

Workshop Brainpower

Erfolgreich durch Mentale Fitness

Ein Training für Fokus, Konzentration und maximale Leistungsfähigkeit



Seminar Lernziele:

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

Workshop Brainpower

Effizient arbeiten, Motivation steigern, Zeit gewinnen.

In einer dynamischen und sich ständig weiterentwickelnden Geschäftswelt ist es für Führungskräfte unerlässlich, die geistige Fitness ihrer Mitarbeitenden zu optimieren. Dieser Workshop ist darauf ausgerichtet, Ihre Mitarbeitenden dabei zu unterstützen, ihre geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und somit nicht nur im Beruf, sondern auch im Privatleben erfolgreich zu sein.

Durch gezielten Einsatz von Mentaltechniken, Bewegungsübungen und praktischen Strategien lernen die Teilnehmenden, ihr Gehirn optimal zu fördern und ihre Leistungsfähigkeit zu maximieren. Dabei werden auch spezifische Herausforderungen des Arbeitsalltags berücksichtigt, wie der Umgang mit Stress, die Bewältigung von Komplexität und die Steigerung der Konzentration bei einer Vielzahl von Aufgaben.

Nutzen für Führungskräfte:

Als Führungskraft profitieren Sie direkt von einem Team, das seine geistige Fitness und Leistungsfähigkeit kontinuierlich verbessert. Dies führt zu:

- **Höherer Produktivität:** Mitarbeitende, die konzentrierter und effizienter arbeiten, tragen unmittelbar zu besseren Ergebnissen bei.
- **Besserer Stressbewältigung:** Ein teamweites Verständnis und Anwendung von Stressbewältigungstechniken reduziert Ausfallzeiten und fördert ein gesünderes Arbeitsumfeld.
- **Stärkerer Teamdynamik:** Gemeinsame Übungen und das Teilen von Erfahrungen stärken den Zusammenhalt und das Vertrauen im Team.

Nutzen für Mitarbeitende:

Mitarbeitende, die an diesem Workshop teilnehmen, profitieren auf vielfältige Weise:

- **Verbesserte geistige Beweglichkeit und Gedächtnisleistung:** Sie lernen, ihr Gehirn effektiv zu nutzen und zu trainieren.
- **Erhöhte Konzentrationsfähigkeit und Effizienz:** Praktische Übungen helfen ihnen, produktiver zu arbeiten und sich besser zu fokussieren.
- **Techniken zur Stressbewältigung und Regeneration:** Sie erfahren, wie sie Stress abbauen und ihre Energie im Arbeitsalltag besser managen können.
- **Förderung eines gesunden und gehirnfrendlichen Lebensstils:** Langfristig unterstützt dies ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden.

Kontakt:

Barbara Holler

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



Workshop Brainpower

Effizient arbeiten, Motivation steigern, Zeit gewinnen.

Inhalte:

Mentaltechniken für den Arbeitsalltag:

- Tools und Übungen zur Verbesserung der Merkfähigkeit und Kreativität.
- Strategien für mehr Energie, Konzentration und Stressbewältigung im Arbeitsumfeld.

Gehirn und Lebensstil:

- Einfluss von Stress, Ernährung, Schlaf und sozialen Beziehungen auf das Gehirn.
- Methoden zur Bewältigung von Komplexität und Stress im Arbeitsalltag.

Konzentration und Aufmerksamkeit:

- Erkennen und Umgang mit Konzentrationskillern und Stressfaktoren.
- Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit.

Methoden:

- Interaktive Teamübungen und Praxisbeispiele aus dem Arbeitsalltag.
- Theoretische Inputs kombiniert mit praktischen Anwendungen und individuellem Feedback.
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch.

Dauer: 10 - 16 Uhr inkl. Mittagspause

Technische Voraussetzungen: Raum mit Bewegungsfreiheit, Beamer, Flipchart, Pinnwände.

Zielgruppe: Mitarbeitende, die ihre geistige Leistungsfähigkeit und Stressbewältigung verbessern wollen.

Preis: 790€ (zzgl. MwSt)

Ich freue mich darauf, mit Ihren Mitarbeitern einen spannenden Workshop zu gestalten und sie auf dem Weg zu mehr mentaler Fitness und beruflichem Erfolg zu unterstützen!"

*Barbara
Holler*



Kontakt:

Barbara Holler

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

