

# MACH' DEIN COACHING MESSBAR

## LERNE, WIE DU DEIN COACHING GREIFBAR, DATENBASIERT UND NACHHALTIGER MACHST ENTDECKE DIE MACHT BIOLOGISCHER MESSUNGEN

4-Monats-Ausbildung zum NeuroInsights Coach  
Start am 06.09.2024

### Die Ausbildung

Erlange in unserer Ausbildung tiefgehende Kenntnisse in der Messung und Anwendung von Herzratenvariabilität, Body Battery, Schlaf- und Erholungsmessung sowie Hormonen wie Cortisol, Adrenalin, Dopamin und Serotonin. Setze bei der Biologie an und verstehe, was andere übersehen. Hebe Dich als zertifizierter Spezialist für neurobiologisches und datenbasiertes Coaching ab!

### 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 Begeisterung etabliert. Unser Fokus liegt auf der Umsetzung von neurobiologischem Coaching und der Messbarkeit von Coaching-Erfolgen durch datenbasierte Methoden.

01

#### Top-Experten als Deine Mentoren

Wir sind ausgebildete Coaches aus den Bereichen Psychologie, Stressmedizin, Sportwissenschaften, Ernährungswissenschaften und Präventionsmedizin. Du bekommst Zugang zu den Tools und Analysen der besten Coaches.

02

#### Wissenschaftlich fundierte Coaching-Methode

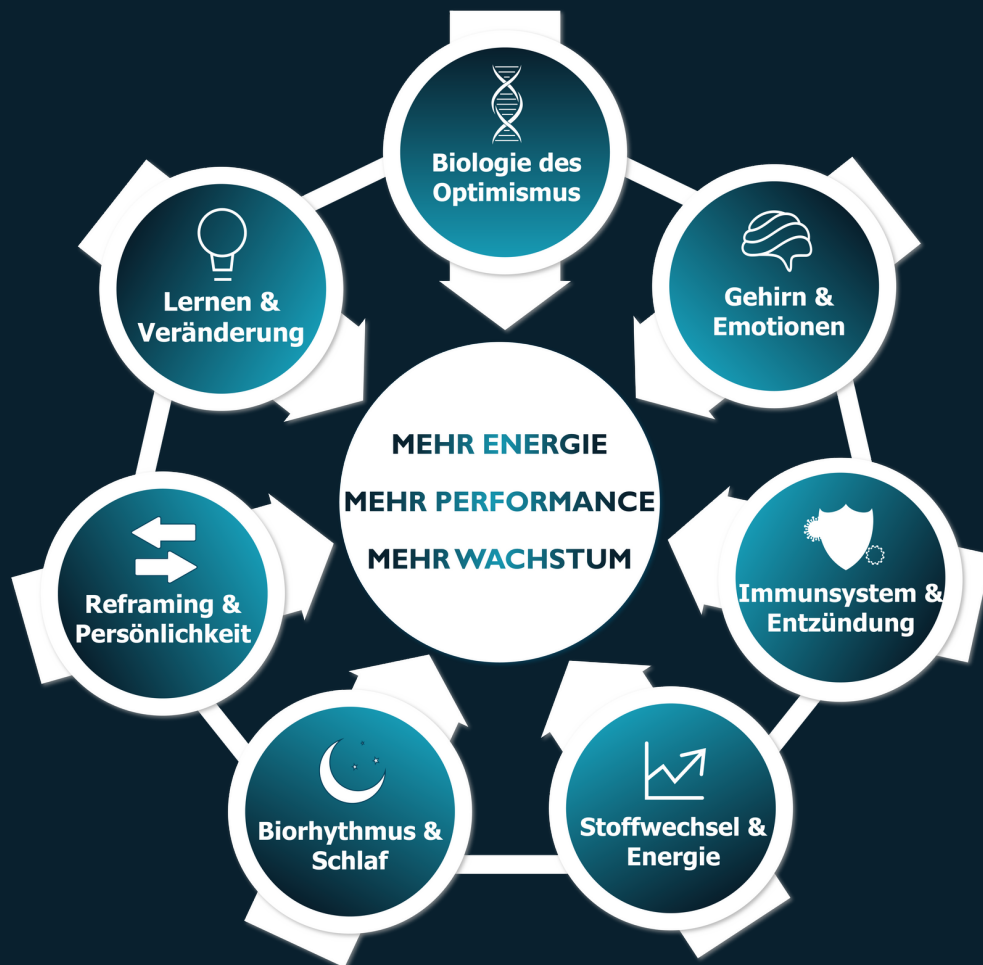
Wir lehren und arbeiten nach den neuesten Erkenntnissen der Forschung in den Bereichen Biologie, Neurowissenschaft, Motivation und Verhaltensökonomie und unsere Ausbildung hat eine universitäre Akkreditierung.

03

#### Neurobiologie und medizinische Daten als Grundlage

Unsere Ansätze basieren auf der Neurobiologie. Wir verstehen, wie Stimmung, Emotionen und Gefühle durch die Neurobiologie beeinflusst werden. Dies, kombiniert mit biologischen Veränderungsmessern, bildet den Kern unserer Methode.

# IN 4 MONATEN ZUM NEUROINSIGHTS COACH



## Programm-Highlights

- 4-monatige Basis-Ausbildung mit umfangreicher Betreuung mit Start am 06.09.2024
- 3 volle Trainingstage in Präsenz oder virtuell sowie fünf virtuelle Trainingstermine zu je 3 Stunden
- Spannendes Wissen und Werkzeuge für Coachings und Trainings nach neurobiologischen und biologischen Ansätzen
- Eine Garmin Uhr als Dein persönlicher Veränderungsmesser (auf Leihbasis)
- Zugang zu objektiven Daten über Dein Energielevel, Deine Gesundheit und Deine Stressparameter
- Moderne Lernplattform mit studienbasierten Inhalten und Checklisten
- Diverse Checkliste und Workbooks zum einfachen Lernen und Anwenden
- Ausbildung erfüllt höchste wissenschaftliche Ansprüche

## Themen-Highlights

- Messen und Coachen über die Herzratenvariabilität
- Messung von Schlaf, Erholung und die Garmin Body Battery und deren Relevanz für das Coaching
- Welche Hormone und Neurotransmitter können und sollten wir messen: Cortisol, Adrenalin, Dopamin und Serotonin
- Der Einfluss von Cortisol, Biorhythmus, Schlaf, Ernährung, Immunsystem, Stoffwechsel und vielem mehr auf das Mindset und die Leistung
- Wie funktioniert das Gehirn
- Was sollten wir zu Blutzucker, Blutwerten, dem Immunsystem und dem Darm wissen
- Wie lesen und verstehen wir Laboranalysen richtig
- Anamnese und Erstgespräch richtig aufbauen
- Wie bringe ich Anderen mein Wissen im Rahmen eines Coachings oder Trainings bei
- Und Vieles mehr!

# ZEITPLAN FÜR DIE NEUROINSIGHTS AUSBILDUNG

<b>MODUL 1</b> HRV & biologische Veränderungsmesser	<b>1</b>	<b>06.09.2024</b> <b>Herzratenvariabilität (HRV) und Hormone</b> Kick-Off Tagesworkshop von 9-16 Uhr; in Präsenz oder virtuell
	<b>2</b>	<b>20.09.2024</b> <b>HRV: Messen und Auswerten mit Garmin Connect und Fitrockr</b> 3 Stunden virtueller Workshop von 9-12 Uhr
	<b>3</b>	<b>04.10.2024</b> <b>HRV: Austausch und Abgleich von Daten</b> 3 Stunden virtueller Workshop von 9-12 Uhr
<b>MODUL 2</b> Hormone & Neuro- transmitter	<b>4</b>	<b>18.10.2024</b> <b>Cortisol und Neurotransmitter Messung</b> 3 Stunden virtueller Workshop von 9-12 Uhr
<b>MODUL 3</b> Immunsystem, Blutzucker & Blutwerte	<b>5</b>	<b>31.10.2024</b> <b>Blutzucker, Blutwerte, das Immunsystem und der Darm</b> Tagesworkshop von 9-16 Uhr; in Präsenz oder virtuell
	<b>6</b>	<b>15.11.2024</b> <b>Abgleich der Blutzuckerergebnisse und Blutwerteauswertung</b> 3 Stunden virtueller Workshop von 9-12 Uhr
<b>MODUL 4</b> Wissensvermittlung & Coaching- Praxis	<b>7</b>	<b>29.11.2024</b> <b>Anamnese und Erstgespräch richtig aufbauen</b> 3 Stunden virtueller Workshop von 9-12 Uhr
	<b>8</b>	<b>14.12.2024</b> <b>Üben von Coachings und Coachees richtig betreuen</b> Virtueller Tagesworkshop von 9-16 Uhr
<b>OPTIONAL</b> Universitäre Zertifi- zierung		<b>Universitäre Zertifizierung Deiner Ausbildung</b> Optionale Prüfung zur Erlangung eines universitären Zertifikats mit 5 Credits