

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:

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

Nutzen für Mitarbeitende:

- Verbesserte geistige Beweglichkeit und Gedächtnisleistung
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit und Effizienz
- Techniken zur Stressbewältigung und Regeneration
- Förderung eines gesunden und gehirnfrendlichen Lebensstils

Kontakt:

Barbara Holler

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



Workshop Brainpower

Effizient arbeiten, Motivation steigern, Zeit gewinnen.

Inhalte:

- Mentaltechniken: Merkfähigkeit, kreative Problemlösung, Fokus-Übungen
- Gehirn & Lebensstil: Auswirkungen von Ernährung, Schlaf & Stress
- Konzentration: Umgang mit digitalen Reizen & Konzentrationskillern

Methoden:

- Interaktive Übungen & Bewegungsimpulse
- Praxisnahe Theorie-Impulse & Austausch
- Individuelles Feedback & offene Diskussionen

Organisation:

- Dauer: 10 – 16 Uhr inkl. Mittagspause
- Zielgruppe: Mitarbeitende & Teams ab 5 Personen
- Technik: Raum mit Bewegungsfreiheit, Flipchart, Beamer
- Preis: 790 € zzgl. MwSt

Ich freue mich auf einen lebendigen Workshop mit Ihrem Team – voller Aha-Momente, Denkspaß und frischer Impulse für mehr mentale Stärke im (Berufs-)Alltag!

Barbara
Holler



Kontakt:

Barbara Holler

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

