



Anne Kristin Schleupen

- Grundschullehrerin a.D.
- **powerbrain**-Mentaltrainerin mit Lizenz



POWERBRAIN FÜR FIRMEN

- Stress? • Überforderung? • Fehlende Ausgeglichenheit?
- Geistige Leere? • Konzentrationsschwierigkeiten?
- Fehlende Kreativität? • Hohe Fehlerquote?

Powerbrain ist ein geniales, einzigartiges Mentaltraining zur Gesundheitsförderung von Führungskräften, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Firmen.

Die Bausteine des Powerbrain-Mentaltrainings lassen sich individuell und flexibel miteinander kombinieren und umsetzen.

- Kurse, Seminare, Vorträge
- individuelle Einzelcoachings

Ihre Firma und Ihre Bedürfnisse stehen im Vordergrund. Deshalb entscheide ich mit Ihnen gemeinsam, welche Bausteine für Ihre Firma sinnvoll sind. Gerne komme ich für ein unverbindliches Erstgespräch zu Ihnen.

„Die Methoden und Inhalte vom Powerbrain-Mentaltraining haben mich von Anfang an begeistert sowie fasziniert und haben mir persönlich sehr geholfen. Ich freue mich mit Powerbrain Menschen auf Ihrem Lebensweg zu mehr Erfolg, Freude und Ausgeglichenheit in Beruf, Alltag, Freizeit und Sport begleiten zu dürfen.“

Schützenstraße 5
47906 Kempen
Telefon: 02152 9987760
Mobil: 0178 7565883
E-Mail: mail@anne-schleupen.de
www.anne-schleupen.de

Ich freue mich auf Sie!

lernen • leben • lachen

Erfolg beginnt im Kopf.

Mit einem **powerbrain-Mentaltraining für Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ihrer Firma**

www.anne-schleupen.de

WAS IST POWERBRAIN?

Powerbrain ist ein ausgereiftes, bewährtes und ganzheitliches Mentaltraining für Jedermann.

Es hat zum Ziel, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu verbessern und zu steigern.

Dabei geht es, im Gegensatz zum Gehirntraining, bei dem bestehende Verbindungen genutzt werden, um die Aktivierung des Gehirns. Hierbei werden neue, synaptische Verbindungen geschaffen. Denn je mehr Verbindungen zwischen den Gehirnzellen untereinander bestehen, desto besser sind unsere psychischen und physischen (Leistungs-)fähigkeiten.



DAS TRAINING

kombiniert in einzigartiger Weise ständig wachsende und gezielte Bewegungs-, Koordinations- und Wahrnehmungsherausforderungen mit kognitiven Aufgaben und Alpha-Entspannungstechniken. Dies lässt neue, bleibende, synaptische Verbindungen entstehen.

DIE GRUNDLAGEN

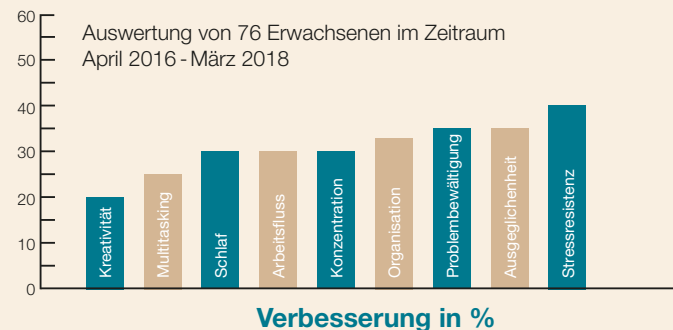
für die Inhalte und Methoden des Powerbrain-Trainings liegen in der modernen Gehirnforschung, der Bioenergetik und Kinesiologie, der Kommunikationswissenschaft sowie Alpha-Entspannungstechniken.

WIE WIRKT UND HILFT POWERBRAIN?

Welche Vorteile bringt ein Powerbrain-Training für Ihre Firma?

- Persönliche und emotionale Stressreduzierung sowie eine bessere Stressresistenz
- Körperliche und gedankliche Entspannung und mehr Ausgeglichenheit
- Vorbeugung eines Burnouts bei Führungskräften, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- Verbesserung der Konzentration und erhöhte Aufnahmekapazität
- Reduzierung der Fehlerquote und ein besserer Arbeitsfluss
- Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Verbesserte Eigenorganisation und Erinnerungsfähigkeit
- Leichtere Problembewältigung
- Gesteigertes Selbstbewusstsein und Optimierung der Multitaskingfähigkeit
- Schnelleres Abschalten nach einer Belastung und einem Arbeitstag
- Schnelleres Umschalten zwischen zwei Aufgaben
- Bewegung und Spaß im Arbeitsalltag
- Verbesserte Gruppendynamik im Team

Im Rahmen eines Trainingsprogramms von 2 Tagen verbesserten sich nach eigenen Angaben 90% der Erwachsenen in mindestens drei der hier aufgeführten Bereiche. Zusätzlich reduzierten sich die Fehlerquote und die Krankheitstage. Die Befragungen wurden ca. 3 Monate nach dem Training durchgeführt.



TEILNEHMERSTIMMEN

„Es hat großen Spaß gemacht auf diese Art mein Gehirn zu trainieren.“

Ergebnis: Insgesamt entspannter sowie belastbarer und konzentrierter an meinem Arbeitsplatz.“

(Teilnehmerin, 62 Jahre aus Krefeld)

„Das Gehirn wurde zu außergewöhnlichen Leistungen animiert. Alle haben viel gelacht. Ich habe jetzt schon das Gefühl Arbeitsberge mit mehr Ruhe anzugehen und ausgeglichener zu sein.“

(Teilnehmer und Firmeninhaber, 53 Jahre, Kempen)

lernen • leben • lachen