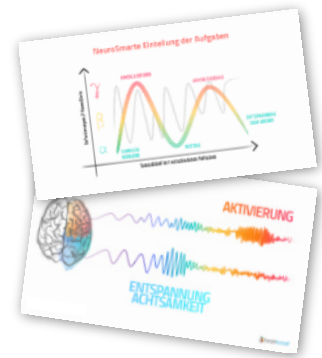


Generelle Informationen

Auf Wunsch individualisierbar

45-90 Minuten + Q&A, Virtuell oder vor Ort, Deutsch oder Englisch
Trend „Mental Health“ & Wissenschaftliche Auseinandersetzung
Best Practices und sofort anwendbare Take-Homes
Erfahrene Speaker mit fundiertem Hintergrundwissen
Kosten 950 - 1.250 Euro



Train your Brain

Mentale Fitness und Mentaltraining

Dieser Vortrag beleuchtet verschiedene Arten des Mentaltrainings sowie die Auswirkungen auf unser Gehirn. Teilnehmer lernen, Routinen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren. Die genutzten Modelle und Techniken sind neurowissenschaftlich fundiert.

Beliebtester Vortrag Perfekter Einstieg

Theoretisches Wissen	●	Praxis- bzw. Anwendungsnah
Überblick Einstieg	●	Themen-Schwerpunkt
Breite Zielgruppe	●	Spezifische Zielgruppe

Mentale Stärke entschlüsselt

Resilienz neurowissenschaftlich verstehen

Der Vortrag zeigt die Relevanz des „Mental Health“ Trends sowie den Einfluss auf Gesellschaft und Wirtschaft. Wissenschaftliche Begriffe, Definitionen und Modelle werden verständlich und unterhaltsam erklärt. Der Stand der Forschung und Technik im Bereich Mentaltraining wird vorgestellt.

Wissenschaftlicher Überblick Geignet als Keynote

Theoretisches Wissen	●	Praxis- bzw. Anwendungsnah
Überblick Einstieg	●	Themen-Schwerpunkt
Breite Zielgruppe	●	Spezifische Zielgruppe

Optimiere deinen Schlaf

Schlaf und Erholung neurowissenschaftlich verstehen

Das Schwerpunktthema Schlaf und Schlafqualität wird im Vortrag sowohl zur Verbesserung von Schlafproblemen als auch zur Optimierung der Erholung vorgestellt. Leicht verständliche wissenschaftliche Grundlagen führen zu einer höheren Akzeptanz der vorgestellten Übungen und Routinen.

Themenspezifisch Verschiedene Ansätze

Theoretisches Wissen	●	Praxis- bzw. Anwendungsnah
Überblick Einstieg	●	Themen-Schwerpunkt
Breite Zielgruppe	●	Spezifische Zielgruppe

Brain Food

Ernährung optimieren für ein leistungsfähiges Gehirn

Das Feld der Ernährung wird in diesem Vortrag spezifisch auf das Thema mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit bezogen. Die immer besser erforschte Verbindung zwischen Gehirn und Verdauungssystem spielt dabei eine zentrale Rolle. Die praktischen Hinweise sind mit unterschiedlichen Ernährungsweisen vereinbar.

Themenspezifisch Verschiedene Ansätze

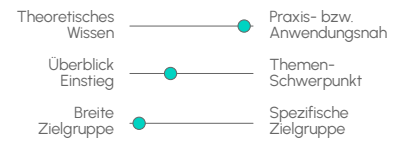
Theoretisches Wissen	●	Praxis- bzw. Anwendungsnah
Überblick Einstieg	●	Themen-Schwerpunkt
Breite Zielgruppe	●	Spezifische Zielgruppe

Mentale Stärke aktiv trainieren

Mentaltraining Grundlagen mit angeleiteten Übungen

Kurz erklärte theoretische Hintergründe und angeleitete, leicht umsetzbare praktische Übungen zeichnen diesen interaktiven Vortrag aus. Die Umsetzung im Alltag und das Schaffen von Routinen zur Förderung der mentalen Gesundheit fallen dadurch leicht und unterstützen einen langfristigen, nachhaltigen Effekt.

Interaktiver Vortrag
Praxisübungen

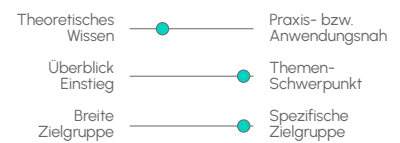


Hormone im Gleichgewicht

Den weiblichen Zyklus verstehen und für sich nutzen

Schwerpunkt des Vortrags sind die Phasen des weiblichen Zyklus und deren Einfluss auf Energie, Emotionen und Wohlbefinden. Ergänzend werden die Wechseljahre als bedeutender Übergang im Leben einer Frau beleuchtet. Praktische Strategien aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressmanagement helfen, den Zyklus aktiv für die Lebensgestaltung zu nutzen.

Themenspezifisch
Speziell für Frauen

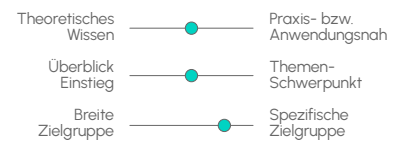


NeuroSmartes Arbeiten

Das Gehirn effizient im Alltag nutzen

Das von brainboost entwickelte, neurowissenschaftlich fundierte „NeuroSmart“-Konzept beschreibt ein innovatives Management der Aufgaben und täglichen To-Dos, basierend auf der physiologischen Funktionsweise des Gehirns. Diese gesteigerte Effizienz kann sowohl auf der Macro-Ebene (z.B. Projektmanagement, Team Führung) als auch auf der individuellen Ebene (z.B. Selbstmanagement) genutzt werden.

Führungskräfte
Übertragbare Konzepte



Mentale Stärke durch Neuro-Wissen

Das brainboost Mindset Training: Fokus, Regeneration, Kreativität

Die Vortragsreihe besteht aus 4 Einzelvorträgen: Einführung, Schwerpunkte Fokus, Regeneration und Kreativität bzw. Problemlösung. Das neurowissenschaftliche Verständnis dieser Themenbereiche führt zu einem besseren Umgang mit einer Vielzahl an Herausforderungen und bietet eine breite Grundlage zum Aufbau von Routinen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Vortragsreihe
Übertragbare Konzepte

