



E-Management

Wiederherstellen des täglichen Energiegleichgewichts mit be vision

Bei be vision lernen Sie, wie Sie wieder ins tägliche Energiegleichgewicht finden (E-Balance). Dabei entdecken Sie, wie sich grosse berufliche Belastung, erfüllende Beziehungen und eine hohe Lebensqualität miteinander vereinbaren lassen.

- Wir lehren Sie, wie Sie eine **neue Herausforderung** klug angehen, um nicht unter übermässigen Druck zu geraten.
- Wir unterstützen Sie bei hoher Belastung, bzw bei Stresssymptomen oder Anzeichen von Burnout (**Burnout Prophylaxe**).
- **Nach einem Burnout** können Sie sich durch uns begleiten lassen und Ihrem Leben eine neue Grundlage geben (zB 1-3 Wochen Timeout auswärts, mit Betreuung rund um die Uhr).
- be vision offeriert **Kurse** – so genannte **Werkstätten** – zum Thema «lebensgerechter Umgang mit der eigenen Energie» (persönliches Energiemanagement).
- Um das Projekt E-Balance erfolgreich zu gestalten, kombinieren wir es mit **Primärem Lernen**.
- Bernhard Brändli-Dietwyler hat ein **Buch** zum persönlichen Energiemanagement geschrieben, das mit zahlreichen praktischen Tipps aufwartet.