



Biologie der Begeisterung

Der einfache Weg zu mehr Leistungsfähigkeit und Vitalität.



Erstes Deutsches
Zentrum für Leistungsmanagement®

Die Prozesse der modernen Arbeitswelt werden immer intensiver und schnelllebiger. Das Hetzen von Meeting zu Meeting und die Beantwortung unzähliger E-Mails pro Tag sind die „Stressoren“ des 21. Jahrhunderts. Sie stellen das menschliche Gehirn vor eine Herausforderung, der es allein aufgrund seiner evolutionär bedingten Beschaffenheit nicht gewachsen ist. Diese Veränderungen haben in den letzten Jahren zu einem beunruhigend hohen Anwachsen von stressbedingten psychischen Erkrankungen geführt. Es ist also an der Zeit, sich diesem Thema anzunehmen und unser Gehirn auf die neuen Aufgaben vorzubereiten.

Biologie der Begeisterung

Die Grundlagen jeglicher Begeisterung und Motivation sind im biologischen System unseres Körpers verankert. Diese lernen Sie in den ersten 1,5 Tagen des Seminars kennen und vor allem verstehen. Erfahren Sie, wie uns Hormone und andere Botenstoffe beeinflussen. Kleine Seminargruppen ermöglichen es uns, Ihnen anschaulich zu erläutern, wie Sie die Stoppzeichen Ihres Körpers erkennen und besser mit Stress umgehen können. Neben einer theoretischen Einführung in die neuesten Grundlagen aus Gehirnforschung, Evolutionsmedizin sowie moderner Ernährungs- und Sportwissenschaft erhalten die Teilnehmer nützliche und vor allem im Alltag leicht umsetzbare Tipps, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. weiter zu steigern.

Personal Balance Card®

Die Personal Balance Card dokumentiert Ihre aktuelle persönliche Stress- und Erholungssituation sowie Ihre zur Verfügung stehenden Botenstoffe, die Ihre aktuelle Fitness und Leistungsfähigkeit darstellen. Als Inhaber einer Personal Balance Card® begleiten wir Sie anhand der Analyse Ihrer persönlichen IST-Situation individuell mit Coachings, um Ihre Leistungsfähigkeit, Kreativität und Wohlbefinden zu steigern.

Inhalte des Seminars

- » Die Zelle - Grundlage unseres Biosystems
- » Biologie von Stress
- » Biochemie des Erfolges - Überblick über Ihr Stress- und Begeisterungssystem
- » Wie Sie zum begeisterten Höchstleister werden
- » Das Immunsystem – Das Stresssystem unserer Überlebensjoker
- » Neuromanagement - Gehirngerechte Führung
- » Neurochange - Veränderungsprojekte und Lernen
- » Ernährung als Medizin
- » Personal Balance Card
- » Einzelcoachings

Trainer



Alexander Feil

Seine langjährige Coachingerfahrung und seine Kenntnisse im Bereich der ganzheitlichen Therapie und Diagnostik versetzen ihn in die Lage, passgenaue Lösungen für die nachhaltige Entwicklung von Führungskräften und die Veränderung der Leistungsfähigkeit zu finden. Neben seiner Tätigkeit als Trainer arbeitet er als Heilpraktiker in seiner eigenen Praxis.

Invest

2 Personen 3.500 € zzgl. MwSt.

1 Person 1.900 € zzgl. MwSt.

inkl. Übernachtung und Verpflegung während des Seminars.

Termine

Freie Termine finden Sie auf unserer Website.

Sie haben einen Wunschtermin? Kontaktieren Sie uns.

Tagungsort

Unsere Seminare finden im ruhig gelegenen Schloss zu Hopferau im Allgäu statt. Hier finden Sie die perfekten Bedingungen, um sich und Ihr Gehirn für alle bevorstehenden Aufgaben und Projekte fit zu machen.

