

Referent

Frédéric Letzner

"Frisch, amüsant und ehrlich-provokant"



Programm-Idee

THEMEN Heldendilemma - Warum Super(wo)man nicht glücklich ist Wie Sie das richtige Maß zwischen Anspannung und Entspannung finden und Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig sichern Wie Sie Ihre Achtsamkeit schärfen, körpereigene Signale rechtzeitig erkennen und das eigene Handeln positiv lenken Wie Sie mit professioneller Gelassenheit den Überblick bewahren, alle Herausforderungen meistern und klare Entscheidungen treffen Essen isst Emotion - Ernährungspsychologie verstehen und anwenden Was Ihr Essverhalten über Ihre Persönlichkeit aussagt Welche Zusammenhänge sich hinter ungesundem Essverhalten (z.B. Stressessen) verbergen Wie Sie sich Ihrer kontraproduktiven Ernährungsgewohnheiten bewusst werden und diese aktiv verändern Mensch ist keine Maschine - Gesunde...

Paket-Nummer: 0523800

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	👤	1 - 1.000 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	1.5 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch

Beschreibung

Frédéric Letzner, Speaker, Autor, Ernährungswissenschaftler (M.Sc.) ist ein Experte, wenn es um das Thema Gesundheit- und Ernährungspsychologie geht. Seit über zehn Jahren prägt dieses Thema sein Handeln auf verschiedensten Ebenen. Als Ernährungsberater und Ernährungstherapeut mit eigener Praxis erlebte er, dass es bei der Arbeit mit Menschen weniger um das Vermitteln von Informationen geht, sondern die Themen "Motivation", "Selbstführung" und "Verhalten" wesentlich relevanter sind. Diese Erkenntnis brachte ihn an den Punkt, die Psychologie hinter dem Gesundheitsverhalten zu fokussieren. Anfang 2020 wurde er von der German Speakers Assosiation e. V. zum besten Newcomer Deutschlands mit dem "GSA-Newcomer Award 2020" gekürt. Frédéric Letzner hat mit seinem Buch seine bisherige Arbeit, gewohnt humorvoll und provokant, schriftlich zusammengefasst. Heute ist er deutschlandweit in Unternehmen und Kongressen sowie regelmässig als Experte in Funk und Fernsehen und begeistert mit verblüffenden Geschichten, die einfach nachzuvollziehen sind. Er macht Lust, kontraproduktive Gewohnheiten zu hinterfragen und sie zu verändern.

Referent

Frédéric Letzner

"Frisch, amüsant und ehrlich-provokant"

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. 0523800

