

Referent

Motivationsvortrag Dr. Dr. Michael Despeghe



Programm-Idee

Dr. Dr. Michael Despeghe hat seit rund 25 Jahren Erfahrung als Referent. Er hält europaweit Vorträge und Seminare zu Fitness-, Präventions- und Gesundheitsthemen und ist Autor zahlreicher Bücher zu diesen Themen. Der Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte ist Spezialist für nachhaltige Lebensstiländerung und gesunde Lebensführung. Er ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für präventive Männermedizin e.V. 2006 und 2008 wurde Dr. Dr. Michael Despeghe mit dem Award Speaker of the Year ausgezeichnet. Er ist bekannt durch eine FOCUS-Serie und zahlreiche Fernsehauftritte. Vorträge von Dr. Dr. Michael Despeghe bieten wertvolle Impulse zum Aufstehen, Anfangen und Handeln. Sie sind eine ideale »Motivationsdosis«, um den Erfolg vom Zufall zu befreien. Für jeden Teilnehmer...

Paket-Nummer: 0050471

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		1 - 500 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		1.5 Stunden
Mögliche Sprachen:		deutsch
Preis inkl. MwSt:		ab 5.000,00 € pauschal

Beschreibung

Dr. Dr. Despeghe bietet Ihnen spannende Impulsvorträge, zum Beispiel zu den Themen:

„Bleiben Sie doch einfach jung“

Mit einem einfachen Minimalprogramm zu mehr Fitness, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität im Alltag.

Erfolgsfaktor Gesundheit?

- Helfen Sie Ihrem Glück auf die Sprünge!

„Die Evolution hat uns gut versorgt. Denken wie Darwin und handeln wie Feuerstein. Der Lohn? Pures Lebensglück.“

„Fit for Business“

„Aktive Wege“ - Der Ausgleich von Bewegungsmangel ist heute weltweit unbestritten eine wesentliche Voraussetzung für die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Lebensfreude.

Die Reduktion von Immobilität, der Ausgleich von beruflich einseitigen Belastungen und die Stärkung der Regenerations- und Leistungsfähigkeit sind wesentliche Voraussetzungen für die langfristige Sicherung von Arbeitskraft und Lebensqualität. Notwendig hierzu sind Interventionskonzepte von hoher Qualität und Aufforderungscharakter.

Referent

Motivationsvortrag Dr. Dr. Michael Despeghe

„Leistung durch Gesundheit - der modifizierte Lebensstil als Jungbrunnen“

Die Zuhörer erfahren, dass individuelles Gesundheitsmanagement Spaß machen kann und realistische Ziele von jedem erreicht werden können.

Über den Zugang der Selbsterkennung und dem Aufzeigen der eigenen Handlungskompetenz holen wir die Zuhörer „ins Boot“. So wird die Bereitschaft zur direkten Umsetzung vermittelt.

„Selbstbestimmte Lebensqualität“

- Aktiv für Leistungskraft und Wohlbefinden

Wir wissen doch alle, was wir eigentlich tun sollten: uns mehr bewegen, uns gesünder ernähren, uns Auszeiten nehmen, einfach insgesamt bewusster leben. Dennoch ist es in der Praxis mit solchen guten Vorsätzen meist nicht weit her. Da stellt sich die Frage: Warum fällt es uns so schwer, unser Leben nachhaltig umzustellen? Wir geben die Antwort und umsetzbare Anleitung zur Veränderung.

„Lebens-bewusster Handeln“

Wie schaffen es Gestresste, ihre maximale Leistungsfähigkeit zu erreichen bzw. zu erhalten?

Fitness: Was der kluge Manager wirklich braucht.

Essregeln: Welche Ernährung fit macht und fit hält.

Lebensstiländerung: Wie sich der innere Schweinehund austricksen lässt.

„Highlight-Vortrag zu populären Gesundheitsirrtümern, Halbwahrheiten und Fitnessbeschleunigern“

Jede Führungskraft und jeder Mitarbeiter muss mit voller Energie im Sinne des Unternehmens „Gas geben“. Voraussetzungen dafür sind: körperliche und mentale Fitness. Genau dafür sorgt der europaweit führende Gesundheitsexperte, Fitness- und Lifestyle-Guru Dr. Dr. Michael Despeghe.

Ob Kundenevent, Führungskräfte-tagung, Kick-Off-Veranstaltung, Verbandstagung oder Vertriebsmeeting - buchen Sie Dr. Dr. Michael Despeghe als Keynote. Sie sichern sich ein echtes Highlight für Ihre Veranstaltung.

„Fehlkonstruktion Mensch“

Wie wir lernen unseren Organismus und seine biologischen Bedürfnisse in Einklang bringen!

Zitate:

Die evolutionäre Vergangenheit formt den modernen Menschen bis heute. Wir verstehen nun besser, warum Menschen krank werden. Viel Bewegung und eine angepasste Ernährung haben somit eine verblüffende Wirkung auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit - ein Umstand, der bis heute häufig unterschätzt wird.

Folgen Sie hierzu dem spannenden Vortrag von Dr. Dr. Despeghe

Kommen Sie in Aktion!

Unmittelbar nach dem Vortrag machen wir Ihnen ein „Bewegungsangebot“. Sie erhalten einen kleinen Praxiskurs - noch im Vortragsraum und auf Ihren Plätzen. Einfache Übungen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen, werden animierend präsentiert und motivieren zum freiwilligen Mitmachen.

Schwerpunkthemen

Dr. Dr. Despeghe's Ausführungen sind praktische und alltagsgerechte Empfehlungen zur gesünderen und damit glücklicheren Lebensgestaltung. Sie entsprechen dem aktuellsten Stand der Sport- und Ernährungswissenschaft und beziehen entscheidende Aspekte der Psychologie und Arbeitssoziologie mit ein.

Mittlerweile haben sich rund 250.000 Menschen vom konkret anwendbaren Nutzen seiner Empfehlungen zur regelmäßigen Bewegung und einer bewussten Gestaltung des persönlichen Lebensstils überzeugt. Körperliche und mentale Fitness kosten etwas Disziplin, aber sie belohnen durch ein deutlich ausgeglicheneres und leistungsfähigeres Wohlbefinden. So überrascht es nicht, wenn dem „fitteren“ Menschen der persönliche Erfolg leichter zufließt.

Qualifikationen

Seine Kenntnisse erwarb der Bestsellerautor an den Universitäten Köln und Gießen, u.a. bei Prof. mult. Dr. Dr. Wildor Hollmann, dem Nestor der deutschen Sportmedizin. Dr. Dr. Despeghe ist Geschäftsführer der Gesundheitsconsulting Despeghe & Partner und Vorstand der deutschen Gesellschaft für präventive Männermedizin e.V.

Neben seiner Tätigkeit als Kolumnist des größten deutschen Männermagazins „GQ“ berät er TV-Sender wie ARD, ZDF, SAT 1, FOCUS TV usw.

Referent

Motivationsvortrag Dr. Dr. Michael Despeghel

Bereits mehrmals erhielt er den Award „Speaker of the Year“.

Erfolg

Studien der Deutschen Sporthochschule Köln und der Justus-Liebig-Universität Gießen weisen den Erfolg unserer Maßnahmen im Rahmen von Projekten mit Linde oder der Norddeutschen Landesbank (Nord LB) eindrucksvoll nach.

Wichtige Hinweise

Die Durchführung des Vortrags kostet 5.000 € + Reisekosten + MwSt.

Für das optional ergänzende „Bewegungsangebot“ berechnen wir 500 € + MwSt. und Reisekosten. Gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0050471

