



## <<Life-Kinetik für (Projekt-) Manager und Führungskräfte>>

Spitzensportler schwören schon lange auf dieses ganzheitliche Trainingsprogramm für Körper und Geist. Die Multitaskingfähigkeit wird positiv beeinflusst, die Stressresistenz nimmt zu und die Konzentration verbessert sich.

### Das Ziel

Mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Alltag zu schaffen.

### Die Wirkungen des Trainings

Allgemein	Im Business
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung</li> <li>• Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität</li> <li>• Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit</li> <li>• Reduktion der Fehlerquote</li> <li>• Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter</li> <li>• Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt</li> <li>• Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht</li> <li>• Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher</li> <li>• Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit</li> <li>• Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung</li> </ul>

### Die effektivsten Durchführungskriterien

Gruppengröße: 5 – 15 Führungskräfte  
 Trainingsfrequenz: Einmal wöchentlich 60 Minuten  
 Insgesamte Trainingsdauer: 5 Einheiten

### Trainingsort & Kosten

Nach individueller Vereinbarung!