

MIT NEUROINSIGHTS ZU PEAK PERFORMANCE

**LERNE, WIE DU LEISTUNG, GESUNDHEIT,
PRODUKTIVITÄT UND MOTIVATION STEIGERST
MEDIZINISCH UND WISSENSCHAFTLICH BEGLEITET**

90 Tage Programm

Start am 04.06.2024 in Berlin oder Remote

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. Wir sind ausgebildete Coaches in Psychologie, Stressmedizin, Sportwissenschaften, Ernährungswissenschaften und Präventionsmedizin.

Unser Fokus

Wir fokussieren uns darauf, unsere Teilnehmenden auf dem Weg zu mehr persönlichem Wachstum, mehr Energie, mehr Resilienz, mehr Leistungsfähigkeit, mehr Gesundheit und mehr Begeisterung individuell zu betreuen. Wir lehren wissenschaftlich fundiert und unser Coaching hält Schritt mit den neuesten Erkenntnissen der Forschung.

01

Leistung

Wir geben Dir Werkzeuge und Messungen für maßgeschneiderte Leistungsoptimierung an die Hand. Finde Deinen individuellen Schlüssel für höhere Leistungsfähigkeit und mehr Energie. 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 90 TAGEN ZU PEAK PERFORMANCE



Programm-Highlights

- Kick-Off Tages-Workshop am 04.06.2024 in Berlin oder Remote zum Thema Biologie der Begeisterung mit vielen praxisnahen Tipps
- 3x Einzelcoachings durch Psychologen oder Stressmediziner
- Individuelle Tipps, zugeschnitten auf Deine persönliche Situation
- Garmin Uhr als persönlicher Veränderungsmesser
- Zugang zu objektiven Daten über dein Energielevel, deine Gesundheit und deine Stressparameter
- Moderne Lernplattform mit vielen spannenden Inhalten und Antworten zu Deinen Fragen
- Wöchentliche Live Calls mit Experten
- Umfassende 90-tägige Betreuung
- Teilnahme an einer intensiven 6-Wochen Challenge
- Peer-Group-Support für gemeinsames Wachstum
- Kostenlose Teilnahme für Lebenspartner:in

Themen-Highlights

- Welchen Einfluss unser Energielevel auf unser Wohlbefinden hat
- Wie funktioniert unser Gehirn; und die Rolle von Dopamin und Serotonin
- Der Einfluss von Cortisol, Biorhythmus, Schlaf, Ernährung, Immunsystem, Stoffwechsel und vielem mehr auf das Mindset und die Leistung
- Die Kraft der Stresshormone: Warum und wann Stress gut und wichtig ist
- Unser Stresssystem und unser Begeisterungssystem
- Wie Lebensstil Produktivität bringt
- Souverän und gelassen mit Belastungen, Stress und negativen Emotionen umgehen
- Neurobiologische Grundlagen für Veränderungen und langfristige Gewohnheitsänderungen
- Produktivität und Selbstmanagement unter neurobiologischen Gesichtspunkten

NEUROINSIGHTS CAMP

ZEITPLAN

1

Schritt 1

Kick-Off Veranstaltung mit Workshop: Am 04.06.2024 in Berlin (hier kannst du auch deine:n Lebenspartner:in mitbringen). Live vor Ort oder virtuell (hier müsst ihr einen vollen Tag einplanen plus Anreise / Abreise wenn ihr nach Berlin kommt).

2

Schritt 2

Individuelle Coachings basierend auf Messdaten der Garmin Fitness Uhr: Unsere erfahrenen Mediziner:innen und Psychologen:innen führen individuelle Coachings mit Dir durch, die auf den persönlichen Messdaten Deiner Garmin Fitness Uhr basieren (1x 60 min Coaching ca. 2-3 Wochen nach der Kick Off Veranstaltung sowie 2x je 30 min Coaching weitere 2 Wochen und 6 Wochen später). Termine jeweils individuell nach Absprache.

3

Schritt 3

Teilnahme an Live Calls: Du hast die Möglichkeit an Live Calls mit anderen Teilnehmenden teilzunehmen. Jeden Montag von 12:00 - 13:00 Uhr und jeden Donnerstag von 08:15 - 09:15 Uhr. Dies ist die perfekte Gelegenheit, um von unseren Experten und Coaches zu lernen und Deine Fragen direkt zu stellen.

4

Schritt 4

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 der Begeisterung, Ernährung, Immunsystem, Biorhythmus und vieles mehr.

5

Schritt 5

Moderierter Erfahrungs- und Erfolgs-Austausch der Trainingsteilnehmenden: Wöchentliche Treffen zur gegenseitigen Erfahrungsteilung, Diskussion und als Input Sessions in denen unsere Experten Mini-Workshops geben. Jeden Freitag (Uhrzeit tbd)