

REENERGIZE YOURSELF

Mehr **Energie**.

Mehr **Fokus**.

Mehr **Leistung**.

LEISTUNG BRAUCHT ENERGIE.

Die Anforderungen im Berufsalltag steigen stetig. Arbeit wird für viele Menschen immer komplexer, schneller und mental anstrengender.

Permanente Erreichbarkeit, Informationsflut und häufige Unterbrechungen fordern unsere Aufmerksamkeit und Konzentration täglich aufs Neue.

Studien zeigen, dass nicht Zeitmanagement, sondern effektives Energie- und Leistungsmanagement der Schlüssel zu mehr Leistung, Stressresistenz und mentaler Gesundheit ist.

Wer die Arbeitsweise des Gehirns versteht und seine Energie gezielt steuert, verbessert Konzentration, Produktivität und geistige Fitness nachhaltig.

ZIEL DES WORKSHOPS

REENERGIZE YOURSELF vermittelt die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten eines effektiven Energiemanagements für die Gestaltung eines leistungsfähigen Arbeitsalltags.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre körperliche, mentale und emotionale Energie gezielt zu steuern, im Einklang mit ihrer inneren Uhr zu arbeiten und ihre Leistungsfähigkeit durch wissenschaftlich fundierte Strategien nachhaltig zu steigern.

DAS LERNEN SIE!



BESSERE LEISTUNG

Durch das Arbeiten im Einklang mit dem Biorhythmus und intelligentem Pausenmanagement.



MEHR FOKUS

durch das Einsetzen von Atem- und Achtsamkeitstechniken.



WENIGER STRESS

durch den gezielten Umgang mit Information Overload, Multitasking und Unterbrechungen.



MEHR SELBSTDISZIPLIN

durch Verständnis des Zusammenspiels von Energie und Selbstkontrolle.



MEHR ENERGIE IM PRIVATLEBEN

durch den geringeren Energieverbrauch im Arbeitsalltag.



MOVE-10
METHODE

MOVE 10 ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zur nachhaltigen Umsetzung von Vorsätzen und Veränderung von Gewohnheiten.

1

lernen

2

erleben

3

motivieren

4

verpflichten

5

trainieren

6

verankern

7

unterstützen

8

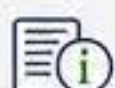
nachjustieren

9

bewerten

10

Zielerreichung



Factsheets mit Inhalten und Ablauf auf Anfrage



KONTAKT mh@markushornig.com

