

Infoblatt Modul 1 Mir schwirrt der Kopf – eigene Potenziale aktivieren

Eine Vielzahl neuer Kommunikationskanäle, eine wachsende Informationsdichte und das stetig steigende Tempo im Berufsleben kosten in der Regel ihren Preis: Statt konzentriert und effektiv an einer Sache zu arbeiten, schwirrt uns nicht selten der Kopf vor lauter Eindrücken und Anforderungen. Das Resultat sind Frust statt Lust bei der Arbeit – verbunden mit höherem Zeit- und Energieaufwand oder einer steigenden Fehlerquote.

Das muss nicht sein: Aktivieren Sie schlummernde Potenziale Ihres Gehirns durch Methoden, die es gezielt in seiner Flexibilität und Kreativität unterstützen. Im Workshop erfahren Sie mehr über seinen natürlichen Arbeitsrhythmus. Sie werden vertraut mit wissenschaftlich fundierten Übungen, die Ihnen helfen, das Gehirn langfristig gesund zu erhalten und dabei Energie und Zeit clever zu nutzen.

Aus den Inhalten:

- Kopfschwirren und Energieräuber
- Ernährung als Energielieferant fürs Gehirn
- Energie gezielt freisetzen mit dem mentalen-Aktivierungs-Training MAT®
- Schnelligkeit und Merkfähigkeit als Basis
- Konzentration und Ausdauer unterstützen
- Intelligenz und Gedächtnis – was ist der Unterschied?
- Gesunde Neugier – was hat das mit Gehirnjogging zu tun?
- Der natürliche Arbeits- und Tagesrhythmus
- Langfristig mental gesund bleiben

Dauer: Modul 1 1 Trainingstag

Zielgruppe: Geeignet für alle, die ihre geistige Leistungsfähigkeit fördern und langfristig erhalten möchten

Die drei Module zur Mentalen Gesundheit können einzeln gebucht werden. Um Trainingseffekt, Erfahrungsaustausch und Nachhaltigkeit zu sichern, empfiehlt es sich, alle 3 Module zu buchen. Ein individuelles Angebot speziell für Ihre Anforderungen erstelle ich Ihnen gerne – bitte nehmen Sie Kontakt zu mir auf: info@fiveroses.de oder fon 07175/721527.