



brainboost

MENTALE GESUNDHEIT
WISSENSCHAFTLICH. PRAXISNAH. NACHHALTIG.

ÜBER BRAINBOOST

„Es ist unsere Mission, Mentale Fitness und Gesundheit so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen, um ihre Lebensqualität und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.“

2016 gründete Philipp Heiler seine **ärztliche Praxis** mit Spezialisierung auf Bio- und Neurofeedback. Das Praxisangebot richtet sich an Patienten mit Depression, Angst, Burn-Out, Schlafproblemen und Konzentrationsschwierigkeiten.

Zusätzlich zu der Arbeit mit Patienten wollte er auch im präventiven Bereich tätig werden und gründete daher im gleichen Jahr mit seinem Bruder Tobias (Sportwissenschaftler & Betriebswirt) das Unternehmen **brainboost**.

Mittlerweile steht ein **interdisziplinäres Team** hinter brainboost, mit einem Arzt, Sport-, Daten-, Natur- und Gesundheitswissenschaftlern, Psychologen, Betriebswirten sowie Entwicklern. Ein großer Anteil des Umsatzes fließt in Forschungsprojekte.

Als Experten auf dem Gebiet der **psychischen Gesundheit** im Arbeitsumfeld unterstützen wir Unternehmen bei Aufklärung, Prävention und Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Wir bieten innovative und in der Medizin erprobte Mess-Technologien sowie ein **breites Portfolio** an Interventionen, beispielsweise für Gesundheitstage, an.

Von uns erhalten die Teilnehmer Wissen, Strategien und Werkzeuge, um den gestiegenen Anforderungen an die mentale Fitness zu begegnen.

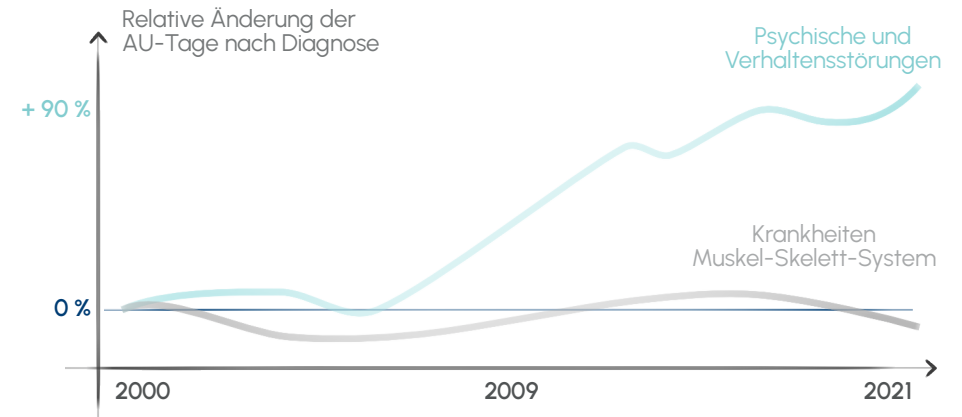


Philipp Heiler
Arzt, Geschäftsführer



Tobias Heiler
Geschäftsführer

TRENDS



Sowohl die Anforderungen als auch die medizinische und präventive Versorgung haben sich in den letzten Jahrzehnten geändert.

Tätigkeiten am Arbeitsplatz belasten zunehmend die **Psyche und das Gehirn**, während die Aufklärung, das Bewusstsein sowie die Versorgung von psychischen Beschwerden noch nicht vollständig nachgezogen ist.

Dies zeigt sich recht eindeutig in Trends, welche beispielsweise den Gesundheitsreports mehrerer Krankenkassen zu entnehmen sind.

Auch einzelne Unternehmen haben das Thema **Mentale Fitness & Gesundheit** für sich entdeckt und nehmen dabei eine Vorreiterrolle ein.

22% Aller AU-Tage durch psychische Beschwerden

Nr.1 Psychische Beschwerden als häufigster Grund für Fehlzeiten bei der Arbeit

QUELLE: TK GESUNDHEITSREPORT 2022

WARUM „MENTALE FITNESS & GESUNDHEIT“?

Beim Thema Fitness oder Gesundheit denken viele Menschen zunächst an körperliche Aspekte und gehen bei dem Wort „Psyche“ direkt von schlimmen Störungsbildern aus.

Es besteht dabei weiterhin eine **Stigmatisierung**, die nur langsam abgebaut wird.

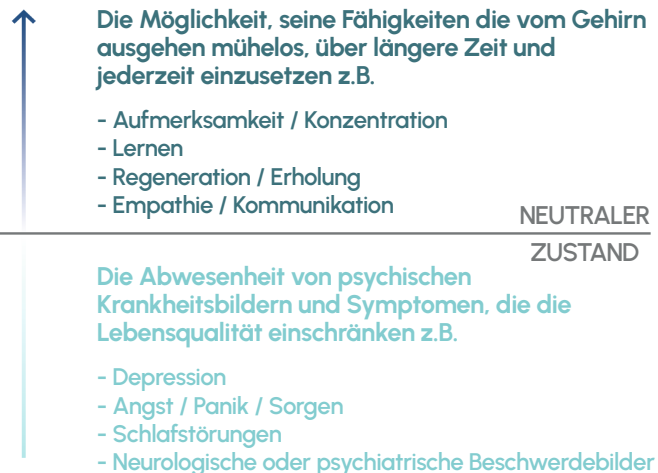
Das Zusammenspiel aus körperlicher und psychischer Gesundheit ist wichtig für ein **ganzheitliches Wohlbefinden**.

Bei der „Mentalen Fitness & Gesundheit“ liegt der Fokus daher auf Konzepten und Übungen, die Gehirn und Geist unterstützen.

FITNESS



GESUNDHEIT



In unserer Zusammenarbeit mit Patienten, Unternehmen und Mitarbeitern haben wir beobachtet, dass die Begriffe „Psyche/psychisch“ sowie harte medizinische Diagnosen wie „Depression“ oder „Burnout“ auf Ablehnung und Angst stoßen.

Wir wollen für das Thema begeistern und sprechen daher von „Mentaler Fitness und Gesundheit“. In keinen Unterlagen finden sich direkte Zusammenhänge zwischen den Interventionen und Messungen und medizinischen Diagnosen. Damit erreichen wir eine hohe Akzeptanz bei den Teilnehmern und ein nachhaltiges Bewusstsein.

NEUROWISSENSCHAFTEN ZUGÄNGLICH MACHEN

Wissenschaftlich und daten-basiert. Das sind die Grundsätze unserer Arbeit sowohl bei brainboost als auch in der Praxis.

Alle Informationen, Interventionen, Übungen und Vortragsinhalte basieren auf **neurowissenschaftlich gesicherten Konzepten und Technologien**. brainboost betreibt zusätzlich eigene Forschung mit mehreren Universitätspartnern, darunter die LMU und TU München sowie die Hochschule Heilbronn.

Unsere Kerntechnologie ist das EEG, eine seit Jahrzehnten in der Medizin etablierte Technik, die Gehirnaktivitäten sichtbar machen kann. Einige unserer Angebote beinhalten **live EEG Messungen** der Teilnehmer, wobei immer Medizingeräte verwendet werden.

Wir gehen dabei stets den Weg der Wissenschaft und sind uns auch der Limitierungen der Technologie bewusst. Jedes einzelne Angebot können wir mit gutem Gewissen durchführen.



Das Gehirn selbst kann keine Schmerzen empfinden, Überlastungen und Erschöpfungszustände werden über andere Symptome sichtbar gemacht:

Schlafprobleme Einschlafschwierigkeiten, häufiges Erwachen und keine Erholung

Gedankenkreisen negative Gedanken kommen immer wieder ins Bewusstsein

Konzentrationsprobleme Aufmerksamkeits- und Merkschwierigkeiten

Antriebslosigkeit Müdigkeit, Erschöpfung und Energielosigkeit treten auf

Freudverlust Dinge, die normalerweise Spaß machen, bereiten uns keine Freude mehr

BEWUSSTSEIN & PRÄVENTIVE MASSNAHMEN

Ausfälle durch psychische Beschwerdebilder sind oft langwierig und gehen mit längerfristigen Abwesenheiten (lt. TK pro Fall von Depression 64 Tage) von Mitarbeitern einher.

Jeder kann betroffen sein, **vom Praktikanten bis zum Geschäftsführer.**

Fehlzeiten und Behandlungen stellen eine Belastung für Betroffene, Unternehmen und Krankenkassen dar.

Nicht nur die tatsächlichen Fehltag der Mitarbeiter schränken die Produktivität von Unternehmen ein, sondern auch Faktoren wie trotz Anwesenheit am Arbeitsplatz eingeschränkte Konzentration oder Kreativität sowie erhöhte Müdigkeit und Ablenkbarkeit.

Vorbeugung lohnt sich, wobei der erste Schritt Aufklärung sowie das Schaffen eines Bewusstseins für mögliche Hinweise („Red Flags“) ist.

Durch wissenschaftliche und innovative Maßnahmen sensibilisieren wir Teilnehmer für Mentale Fitness und erreichen dadurch eine **hohe Akzeptanz bei den Mitarbeitern.**

Psychische Gesundheit und auch „Buzzwords“ wie Achtsamkeit und Meditation werden neurowissenschaftlich erklärt und eingeordnet. Das Ergebnis ist ein **besseres Gesundheitsverständnis.**

Wir erreichen einen hohen Anteil an zufriedenen Teilnehmern, wie das **positive Feedback nach den Maßnahmen** zeigt.

Weiterführende Angebote werden gerne angenommen, um einen nachhaltigen Effekt zu erreichen.

Psychische Gesundheit ist ein sensibles Thema und wir nehmen Datenschutz sehr ernst. Wir besprechen pro Auftrag individuell die Datenspeicherung und Verwertung. Sie finden daher in diesem Dokument auch keine Bilder von „echten“ Veranstaltungen.

UNSER QUALITÄTSVERSPRECHEN

Ausgebildete Experten aus der Praxis

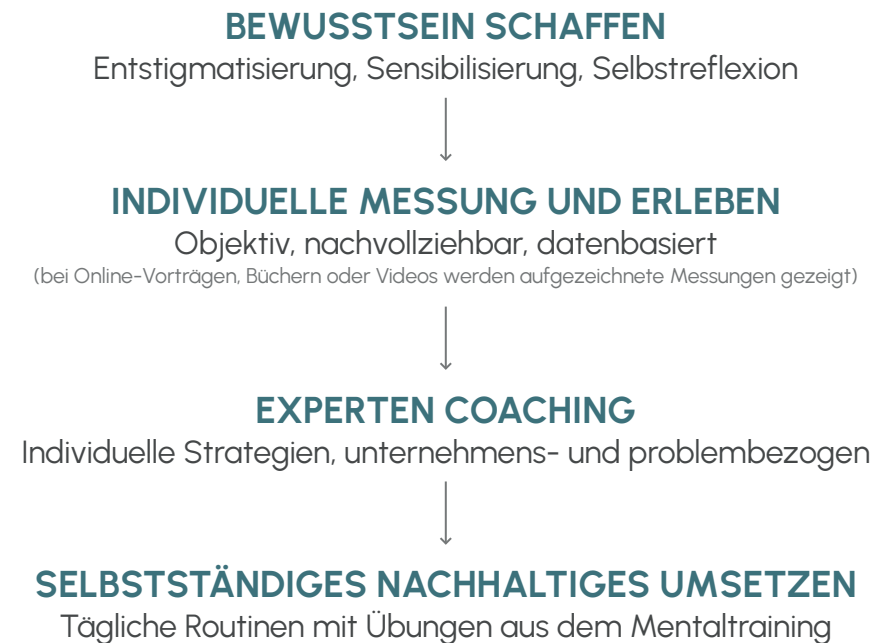
Alle Maßnahmen werden von erfahrenen Mitarbeitern von brainboost durchgeführt.

Messung echter Gehirnaktivität

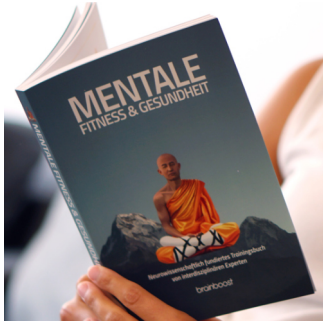
Der Einsatz von Medizintechnik ermöglicht Datenqualität nach medizinischen Standards. Bei uns gibt es keine Kompromisse.

Individuelle Take-Home Strategien

Teilnehmer durchlaufen einen individualisierten Prozess und bekommen maßgeschneiderte, alltagsnahe Empfehlungen.



ÜBERBLICK PORTFOLIO



Trainingsbuch Mentale Fitness & Gesundheit

Führen Sie Ihre Mitarbeiter an das Thema Mentale Fitness heran - unterhaltsam, lehrreich und nachhaltig. Die individuellen Übungen können einfach auf Alltagsroutinen übertragen werden.

Der perfekte Einstieg.



Experten-Vorträge

Die brainboost Experten beleuchten Themen wie Kreativität, Entspannung, Achtsamkeit, Resilienz und Meditation unterhaltsam und informativ. Verschiedene Formate sind möglich.

Online oder persönlich vor Ort Akzente setzen.



Führungskräfte Workshops

Verankern Sie Wissen über Mentale Fitness & Gesundheit in Ihrem Unternehmen und bringen Sie moderne Konzepte in Ihre Teams. Für die organische Entwicklung mit hoher Akzeptanz.

Aufbau von Wissen im Unternehmen.



NeuroRacing Showcase

Das Gehirn spielerisch erlebbar und begreifbar machen. Bieten Sie auf Events oder Gesundheitstagen Ihren Mitarbeitern einen lockeren Einstieg ins Mentaltraining.

Nostalgischer Hingucker mit Lerneffekt.



Brain TV Webinar Serie

Expertenbegleitung über mehrere Monate um Mitarbeiter zu motivieren, verschiedene Konzepte auszuprobieren. Die Webinare sind kurzweilig und gehen auf individuelle Fragen der Teilnehmer ein.

Beliebtes Format mit großer Themenauswahl.



Individuelle Konzepte & Veranstaltungen

Mentale Fitness & Gesundheit steht gerade erst am Anfang. Es wird noch viele weitere Entwicklungen, Trainings und Produkte geben. Wir freuen uns über Ihre Anregungen.

Nutzen Sie unsere Erfahrungen.

TRAININGSBUCH MENTALE FITNESS & GESUNDHEIT

Unser Trainingsbuch soll Anfängern einen leichten Einstieg in das Thema Mentaltraining ermöglichen und Fortgeschrittenen neue Übungen zeigen sowie fundierteres Wissen eröffnen.

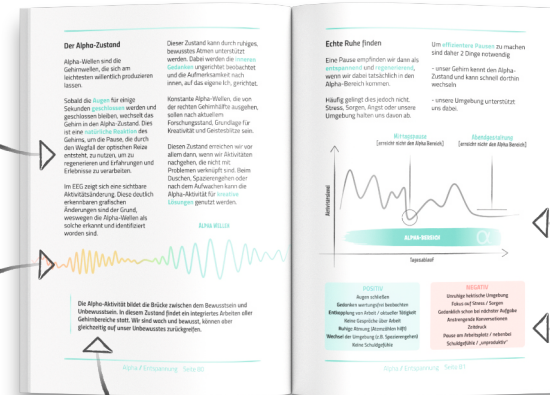
Jedes Kapitel beinhaltet neurowissenschaftliche und psychologische Grundlagen und

Modelle um Themen wie **Schlaf, Kreativität, Entspannung, Stress, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Lernen und Meditation** besser zu verstehen.

Nach jedem Kapitel folgen Übungen die zunächst im Buch schriftlich festgehalten und dann in den Alltag übertragen werden können.

Fundiertes Wissen und theoretische Grundlagen

Neurowissenschaftliche Zusammenhänge



Hervorgehobene wichtige Inhalte

Detaillierte, leicht verständliche Grafiken

Klar strukturierte, einfach umsetzbare Tipps



- ZIEL** Neurowissenschaftliche Theorie & individuelle Übungen
- NACHHALTIGKEIT** Schaffung von Routinen und Bewusstsein
- MODALITÄT** Versand individuell an Mitarbeiter oder gesammelt
- VERFÜGBARKEIT** Weltweiter Versand möglich
- SPRACHE** Deutsch & Englisch

WORKSHOPS & TRAININGS

Maßgeschneiderte Trainingsmodule und Workshops für Mitarbeiter, Teams und Führungskräfte.

Erfahrene Facilitatoren nutzen innovative Methoden mit neurowissenschaftlichen Messungen um Ihre Individuellen Problemstellungen und Anliegen zu bearbeiten.

Den gewünschten Output stimmen wir mit Ihnen ab und beraten Sie bezüglich aktueller Trends und Best-Practices.

Wir setzen durch unser Wissen Impulse und erarbeiten gemeinsam mit den Teilnehmern Konzepte und genau auf Ihr Unternehmen abgestimmte Strategien.

ITERATIVES VORGEHEN MIT CO-CREATION



BEISPIELKONZEPT

MENTALE FITNESS & GESUNDHEIT WORKSHOPS FÜR BEISPIELKUNDE IN MÜNCHEN

ÜBERBLICK

Ziel der Veranstaltungen ist persönlicher Kompetenzerwerb und -entwicklung der Mitarbeitenden im Bereich der Mentalen Fitness und Gesundheit. Dazu werden individualisierte Konzepte mit theoretischem Input und wissenschaftlich fundierter Praxis als Workshops mit EEG Messungen angeboten.



PREMIUM HANDOUT
FÜR JEDEN TEILNEHMENDEN
UNSER 180 SEITEN TRAININGSBUCH

FÜHRUNGSKRÄFTE

Mit EEG Messungen

Workshop über 2 x 4 Stunden (2 halbe Tage) zur Erarbeitung von Strategien und Werkzeugen für Mentale Fitness und Gesundheit im individuellen Bereich (Selbstführung) sowie auf Team-Ebene.

Dabei werden neurowissenschaftliche Grundlagen leicht verständlich erklärt und bewährte Leadership Skills vermittelt. In interaktiven Co-Creation Modulen können die Teilnehmenden ihre eigenen Ideen einbringen und weiterentwickeln.

MITARBEITENDE

Mit EEG Messungen

Workshop über 2 x 4 Stunden (2 halbe Tage) zur Erarbeitung von Strategien und Werkzeugen für Mentale Fitness und Gesundheit im individuellen Bereich (Selbstführung), im Stressmanagement und bezüglich Kommunikation im Team.

Dabei werden neurowissenschaftliche Grundlagen leicht verständlich erklärt und bewährte Vorgehen dargestellt. In interaktiven Co-Creation Modulen können die Teilnehmenden ihre eigenen Ideen einbringen und weiterentwickeln.

FOLLOW UP MÖGLICHKEITEN

BrainReport - Individuelle EEG Messungen in Einzeltermine mit Ausdruck für die Teilnehmenden. Durch die abgestimmten Handlungsempfehlungen können persönliche Mentaltrainings-Übungen ausgewählt werden.

BrainTV Webinar Reihe - 60-minütige live Webinare zur Vertiefung einzelner Themen (Fokus, Schlaf, Erholung...) bei denen auch Workshop Inhalte aufgegriffen werden. Neben Theorie auch viele praktische, leicht anwendbare Übungen.



brainboost

- ZIEL** Langfristige Stärkung von Teams und Führungskräften
- NACHHALTIGKEIT** Erarbeitung von Konzepten für Ihr Unternehmen
- MODALITÄT** 0,5 - 3 Tage
- VERFÜGBARKEIT** DACH Region (im Raum München ohne Reisekosten)
- SPRACHE** Deutsch und Englisch (Material teilweise auf Deutsch)

NEURORACING - GEHIRNGESTEUERTE CARRERA BAHN

Gehirnaktivität begreifbar machen. Nach diesem Grundsatz haben wir eine Carrera-Bahn so umgebaut, dass die Autos auf EEG-Ströme reagieren.

Nostalgie trifft auf **modernste Technologie**. Je nach Anwendungsfall kann das Auto z.B. bei Entspannung oder Konzentration schneller fahren und bei Stress oder Abdriften

bremsen. Die zugrundeliegende Technologie nennt sich **Neurofeedback**.

Pro Bahn können 2 Teilnehmer gleichzeitig fahren, betreut durch brainboost Experten. Optimal an stark frequentierten Orten und meist ohne vorherige Anmeldung. Einfach vorbeikommen.



BESCHLEUNIGUNG
BEI FOKUS / ENTSPANNUNG



ANWENDUNGSBEISPIELE

Gesundheitstag Die gehirngesteuerte Carrera-Bahn ist auf jedem Gesundheitstag ein Highlight. Spielerisch können die Teilnehmer ihrem Gehirn bei der Arbeit zuschauen.

Die Bahn wird zu jederzeit von brainboost Experten betreut. Dabei werden die Messwerte erklärt und mit einem Mini-Coaching der Alltagstransfer erarbeitet.

Workshop Gerne bringen wir die Bahn auch in Workshops mit und verpacken die Anwendung in ein informatives Teambuilding.

Veranstaltungen Auch bei lockeren Firmenveranstaltungen ist das NeuroRacing sehr beliebt. Als „Infotainment“ am besten mit einem kurzen Vortrag kombiniert.



- ZIEL** Besseres Verständnis über Gehirnaktivität
- NACHHALTIGKEIT** Dank Messung erhöhte Glaubwürdigkeit
- MODALITÄT** Vor Ort durch 1-2 brainboost Experten betreut
- VERFÜGBARKEIT** DACH Region (im Raum München ohne Reisekosten)
- SPRACHE** Deutsch und Englisch

„BRAIN-TV“ WEBINAR SERIE

Mitarbeiter sollen neurowissenschaftliche Grundlagen zu **Mentaler Fitness und Gesundheit** verstehen, nützliches Alltagswissen zu Gehirn und Körperfunktionen erlangen, den Arbeitstag effizienter und stressfreier gestalten und in ihrer Freizeit zu regenerierender Entspannung finden.

Ein multimodales (Vortrag, Studien, Experimente, Live-Fragen, PDF Skripte mit "Hausaufgaben", Bücher), über mehrere Wochen gespanntes Gesamtkonzept zu Mentaler Fitness und Gesundheit.

Das zentrale Format "BrainTV" bietet mit seinen **regelmäßigen Episoden** langfristigen und nachhaltigen Zugang zum Thema. Die verschiedenen Rubriken bringen Abwechslung und Kurzweiligkeit, um die Akzeptanz und das Interesse der Zuschauer zu erhöhen.

Alles folgt einem "roten Faden", Informationen und Design sind über alle Formate konsistent.

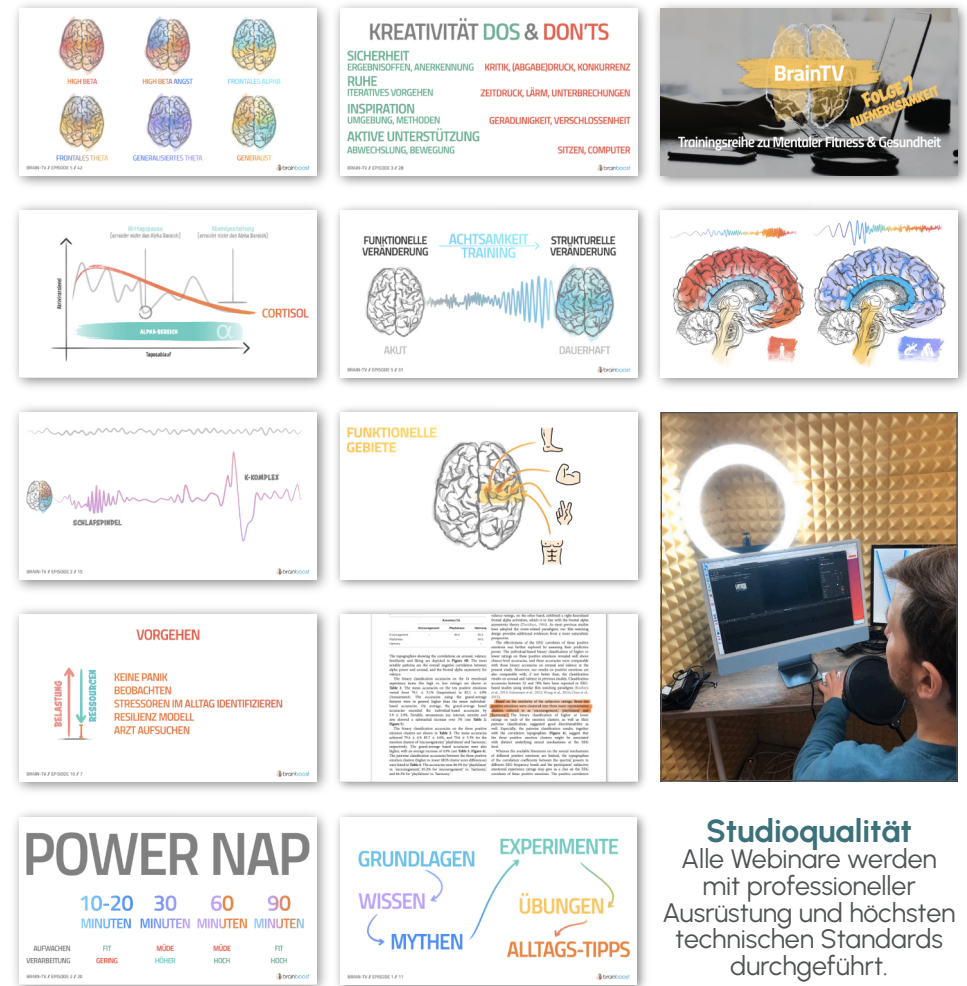
Beliebtes, ansprechendes Trainingskonzept mit der **perfekten Mischung aus Wissenschaft, Praxis und Alltagstauglichkeit**. Fachlich anspruchsvolle Themen werden leicht verständlich aufbereitet. Präsentation durch erfahrene Experten im "Studio-Setting".

Teilnehmer erhalten ein Buch (gedruckt oder digital) und können während des ganzen **Trainingskurses mitarbeiten**. Nach Wunsch Aufzeichnung und Bereitstellung aller Webinare.

Aufgrund hoher Nachfrage wird aktuell schon die „zweite Staffel“ mit neuen Themen produziert, darunter Ernährung und Schlaf im Fokus.

UMFANG
VARIABLE

3 | 6 | 9 | 14 EPISODEN
50 MINUTEN PRO FOLGE + Q&A



Studioqualität
Alle Webinare werden mit professioneller Ausrüstung und höchsten technischen Standards durchgeführt.

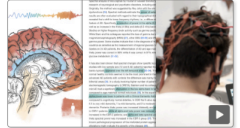
- ZIEL** Neurowissenschaftliche Theorie & individuelle Übungen
- NACHHALTIGKEIT** Schaffung von Routinen und Bewusstsein
- MODALITÄT** Live-Webinare (auf Wunsch + Aufzeichnung)
- VERFÜGBARKEIT** Weltweite Bereitstellung möglich
- SPRACHE** Deutsch & Englisch

INDIVIDUELLE KONZEPTE & ANFRAGEN

Ein Kunde aus München möchte seinen Mitarbeitern Videos im Intranet bereitstellen. Der Schwerpunkt soll dabei auf individualisiertem Mentaltraining liegen, weswegen wir

ein Konzept für Kurzvideos für unterschiedliche „Brain Types“ erstellt und umgesetzt haben. Der Kunde erhält die vollen Nutzungsrechte.

VIDEO SERIE BRAIN TYPES



On Demand Video Serie
 6 Videos
 5-10 Minuten Dauer pro Video
 Untertitel für jedes Video
 Handouts mit Zusammenfassung

Den eigenen Brain Type kennen, verstehen und individuell trainieren

Jedes Gehirn ist einzigartig, und trotzdem gibt es einige typische Muster und Verhaltensweisen, die wir bei brainboost zu Brain Types zusammenfassen. Ursächlich dafür sind genetische Faktoren aber auch die Prägung und viele Erlebnisse während des Heranwachsenden.

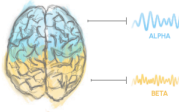
Ein besseres Verständnis des eigenen Brain Types hilft Menschen dabei, ihre Stärken und Schwächen gezielter einzusetzen bzw. zu verbessern und mit der gezielten Auswahl von passenden Übungen ein effektives Mentaltraining zu etablieren. Dadurch wird die Mentale Gesundheit gestärkt und erhalten und die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gesteigert.

In der brainboost Video Serie werden 6 typische Brain Types nach dem folgenden Schema vorgestellt

Neurowissenschaftliche Grundlagen
Leicht verständlich erklärt für eine fundierte Wissensbasis

Typische Eigenschaften
Mit Erklärungen für den „Selbsttest“ um den eigenen Brain Type zu finden

Individuelle Übungen
Leicht auszuprobieren und passend für den eigenen Brain Type




Grübelneigung Selbstzweifel Antrieb Verringert Entscheidungsfindung Einschlafstörungen

STÄRKEN + SCHWÄCHEN -
Sowohl im Arbeits- als auch Freizeitkontext

High Beta
Hohe Aktivität Kontrollmüdigkeit Vorkipfen Relativ unruhiger Tendenz zu Unruhe / Stress

Frontales Theta
Verträumtheit Niedrige Aktivitätsniveau Apathie Hyperfokale Neugierde Zurückhaltend

Ausbalanciert
Bekannt / Zielstrebig Entscheidungsfähigkeit Kontrolle Zufrieden / Ruhig Empatisch



SPEZIAL-PROJEKT

Ein Kunde aus der Schweiz möchte für seine Mitarbeiter datenbasiertes, Geräte-unterstütztes Mentaltraining anbieten. Das Projekt soll langfristig in enger Zusammenarbeit mit den

Mitarbeitern ausgerollt werden. brainboost leistet zusätzlich zur Beratung auch Softwareentwicklung und Hardware Lieferung.

EEG Assessment Konzept für objektive datenbasierte kognitive Testungen

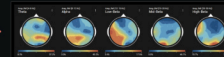

Das brainboost Team arbeitet an der Entwicklung einer standardisierten Analysesoftware für Gehirnaktivitäten, die mit Hilfe von EEG gemessen werden. Ziel ist es, quantitative Werte zu nutzen und kognitive Brainmaps zu erstellen, um die Gehirnaktivität während verschiedener mentaler Aufgaben zu tracken. Hierbei können Cognitive Performance Tests (CPT), Leseaufgaben, Hörverstehen, Kopfrechenaufgaben sowie professionelle Mentaltrainings durchgeführt und die Hirnleistung dabei untersucht werden.

Verschiedene Maßnahmen zur Leistungsverbesserung von Schülern, Studenten, Sportlern, Mitarbeitern und Führungskräfte, sowie Kreativitätstechniken – zusammengefasst: von Leistungsträgern – können somit in ihrer Wirkung auf die Hirnleistung durch Messung überprüft werden.

Die Software hat außerdem das Potenzial, unsere Kenntnisse über die menschliche Kognition zu erweitern und wird perfekt in die schon bestehende Neurofeedback und EEG Software BrainAssistant eingebettet.

brainboost
 Entwicklung einer standardisierten Analysesoftware für Gehirnaktivitäten
 Quantitative Werte und Brainmaps Tracken der Gehirnaktivität während mentaler Aufgaben
 Untersuchung der Hirnleistung Cognitive Performance Tests, Lesee- und Hörverstehen, Kopfrechenaufgaben und professionelle Mentaltrainings
 Leistungsverbesserung Schülern, Studenten, Sportlern, Mitarbeitern und Führungskräften
 Von Leistungsträgern für Leistungsträger
 Überprüfung der Wirkung von Maßnahmen auf die Hirnleistung
 Perfekte Integration in die Neurofeedback und EEG Software BrainAssistant
 Forschung Kenntnisse über menschliche Kognition durch die Software

Vom EEG zur BrainMap
 Das EEG ermöglicht es, zusätzlich hoch aufgelöste Messung der Gehirnaktivität an mehreren Messpunkten auf dem Kopf. Die Umwandlung der Daten in objektive BrainMaps ermöglicht eine für das menschliche Auge leicht verständliche Darstellung. Im Hintergrund arbeiten alle Roh-Daten auf einem integrierten Level analysiert und gespeichert.

EEG Assessment Konzept für objektive datenbasierte kognitive Testungen

Brainboost
 Messung der Gehirnaktivität mit EEG
 Analyse der EEG-Daten

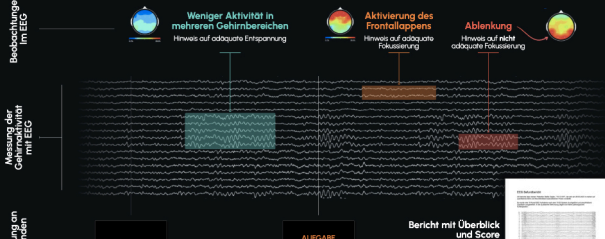
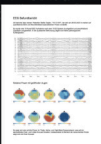

Weniger Aktivität in mittleren Gehirnereichen
Hinweis auf adäquate Entspannung

Aktivierung des Frontallappens
Hinweis auf adäquate Fokussierung

Ablenkung
Hinweis auf nicht adäquate Fokussierung

REPORT
 ENTSPANNUNG AUFGABE T x B

Bericht mit Überblick und Score
 Die Ergebnisse der Messung werden optimalerweise für die Teilnehmer aufbereitet und der fertiger Bericht ausgedruckt. Dadurch werden regelmäßige Messungen mit einfacher Vergleichbarkeit möglich.

WIR BEGLEITEN UND BERATEN SIE LANGFRISTIG

Mentale Fitness & Gesundheit wird einerseits die Herausforderung und andererseits die große Chance der nächsten Jahrzehnte.

Dies gilt sowohl im privaten Umfeld, der Freizeitgestaltung als auch am Arbeitsplatz.

Wir unterstützen Sie als Expertenpartner vom **ersten Schritt bis hin zum ausgearbeiteten Konzept**, das mehr und mehr Teil des Unternehmens und der Arbeitskultur der Mitarbeiter wird.

Die Angebote von brainboost sind immer in enger Zusammenarbeit mit unseren Partnern und Kunden

DIE ENTWICKLUNG HAT GERADE ERST BEGONNEN

Wir entwickeln uns und unsere Angebote ständig weiter. Gerne auch mit Ihnen zusammen.

Unser Team steht für individuelle Projekte zur Verfügung. Alle unsere Inhalte, Videos, Druckerzeugnisse und

gewachsen, um die unterschiedlichen **Anforderungen branchenübergreifend abzudecken**.

Alle Entscheidungen haben wir bewusst getroffen und immer den Menschen in den Mittelpunkt gestellt. Viele Maßnahmen werden persönlich durchgeführt oder basieren auf analogen Medien.

Wir wissen wie schädlich Bildschirme, langes Sitzen und unruhige digitale Inhalte auf Dauer sind. Wie könnten wir glaubwürdig sein, wenn wir nur digitale Inhalte zur Verfügung stellen würden?

Bücher haben wir selbst in-House entwickelt.

Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir **maßgeschneiderte Varianten für Ihr Unternehmen**.

IHRE EXPERTEN FÜR MENTALE FITNESS & GESUNDHEIT



IHRE DIREKTE ANSPRECHPARTNERIN



Anna Förster
Gesundheitswissenschaftlerin
Corporate Relations
a.foerster@brainboost.de

+49 (0)89 3090 8163 info@brainboost.de www.brainboost.de

