

BRAIN - BIKE - BUSINESS
CHAMPION(SHIP)
IN BUSINESS

Führungskräfte-Workshops



mit **Hanka Kupfernagel**
- Radsport-Weltmeisterin -

Business meets Championship

- Aktivieren Sie Ihre volle Gehirnleistung
- Schaffen Sie nachhaltige Veränderungen
- Stärken und erhalten Sie Ihre Ressourcen
- Entwickeln Sie Neuro-Tools für Ihre Ziele

BRAIN - BIKE - BUSINESS

CHAMPION(SHIP) IN BUSINESS

1 | EINFÜHRUNG

BEWUSST VS. UNBEWUSST

Natürlich glauben wir, dass wir unser Leben auf der Grundlage bewusster Entscheidungen führen. In diesem Modul werden wir einen genauen Blick darauf werfen, wie unser Verstand wirklich funktioniert und welche Auswirkungen dies auf unsere Führungsrolle hat.

- Wie entsteht/entwickelt sich unser Ego?
- Welchen Einfluss hat unser Ego auf uns selbst und auf unser Umfeld?
- Welche Auswirkungen hat unser Kopf auf unser persönliches Wohlbefinden?

BRAIN - BIKE - BUSINESS

CHAMPION(SHIP) IN BUSINESS

2 | NEUROSCIENCE MEETS BUSINESS

UNSER GEHIRN IN VERÄNDERUNG

Veränderung ist nicht einfach. Erinnern Sie sich vielleicht einfach einmal an Ihren letzten Neujahrsvorsatz. Dieses Scheitern hat in erster Linie mit der Arbeitsweise unseres Gehirns zu tun.

In diesem Modul wollen wir Ihnen zeigen, wie sie mit den Erkenntnissen der Neurowissenschaften Veränderungen zum Erfolg führen.

- Wie können wir unseren Kopf bei Veränderung unterstützen?
- Wie halten uns Automatismen, Konditionierungen und Einstellungen von Veränderungen ab?
- Wie überwinden wir etablierte Neuro-Netzwerke, die nicht mehr sinnvoll sind?

BRAIN - BIKE - BUSINESS

CHAMPION(SHIP) IN BUSINESS

3 | POWERFUL BRAIN HACKS

SMART WAYS TO BOOST YOUR BRAIN POWER

Nur gemeinsam sind Körper und Geist gesund, stark und leistungsfähig. Sie beeinflussen sich gegenseitig in dynamischen Prozessen und können sich gegenseitig hervorragend unterstützen.

- Gesunder Körper für ein gesundes Gehirn.
- Wie Ernährung und körperliche Aktivität die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Gehirns unterstützen.
- Effektive Regeneration für mehr Energie und Konzentration: Schlaf, Pausen, Meditation.
- Einfache Tricks, die dein Gehirn leistungsfähig machen - für heute und morgen.

BRAIN - BIKE - BUSINESS

CHAMPION(SHIP) IN BUSINESS

4 | BIKE-BUSINESS | INTERVIEW

WELTMEISTERIN WERDEN - UND WAS DAS MIT IHREM JOB ZU TUN HAT

Hanka Kupfernagel (ehemalige Radprofi) spricht über die Herausforderungen auf ihrem Weg an die Weltspitze - das mentale Spiel und die Durchsetzung von Frauenpower im Profisportgeschäft.

- Körperliches Training ist nicht genug.
- Hochs und Tiefs und Momente der Erkenntnis.
- Gewinnen oder verlieren im Wettkampf.
- Tipps, Tricks und Strategien aus dem Profisport.

BRAIN - BIKE - BUSINESS

CHAMPION(SHIP) IN BUSINESS

5 | NEURO WERKZEUGE

NACHHALTIGE VERÄNDERUNG

Gemeinsam mit dem renommierten Neurowissenschaftler Srinipillay haben wir die in Europa einzigartige Vorgehensweise Mind Basics entwickelt, um geplante Veränderungen im Arbeitsalltag erfolgreicher umzusetzen.

In der praktischen Umsetzung finden u.a. im Spitzensport erprobte Werkzeuge ihre Anwendung.

:

- Visualization
- Neuro-Conditioning
- Alter Ego Development

MIND BASICS
————— **CONCEPT**

HANKA KUPFERNAGEL



Hanka Kupfernagel ist eine ehemalige deutsche Radprofisportlerin. In ihrer Lieblingsdisziplin, dem Cyclocross, gehörte sie bis 2017 zu den besten Rennfahrerinnen der Welt.

Im Jahr 2000 gewann sie die erste Cyclocross-Weltmeisterschaft der Frauen, und im selben Jahr bei den Olympischen Spielen in Sydney gewann sie die Silbermedaille im Straßenrennen.

Insgesamt gewann sie 18 Medaillen bei Weltmeisterschaften, eine Silbermedaille bei den Olympischen Spielen und wurde im Laufe der Jahre 35 Mal Deutsche Meisterin in verschiedenen Disziplinen.