

MENTAL HEALTH

1 TAG FÜHRUNGSKRÄFTE-TRAINING

ZIELSETZUNG

Ein Bewusstsein für Mentale Fitness und Gesundheit schaffen und aktuelle Trends und Entwicklungen darstellen

Die Teilnehmer sollen den neuro-wissenschaftlichen Hintergrund und die Möglichkeiten für Mentaltraining verstehen

Basierend auf den Inputs werden praktische Anwendungen und Übungen für Selbststeuerung und Teamkommunikation gegeben

In aktiven Co-Creation Prozessen werden spezifische Handlungsempfehlungen passend für die DB Sicherheit erarbeitet

HIGHLIGHTS

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

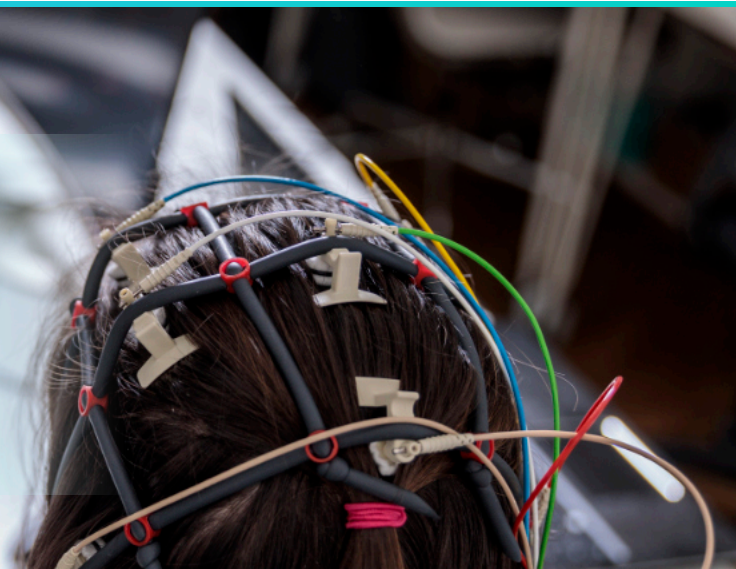
PREMIUM HANDOUT
Unser 180-Seiten Buch für jeden Teilnehmer



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

Live Demo

Vorbereitung Nachmittags-Workshops

MITTAGSPAUSE & NEURORACING

Co-Creation Session zu 3 Fokusthemen

FOKUS die Konzentration aufrecht erhalten und Störeinflüsse 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

Zusammenfassung und Erarbeitung DB Sicherheit Mental Health

WEITERE INDIVIDUELLE MESSUNGEN im Rahmen des Abendessens

INPUT

OUTPUT

FACILITATOR TEAM



Philipp Heiler

Arzt / Gründer
Speaker / Autor / Forschung



Luis Flacke

Produktentwicklung
Physiker (M.Sc.) Ph.D. abd



Tobias Heiler

Gründer / Leiter Academy
M.Sc. Wirtschaftswissensch.



Anna Förster

Leiterin Corporate Health
Gesundheitswissensch.