till forskning och studier finns där så är möjligt.