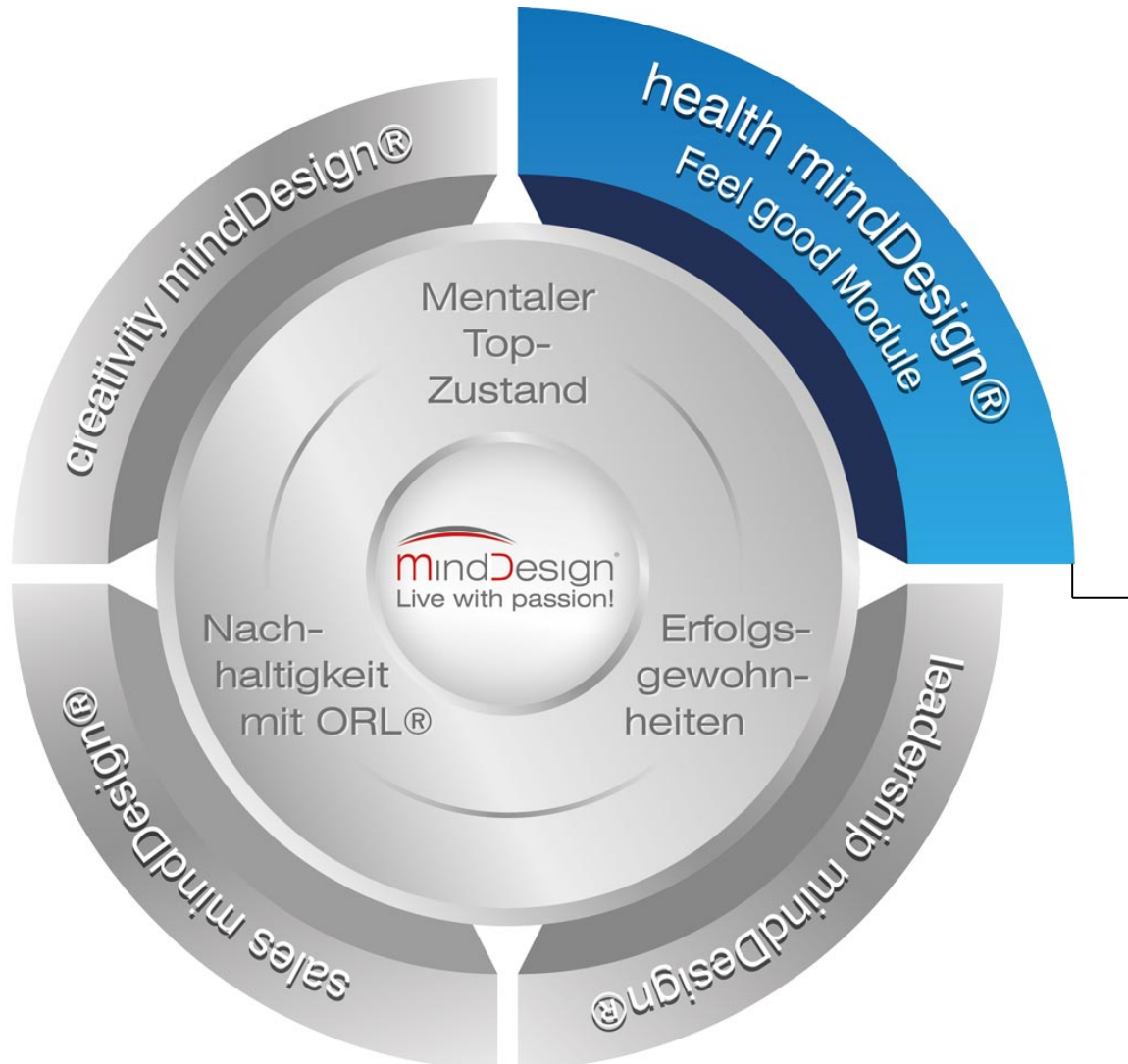


Die mindDesign®-Methode setzt da an, wo Veränderungen nachhaltig entstehen, an der Einstellung, der Selbstwahrnehmung, an den Denkmustern und Gewohnheiten. Die ORL®-Technik (Lernen mit Bildbotschaften, die als Anker dienen) hilft dabei, gelernte Inhalte noch besser zu verinnerlichen. So gestalten Sie Veränderungen, die von Dauer sind.



Die Health mindDesign® Methode:

- Vorträge
- Workshops | Coachings
- Individuelle Trainings on the Job

Inhalte der „Feel good-Module“:

Energiemanagement | Vitalität | Lebenskraft | Achtsamkeit | Bewegung | Ernährung | Entspannung | Denksport | Gehirnleistung | Mentale Stärke | Begeisterung | Leidenschaft | Aktivität | 4 Lebensbereiche | Emotionen managen | Resilienz | Mindfulness

Methoden der „Feel good-Module“:

- Basics Mentaltraining
- Selbstreflexion – wo stehe ich, wo will ich hin
- Achtsamkeitspraxis
- Techniken für Bewegung, Entspannung und Ernährung im Alltag
- Jonglieren und Handytrim®
- Fokussierung
- Methode für Nutzung von mehr Gehirnkapazität (kognitiv, visuell, koordinativ)
- Power Rituale
- Maßnahmenplan für den Alltag
- Best Practice Ansätze
- Praxisbegleitung & Feedbackschleifen
- Nachhaltigkeit durch Optical-Resource-Learning® Methode (ORL)

Return on Investment:

- Leistungsfähigere und motiviertere Mitarbeiter mit einem reflektierten Zugang zu eigenen Leistungssteigerungsstrategien