

Referent

Bjoern Steinbrink

Im Schlaf zur Goldmedaille deiner Disziplin!



Programm-Idee

Bjoern Steinbrink ist Keynotespeaker, Trainer und DER Experte für Schlaftraining und Regeneration. Seine Praxiserfahrung sammelte er in über 20 Jahren im Bereich Marketing und Gesundheit bei namhaften Unternehmen wie z.B. der Fitnesskette "INJOY". 2008 wechselte Steinbrink in die Bettenbranche und beschäftigt sich seitdem intensiv mit dem Thema Schlaf und Gesundheit im Leistungssport und der freien Wirtschaft. Im Jahre 2019 gelang ihm der Durchbruch mit der Entwicklung des bundesweit ersten branchenunabhängigen Lehrgangs zum Thema „Schlafcoaching“, welcher in Kooperation mit dem Institut STI-MEHN an der Steinbeis+Akademie durchgeführt wird. In seinen Vorträgen, Trainings, Seminaren und Coachings begeistert er seine Teilnehmer und schafft es durch rhetorische Leichtigkeit sein Thema...

Paket-Nummer: 0518294

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		ab 10 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		1 Stunde
Mögliche Sprachen:		Deutsch

Referent

Bjoern Steinbrink

Im Schlaf zur Goldmedaille deiner Disziplin!

Beschreibung

Deutschland lernt Schlafen um wach zu sein

- Warum wir in den letzten 200 Jahren verlernt haben, gut zu schlafen und richtig zu regenerieren.
- Wieso 96% der Mitarbeiter und Führungskräfte schlechter schlafen als sie eigentlich könnten.
- Warum richtiges Schlafen und regenerieren wieder neu gelernt werden muss.
- Wie Sie es schaffen, durch einen gesünderen Schlaf leistungsfähiger zu werden.

Nur wirklich ausgeschlafene Mitarbeiter sind zu 100% leistungsfähige Mitarbeiter

- Warum die richtige Regeneration das A und O für motivierte Mitarbeit.
- Wie Sie Ihren Tagesablauf gestalten, um den gesamten Tag leistungsfähig zu sein.
- Wie Sie ab der Aufstehzeit, mit Hilfe der 90-Minuten-Zyklen, wach und konzentriert bleiben.

Schlaf und Regeneration als dritte Gesundheitssäule neben Ernährung und Bewegung

- Wie Sie aus dem Profisport lernen, die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter stetig zu steigern.
- Wie Sie es schaffen Krankheitstage zu minimieren und die Motivation zu erhöhen.
- Wie Sie langfristig Zivilisationskrankheiten vorbeugen, und die Work Life Balance Ihrer Mitarbeiter fördern.

Anbieter-Bewertungen

1 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.67 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★☆	4.00 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★☆	4.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0518294

