



Online-Veranstaltung

Energiemanagement kompakt

Freitag, 4. Dezember 2026, 11:00 - 11:45 Uhr

Referent

Remo Rüegger, Fachspezialist BGM XpertCenter AG / Mobiliar

Moderation

Peter Roos, Co-Geschäftsleiter Forum BGM Bern-Solothurn

Programm

11:00 – 11:30 Referat

11:30 – 11:45 Austausch

Anmeldung

Anmeldung bis 2. Dezember 2026
unter diesem Link:

form.jotform.com/262941515255357



Energiemanagement kompakt

Bewusst mit der eigenen Energie umgehen, den Alltag besser bewältigen. Viele Termine, viele Erwartungen, viele Möglichkeiten – doch die eigene Energie ist begrenzt. Energiemanagement ist heute eine Schlüsselkompetenz, um gesund, leistungsfähig und fokussiert zu bleiben. Nur mit einem «geladenen Akku» kannst du Wirkung erzielen und deine Ressourcen sinnvoll nutzen.

Im Impulsreferat erfährst du, warum Energiemanagement so wichtig ist und welche Arten von Ermüdung und Erholung es gibt. Du bekommst einen klaren Blick dafür, wo deine Energie verloren geht – und welche kleinen Hebel im Alltag grosse Wirkung haben können.

Alltagstaugliche Mikro-Übungen zeigen dir konkret, wie du in kleinen Schritten ins Handeln kommst. Nützliche Transfer-Tipps helfen dir, das Gehörte direkt in deinen Alltag zu integrieren – für mehr Energie und Fokus. Die Kurzveranstaltung schliesst mit einem gemeinsamen Austausch, in dem Fragen und Erfahrungen aufgegriffen werden.

Kontakt



Forum BGM Bern-Solothurn
Waaghausgasse 5
3011 Bern

info@bgm-beso.ch
079 372 74 22
www.bgm-beso.ch

die Mobiliar

Schweizerische Mobiliar Versicherungsgesellschaft AG
Monbijoustrasse 5
3011 Bern

www.mobiliar.ch/bgm