

DER SCHLÜSSEL ZU PEAK PERFORMANCE

**LERNE, WIE DU LEISTUNG, GESUNDHEIT,
PRODUKTIVITÄT UND MOTIVATION STEIGERST**

OFFENES TRAINING

Start am 05.10.2023 im Kraftwerk, München-Obersendling

Preis 2850 Euro zzgl. MwSt.

Über Uns

In Trainings und Coachings mit über 10.000 Teilnehmenden haben wir uns in den letzten 15 Jahren als Premium Coaching Anbieter rund um die Themen Leistungsoptimierung, Gesundheit, Produktivität und Optimismus etabliert. Wir lehren wissenschaftlich fundiert und unser Coaching hält Schritt mit den neuesten Erkenntnissen der Forschung.

Unser Fokus

Wir fokussieren uns darauf, unsere Teilnehmenden individuell zu betreuen und mit medizinischen Messungen zu unterstützen mit dem Resultat, dass unsere Teilnehmenden in der Lage sind ihren Optimismus, ihre Leistungsfähigkeit und ihre Lebensfreude zu steigern und bestehende Denkmuster zu hinterfragen und zu ändern.

01

Leistung

Wir geben Dir Werkzeuge und Messungen für maßgeschneiderte Leistungsoptimierung an die Hand. Finde Deinen individuellen Schlüssel für höhere Leistungsfähigkeit und mehr Begeisterung. Nachhaltige Tipps und Tricks für Peak Performance im Alltag und Berufsleben.

02

Gesundheit

Erfahre, wie Du Deine Gesundheit optimieren kannst, Deine Resilienz verbesserst, Stress reduzierst und Dein allgemeines Wohlbefinden steigerst. Welche Rolle spielen Biorhythmus, Regeneration, Schlaf, Stress, Ernährung, Immunsystem und vieles mehr und was kannst Du konkret tun.

03

Zufriedenheit

Lerne, wie du Deine Begeisterung, Zufriedenheit und Deinen Optimismus steigern kannst. Strategien und Tipps um Deine Persönlichkeit zu stärken, positive Gewohnheiten in Deinen Alltag zu integrieren und Wandel herbeizuführen. Pessimismus ist der Standard-Modus des Gehirns, Optimismus braucht Training.

IN 7 SCHRITTEN ZU PEAK PERFORMANCE

1

Schritt 1

Kostenloses und unverbindliches Potenzialgespräch: In einem Meeting beraten wir Dich individuell und finden zusammen heraus, ob unser Peak Performance Camp zu Dir passt. Daraufhin kannst Du Dich frei für oder gegen eine Zusammenarbeit entscheiden.

2

Schritt 2

Onboarding vor Trainingsbeginn: Versand der Bio Tracker, Einführung in die Lernplattform, Zusenden des Informationsmaterials und Einweisung zu den Live Calls.

3

Schritt 3

Kick-Off Veranstaltung: Am 05.10.2023 im Kraftwerk, München-Obersendling (hier kannst du auch deine:n Lebenspartner:in mitbringen).

4

Schritt 4

Individuelle Coachings basierend auf Messdaten der Bio Tracker: Unsere erfahrenen Mediziner:innen und Psychologen:innen führen individuelle Coachings mit Dir durch, die auf den persönlichen Messdaten Deines Bio Trackers sowie eventuellen weiteren Tests basieren.

5

Schritt 5

Teilnahme an Live Calls: Du hast die Möglichkeit an Live Calls mit anderen Teilnehmenden teilzunehmen.

6

Schritt 6

Arbeiten mit den Veränderungs-Tools auf der Online Lernplattform: Die Coaches empfehlen individuell für Dich passende Videos, Materialien und Checklisten. So erhältst Du personalisierte Unterstützung für Deine persönliche Entwicklung. Zu den vielfältigen Themen der Online-Lernplattform gehören u.a. Lernen & Verändern, Gewohnheiten, Reframing & Persönlichkeit, Selbstmanagement, Nein Sagen, Wille & Fokus, Umgang mit Anderen, Biologie des Optimismus, Ernährung, Immunsystem, Biorhythmus und vieles mehr.

7

Schritt 7

Moderierter Erfahrungs- und Erfolgs-Austausch der Trainingsteilnehmenden: Regelmäßige Treffen zur gegenseitigen Erfahrungsteilung und Diskussion.