

Lutina Bruggeman: 'Energiemanagement' Daar waar je aandacht is, is je energie.
Uitgave door Lucon Plus B.V. Almere/ Koninklijke BDU Uitgevers 2008. ISBN
9789090228044 (MS/Informatief/ED/AG)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Door energiemangement wordt de balans tussen werk, privé en persoonlijk welbevinden bewaakt. Er wordt bewust invloed uitgeoefend op de verschillende aspecten hiervan. Lutina Bruggeman, zelf levend met MS schrijft hier over dit continue proces in een model, dat het proces inzichtelijk, beheersbaar en bespreekbaar maakt. Boek van 67 pagina's.

Coverttekst: 'Je bent je van geen beperkingen bewust en dan... Er wordt je een halt toegeroepen doordat je ineens op uzelf wordt teruggeworpen. Je ervaart dat er een grens is aan wat je aankunt. Deze 'terug naar nul' ervaring staat aan de basis van het model over energiemangement dat in deze uitgave geïntroduceerd wordt.

Energiemanagement is het bewaken van de balans tussen werk, privé en persoonlijk welbevinden en het bewust invloed uitoefenen op de verschillende aspecten hiervan. Dit continue proces wordt weergegeven in een model. Dit model maakt het proces inzichtelijk, beheersbaar en bespreekbaar.

Over de schrijfster:

<https://www.linkedin.com/in/lutina-bruggeman-8522b4/> Lutina Bruggeman is Adviseur bij Thuiszorg Zorgzaam. Cover tekst: 'Lutina Bruggeman heeft ruime ervaring op het gebied van management en consultancy. Ze heeft een langdurige ervaring als lijnmanager tot op directieniveau en programmamanager in het aansturen van verandertrajecten. Naast het uitvoeren van managementopdrachten adviseert zij management en directies op het gebied van het doorvoeren van veranderingen. Daarnaast geeft ze trainingen, ook op het gebied van energiemangement.' Zie ook: <https://mobilee.nl/team/lutina-bruggeman/>

Inhoudsopgave:

Voorwoord

1. Inleiding (of aanleiding)
 2. Introductie
 3. Energiemanagement - het model
 4. Energiemanagement - het proces
 5. Gedrag
 6. Gezondheid
 7. Omgeving
 8. Rust
 9. Balans
 10. Energiemanagement - wat brengt het je
- Geraadpleegde literatuur

Recensies/Extra:

http://www.riaharmelink.nl/pdf/artikel1_npn.pdf

<http://www.msweb.nl/1e-landelijke-ms-jongeredag-in-enschede/>