

NEUROLEADERSHIP

1 TAG TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



brainboost

ZIELSETZUNG

Der Workshop soll im Rahmen eines Führungskräfte-Trainings stattfinden und eine Mischung aus Erlebnis und Wissensvermittlung werden. Dabei soll ein Bewusstsein für Mentale Fitness und Gesundheit geschaffen und aktuelle Trends und Entwicklungen dargestellt werden.

Die Teilnehmer sollen den neurowissenschaftlichen Hintergrund und den Stand der Technik verstehen. Basierend auf den Inputs werden praktische Anwendungen und Übungen für Selbststeuerung und Teamkommunikation erarbeitet.

Um einen möglichst großen individuellen Mehrwert zu generieren, können die Teilnehmer den Workshop mitgestalten. Neben persönlichen Learnings könnten beispielsweise auch innovative Zukunftsszenarien erarbeitet werden. Die erfahrenen Facilitators finden dabei die optimale Mischung aus Kreativität und Produktivität.

HIGHLIGHTS

Durchgeführt von Experten aus der täglichen Praxis (Arzt, Sport/Gesundheitswissenschaftler)

Basiert auf neurowissenschaftlich fundierten Messungen mit Medizingeräten

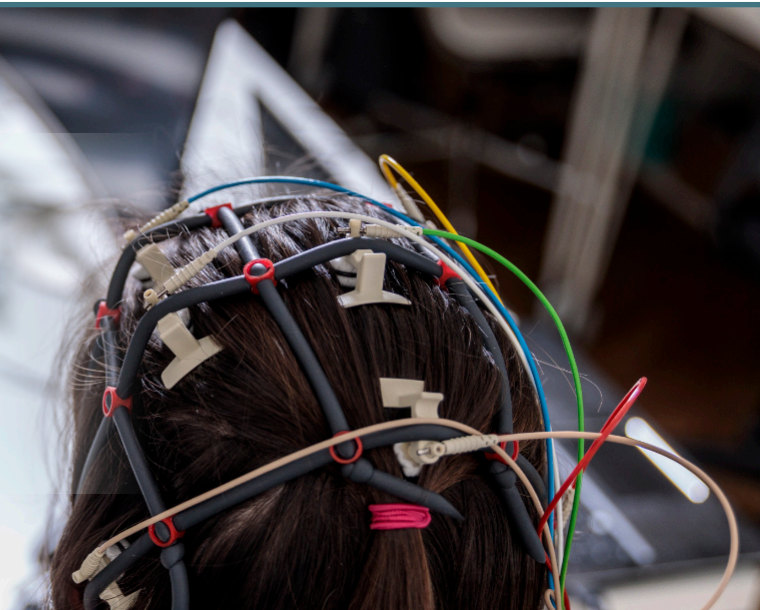
Perfekte Mischung aus Theorie und Praxis, wobei auch komplexe Sachverhalte verständlich und unterhaltsam präsentiert werden

Teambuilding und positive Erfahrung für jeden Teilnehmer - niemand wird bloßgestellt

SPECIAL

NeuroRacing, eine Gehirn-gesteuerte Carrera Bahn, ermöglicht es den Teilnehmern die eigene Gehirnaktivität zu erleben.

Die perfekte „Team-Challenge“ nach dem Mittagessen!



MENTAL HEALTH WORKSHOP BY BRAINBOOST

AGENDA / PROGRAMM

Intro / Ice-Breaker

Keynote + Impulsvortrag Datenbasierte Resilienz
Wissenschaftliche Grundlagen für die folgenden Fokusthemen

Vorbereitung Nachmittags-Workshops

MITTAGSPAUSE & NEURORACING

Co-Creation Session zu 1-2 ausgewählten Fokusthemen in kleineren Gruppen

FOKUS die Konzentration aufrecht erhalten und Störenflüsse ausblenden
Impuls - Gruppenarbeit - Präsentation - Learnings

REGENERATION das Gehirn beruhigen und neue Energie sammeln
Impuls - Gruppenarbeit - Präsentation - Learnings

KREATIVITÄT Problemlösungen und Verbindung zum Unbewussten
Impuls - Gruppenarbeit - Präsentation - Learnings

Präsentation der Ergebnisse

Zusammenfassung und Ausklang

Im **Nachgang** werden die Ergebnisse aufbereitet und als Abschlussdokumentation zur Verfügung gestellt.

INPUT

OUTPUT

FACILITATOR TEAM



Philipp Heiler

Arzt / Gründer
Speaker / Autor / Forschung



Anna Förster

Leiterin Corporate Health
Gesundheitswissensch.



Tobias Heiler

Gründer / Leiter Academy
M.Sc. Wirtschaftswissensch.



Janis Fiedler

Corporate Health
Psychologe (M.Sc.)

TEAM OFFSITE WORKSHOP

Beispieltag 10:00 - 16:30 Uhr

Schwerpunkt Mentale Fitness & Gesundheit in unterhaltsamem Workshop-Format (Teambuilding Aspekt) mit Impulsvortrag und Gruppen-Experiences

30 - 50 Teilnehmer

4 brainboost Experten

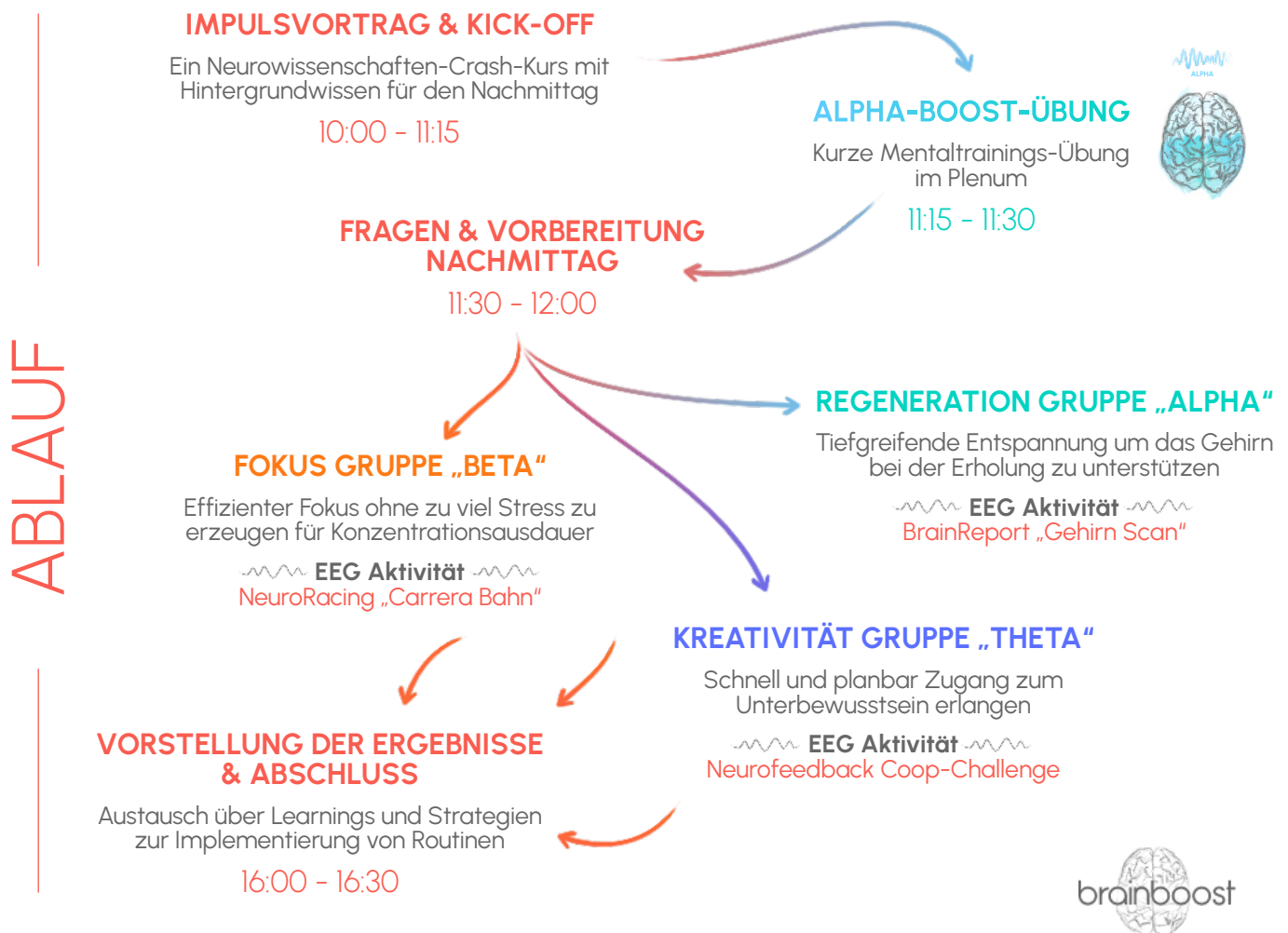
DAS EIGENE GEHIRN KENNENLERNEN, VERSTEHEN UND INDIVIDUELL TRAINIEREN

Jedes Gehirn ist einzigartig... und trotzdem gibt es einige typische Muster und Verhaltensweisen, die unsere Mentale Fitness & Gesundheit beeinflussen.

Ein besseres Verständnis der Abläufe im Gehirn hilft den Teilnehmern dabei, ihre Stärken und Schwächen gezielter einzusetzen bzw. zu verbessern und mit der maßgeschneiderten Auswahl von passenden Übungen ein effektives Mentaltraining zu etablieren. Dadurch wird die Mentale Gesundheit gestärkt und erhalten und die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gesteigert.

Bei **brainboost** sind wir darauf spezialisiert, dieses Wissen unterhaltsam und dennoch wissenschaftlich fundiert zu vermitteln. Wichtig ist uns dabei ein hoher Anteil an Eigenerfahrung und praktischem Erleben, weshalb die Teilnehmer über EEG-Messungen ihrem eigenen Gehirn beim Arbeiten zuschauen können.

Dabei werden die 3 Schwerpunkte **Fokus**, **Regeneration** und **Kreativität / Problemlösung** bearbeitet und erlebbar gemacht.



SCHULUNGSKONZEPT

MENTALE GESUNDHEIT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

IMPULSVORTRAG UND 3 TRAININGSEINHEITEN

FOKUSTHEMA Selbstfürsorge im Bereich Mentale Gesundheit sowie Vorbildrolle im Team

DAS GEHIRN KENNENLERNEN, VERSTEHEN UND NACHHALTIG TRAINIEREN

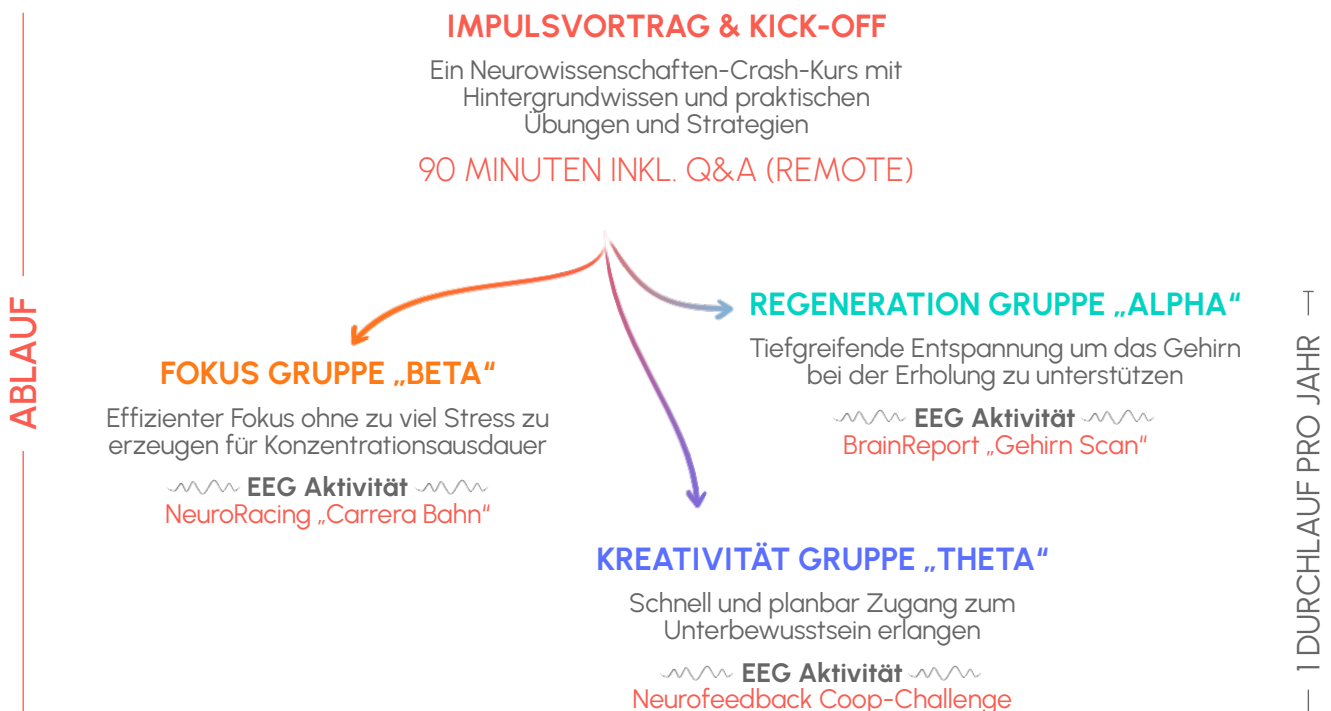
Jedes Gehirn ist einzigartig... und trotzdem gibt es einige typische Muster und Verhaltensweisen, die unsere Mentale Fitness & Gesundheit beeinflussen.

Ein besseres Verständnis der Abläufe im Gehirn hilft den Teilnehmenden dabei, ihre Stärken und Schwächen gezielter einzusetzen bzw. zu entwickeln und mit der maßgeschneiderten Auswahl von passenden Übungen ein effektives Mentaltraining zu etablieren. Dadurch wird die Mentale Gesundheit gestärkt und erhalten und die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gesteigert.

Neben der verbesserten Selbstfürsorge können die Teilnehmenden das erworbene Wissen an ihre Teams und Mitarbeitenden weitergeben. Sie treten als Vorbilder auf und setzen erlernte Konzepte und Lösungsstrategien mit ihren Teams um.

Bei **brainboost** sind wir darauf spezialisiert, dieses Wissen unterhaltsam und dennoch wissenschaftlich fundiert zu vermitteln. Wichtig ist uns dabei ein hoher Anteil an Eigenerfahrung und praktischem Erleben, weshalb die Teilnehmer über EEG-Messungen ihrem eigenen Gehirn beim Arbeiten zuschauen können.

Dabei werden die 3 Schwerpunkte **Fokus**, **Regeneration** und **Problemlösung** bearbeitet und erlebbar gemacht. Die Schulungstermine vor Ort (Dauer ca. 3-4 Stunden) bestehen aus theoretischem Input, Selbsterfahrung und co-creation Gruppenarbeit.



IMPULSVORTRAG & KICK-OFF

Ein Neurowissenschaften-Crash-Kurs mit Hintergrundwissen und praktischen Übungen und Strategien



Resilienz & Mentaltraining für Führungskräfte

Einführung über Mental Health Trend mit Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft

Neurowissenschaftliche Grundlagen des Gehirns

Strukturiertes und objektivierbares Mentaltraining mit leicht umsetzbaren Übungen

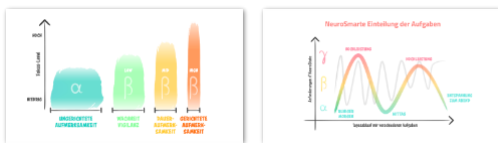
BrainTypen Konzept („neurowissenschaftliche Einordnung von Gehirnmustern und Verhaltensweisen“) zur besseren Selbststeuerung und Kommunikation im Team

Abschluss und Ausblick auf Fokusthemen

FOKUS GRUPPE „BETA“

Effizienter Fokus ohne zu viel Stress zu erzeugen für Konzentrationsausdauer

EEG Aktivität
NeuroRacing „Carrera Bahn“



Vertiefung Abläufe im Gehirn bei Konzentration

„NeuroSmartes“ Modell der Gehirnregulation, basierend auf 4 abgestuften Möglichkeiten der Aufmerksamkeitsregulation

Umsetzung der Konzepte zur Selbststrukturierung sowie Verbesserung der Abläufe im Team („NeuroSmartes Arbeiten“)

Showcase Gehirngesteuerte Carrera-Bahn; das Auto fährt bei Konzentration schneller und bremst bei Ablenkung

REGENERATION GRUPPE „ALPHA“

Tiefgreifende Entspannung um das Gehirn bei der Erholung zu unterstützen

EEG Aktivität
BrainReport „Gehirn Scan“



Vertiefung Abläufe im Gehirn bei Entspannung und Regeneration (z.B. Schlaf)

Effizientere Regulation bei Entspannungsphasen, z.B. Pausen, führt zu gesteigerter Leistungsfähigkeit

Der „Alpha Zustand“ als schnelle Regenerationspause des Gehirns inklusive neurowissenschaftlich fundierten Übungen zum schnellen Erreichen

Showcase Messung der Gehirnaktivität über mehrere Minuten für individuelle Gestaltung des Mentaltrainings (knüpft an BrainTypen vom Impulsvortrag an)

KREATIVITÄT GRUPPE „THETA“

Schnell und planbar Zugang zum Unterbewusstsein erlangen

EEG Aktivität
Neurofeedback Coop-Challenge



Vertiefung Abläufe im Gehirn bei Problemlösung und kreativen Prozessen

Zusammenspiel aus unbewussten und bewussten Gehirnbereichen sowie Übungen zur besseren Steuerung der Zusammenarbeit

Strukturierte Modelle zur Gestaltung von Kreativprozessen, welche sich auch auf Teamebene übertragen lassen

Showcase Bei der Neurofeedback-Aufgabe muss zusammengearbeitet werden, um das Ziel zu erreichen; jeweils 2 Teilnehmende sollen dafür einen lockeren, kreativen Gehirnzustand erreichen