

Werden Sie besser im Job, leistungsfähiger und motivierter!
Neurowissenschaftliche Erkenntnisse werden in Aktivität umgesetzt



Das **Aktiv-Seminar** als Basis- oder Aufbau-Seminar ist eine Tagesveranstaltung für bis zu 10 Teilnehmer.

Einzigartig: **Sofortige Wirkung + Nachhaltigkeit**
mit einer Kombination aus
Aktivität + Inhalt

Leicht verständlich werden aktuelle Erkenntnisse aus der Gehirnforschung vermittelt.

Die Einsicht über die Entwicklungsfähigkeit unseres Gehirns wird mit praktischen Methoden kombiniert.

Die Teilnehmer erzielen mit viel Spaß sofortige Ergebnisse und sind in der Lage, diese eigenständig fortzuführen.

Welchen Nutzen erzielt das Seminar?

- Steigerung der Lern- und Leistungsfähigkeit
- Schlüssel zu mehr Konzentrationsfähigkeit
- aktive Stress- und Burn-out Prävention
- mehr Motivation / Engagement
- weniger Fehler / bessere Entscheidungen
- mehr kreative und neue Ideen
- besserer Umgang mit Change-Prozessen
- Reduktion von Bildschirm-Augen-Stress
- Erhöhung ihrer Aufnahmefähigkeit

Für welche Zielgruppen ist das Seminar?

- Mitarbeitende in Funktionen mit hoher Stressbelastung
- Führungskräfte, die ihre eigene Leistungsfähigkeit und die ihrer Teams ausbauen möchten

Zu den Inhalten:

- **Wie Sie Ihre eigene Lernfähigkeit verbessern!**
„Wie unser Gehirn lernt (in jedem Alter)!“
- **Wie Sie das speichern, was Sie wollen!**
„...und es später auch wiederfinden!“
- **Wie Sie Gewohnheiten wirklich ändern können!**
„Warum es so schwer ist, sich und andere zu ändern und wie es trotzdem klappen kann!“
- **Was ist zur Erreichung von Zielen notwendig?**
„Was unterscheidet Sieger- von Verlierertypen?“

Zu den Methoden und Aktivitäten:

- **Life Kinetik** (Bewegungsbeispiele - ohne sportliche Voraussetzungen / plus Trainingsplan)
- **Augentraining** (als Hometraining für zu Hause)
- **Augen-Stress Messung** (optional)
- **Gruppen-Motivation** (spezielle Mitmach-Aufgaben)



Brain 4 Life

Andreas Kurz

Dipl. Sportwissenschaftler