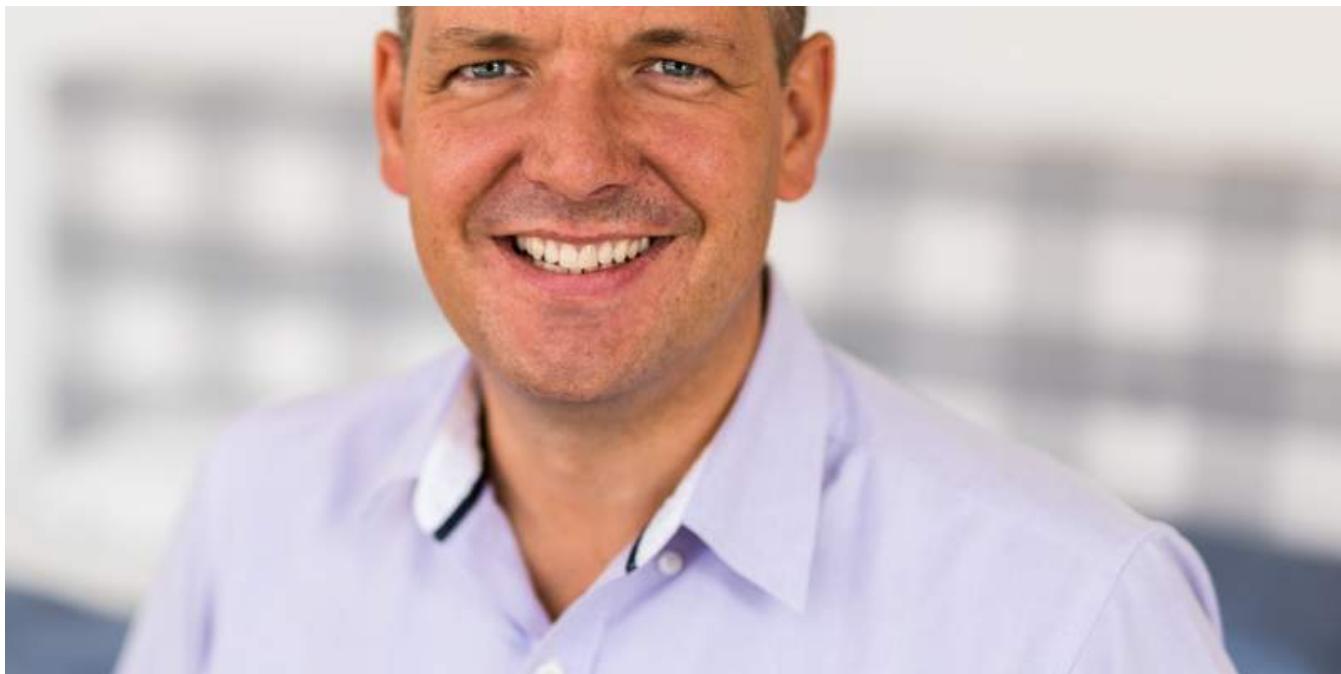


Bjoern Steinbrink

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 „Schlafoaching“, 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

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

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

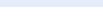
- Warum die richtige Regeneration das A und O für motivierte Mitarbeit.
- Wie Sie Ihren Tagesablauf gestalten, um den gesamten Tag leistungsfähig zu sein.
- Wie Sie ab der Aufstehzeit, mit Hilfe der 90-Minuten-Zyklen, wach und konzentriert bleiben.

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 höhen.
- 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 |

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Bjoern Steinbrink

Im Schlaf zur Goldmedaille deiner Disziplin!

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



Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.