



## **Brain Gym (Gehirngymnastik) für den beruflichen Alltag**

### **Brain Gym (Gehirngymnastik) für den beruflichen Alltag**

Leistungsdruck, Konzentrationsprobleme, Produktivitätsverlust, Zunahme von Vergesslichkeit, Stimmungswechsel (Emotionale Überforderung, Reizbarkeit, Depression), Informationsüberflutung, keine Entscheidung treffen können, mehr Fehler in der Arbeit, Neigung zu Unfällen, zunehmende Unsicherheit, , Lärm, Hektik, Überwältigung „Man verliert die Übersicht“, sind mittlerweile Alltag im beruflichen Umfeld.

Ein erfolgreiches Stressmanagement im beruflichen Alltag, führt uns zu mehr Energie, Kreativität, Produktivität, Optimismus, um erfolgreich die Herausforderungen zu bestehen.

Dr. Paul Dennison, entwickelte das Brain-Gym Bewegungsprogramm, das einfache Bewegungsübungen zur Stärkung und Integration von Gehirn und Körper u.a. für den beruflichen Alltag beinhaltet.

Das Brain-Gym, Bewegungsprogramm aktiviert und koordiniert die einzelnen Gehirnbereiche miteinander, erhöht die Stresstoleranz, fördert das Wohlbefinden bei der Arbeit und hat bereits Tausende von Menschen erstaunliche Erfolge gebracht:

- Gesteigerte Konzentration am Computer, mehr Kreativität, bessere Verkaufsergebnisse.
- Förderung von Kommunikation, Selbstorganisation, freies Sprechen in der Öffentlichkeit.
- Förderung von Leseverständnis und Schnell-Lesen.

### **Das Brain-Gym Bewegungsprogramm beinhaltet gezielte Übungen mit geringem Zeitaufwand. Die Übungen sind besonders geeignet für:**

- Buchhaltung, Datenverarbeitung, Programmieren
- Führungsaufgaben (Anleitung, Kontrolle), Kundenbetreuung, Management
- PR-Tätigkeit, Sekretariat, Telefonmarketing, Verkauf, Verwaltungstätigkeit

### **Ich biete Ihnen:**

- In House-Seminare
- Schulung für spezielle Leistungsträger (individuell und teambezogen)
- Workshops in entspannter, harmonischer Atmosphäre
- Vorträge
- Einzelberatung/Coaching auf Anfrage

### **Mein Angebot für Sie und Ihr Unternehmen:**

Ich entwickle gemeinsam mit Ihnen ein für Ihr Unternehmen maßgeschneidertes Gesundheitsprojekt und berate und unterstütze Sie bei der erfolgreichen und der nachhaltigen Umsetzung.

Gerne berate ich Sie persönlich.

### **Kontaktieren Sie mich unter:**

#### **Gesundheitspfad**

Harald Hasenöhrle • Weinstrasse 26 • 76835 Gleisweiler

Telefon: 06345-9596855 • [www.gesundheitspfad.de](http://www.gesundheitspfad.de) • [info@gesundheitspfad.de](mailto:info@gesundheitspfad.de)