

“Brainpower” Fitness fürs Gehirn!

Strategien für mehr Erfolg durch
Fokus und Konzentration!



Seminar Brainpower Lernziele:

- Effizient arbeiten,
- Motivation steigern,
- Zeit gewinnen.

Seminar Brainpower

Effizient arbeiten, Motivation steigern, Zeit gewinnen.

In einem hektischen Arbeitsumfeld mit vielen Aufgaben und ständiger Kundenkommunikation kann es zu Stress und Konzentrationsproblemen kommen. Oft ist es schwierig, sich über längere Zeit auf Aufgaben zu konzentrieren und Störungen auszublenden.

Die Gedächtnisleistung und Konzentration lassen nach.

Aber hier ist die gute Nachricht: Mit nur einem geringen Aufwand kann ich meine Gedächtnisleistung erheblich verbessern. In diesem speziellen Training zeige ich Ihnen, wie ich folgende Schlüsselkompetenzen entwickeln kann, um meinen beruflichen Erfolg zu steigern:

Unser Training hilft Ihnen dabei:

- Ihre **Konzentrationsfähigkeit zu steigern** und Ablenkungen zu minimieren.
- Ihre **Belastbarkeit zu erhöhen** und mit beruflichen Herausforderungen besser umzugehen.
- **Stress zu reduzieren** und eine stabile Arbeitsumgebung zu schaffen.
- Unabhängig vom Alter Ihr **Gedächtnis zu verbessern**.

Wir passen unsere Inhalte an Ihre individuellen Bedürfnisse an und unterstützen Sie dabei, diese Techniken erfolgreich in Ihrem Arbeitsalltag anzuwenden. Gemeinsam steigern wir Ihre berufliche Leistungsfähigkeit in einer anspruchsvollen Geschäftswelt.

Kontakt:

Barbara Holler

Tel:+49 01796 946749 - E-Mail: kontakt@barbara-holler.de



Seminar Brainpower

Effizient arbeiten, Motivation steigern, Zeit gewinnen.

Inhalte:

- Stressfaktoren und Konzentrationskiller erkennen.
- Verbesserung der Denkflexibilität und Konzentrationsfähigkeit
- Training von Wahrnehmung und logischem Denken
- Übungen zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Effizienter Umgang mit Aufgaben und dem täglichen „Chaos“.
- Umgang mit Unterbrechungen und Störungen.
- Embodiment: Wie die Körperhaltung uns unterstützen kann.
- Brainfood: Bessere Konzentration und gute Laune.

Dauer:

10 - 16 Uhr inkl. Mittagspause

Methoden:

Trainerinput, Mentaltraining, Einzel- und Gruppenarbeit

Zielgruppe:

Mitarbeiter*innen, die trotz hoher Arbeitsanforderungen konzentrationsstark und leistungsfähig bleiben wollen.

Technische Voraussetzungen:

Raum mit Bewegungsfreiheit

Preis:

790€ (zzgl. MwSt)

Ich freue mich auf einen erlebnisreichen Tag
Ihre Barbara Holler
psychologische Beraterin
zert. Gedächtnistrainerin BVGT.ev.
Ernährungs- und Entspannungstrainerin



Kontakt:

Barbara Holler

Tel:+49 01796 946749 - E-Mail: kontakt@barbara-holler.de



Seminar Brainpower

Effizient arbeiten, Motivation steigern, Zeit gewinnen.

Weitere Seminare / Workshops:

Für Firmen, Vereine und sonstige Institutionen:

“Denk Dich fit”

für lebenslange geistige Beweglichkeit.

Fit für Beruf und Alltag!

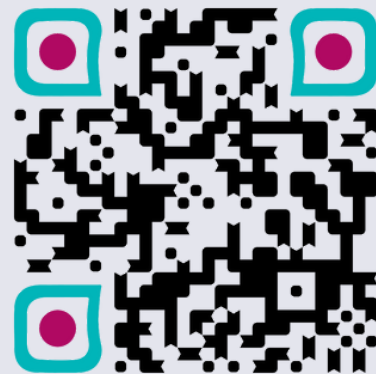
“Charisma und Ausstrahlung”

selbstbewusst und schneller am Ziel!

Selbstbewusstsein und Kompetenz stärken!

Ihre

*Barbara
Holler*



Kontakt:

Barbara Holler

Tel:+49 01796 946749 - E.Mail: kontakt@barbara-holler.de

