

## ENERGITANKEN®-app

FÖR DIG SOM VILL HA KONTROLL PÅ DIN  
ENERGINIVÅ OCH HA KUNSKAP OM HUR DU  
KAN SÄKRA MER ENERGI!

### VILL DU HA MER ENERGI KVAR NÄR DU KOMMER HEM PÅ KVÄLLEN?

Då är Energitanke®-app något för dig!  
Energitanke är för dig som vill sprudla av energi! Som genom att tänka och tanka energi ser till att ha en energitank som är tillräckligt fylld för att räcka både till jobb och fritid!

Energitanke®-app är kompetensutveckling i en webbapplikation. Den är fylld med inspiration och övningar för att DU ska kunna öka DIN medvetenhet om vad som tar och vad som ger just DIG energi. Du kan också använda den med en kompis om du vill. Den är gjord för det eftersom vi oftast får bättre resultat med en egen sparringpartner att utmana och ta hjälp av. Speciellt när du ska skaffa nya vanor!

#### FÖR DIG SOM:

- ✓ Vill få mer energi och vill ha inspiration och kunskap i hur du kommer dit.
- ✓ Vill få mer energi och själv kunna styra över din energinivå.
- ✓ Vill ha mer energi för att orka välja rätt för att må bäst.
- ✓ Känner att det inte alltid är enkelt att skapa hållbara förändringar.

### EFFEKT AV ENERGITANKEN®-APP?

- ✓ Du har mer energi under hela dagen eftersom du har energikontroll.
- ✓ Du vet hur man hanterar en energitjuv.
- ✓ Du vet vad som tar och ger energi för dig.
- ✓ Det som tidigare orsakade energitapp hanterar du annorlunda.
- ✓ Du har många verktyg som snabbt och enkelt fyller på din (och andras) energibank.
- ✓ Du har många verktyg för att kunna hantera oro, förändring, konflikter, missförstånd och annat som tar din energi.
- ✓ Du har kunskap och förmåga att alltid ha en tillräckligt hög energinivå för att orka må bra.
- ✓ Du och din kompis sparrar varandra att fortsätta jobba aktivt med ert energiarbete.

### HUR FUNGERAR DET?

- ✓ Webbapplikation som används på dator, telefon eller platta med eget inlogg.
- ✓ Innehåller en enkät och 7 olika områden med filmer, poddar, övningar och mallar som uppdateras löpande.
- ✓ Appen kan användas enskilt eller av två olika personer som sparrar varandra att prova nya beteenden för mer energi och ork.