

AZUBIS BEWEGEN

Businesspartner



BRAINKINETIK®



Herausforderungen & Trend

Mentale Fitness und Stärke ist für Unternehmen wichtig, weil sie dazu beiträgt, Konzentration, Koordination und **mentale Widerstandsfähigkeit** der Mitarbeiter zu verbessern, was sich positiv auf das Leistungsvermögen und das **Betriebsklima** auswirkt. Studien zeigen, dass gezieltes Training kognitiver Fähigkeiten die Lernfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Motivation steigert, wodurch Menschen besser mit Herausforderungen umgehen können. Langfristig führen solche Maßnahmen nicht nur zu einer höheren Leistungsqualität, sondern auch zu mehr **Zufriedenheit** und **Gesundheit**.

Unser Angebot

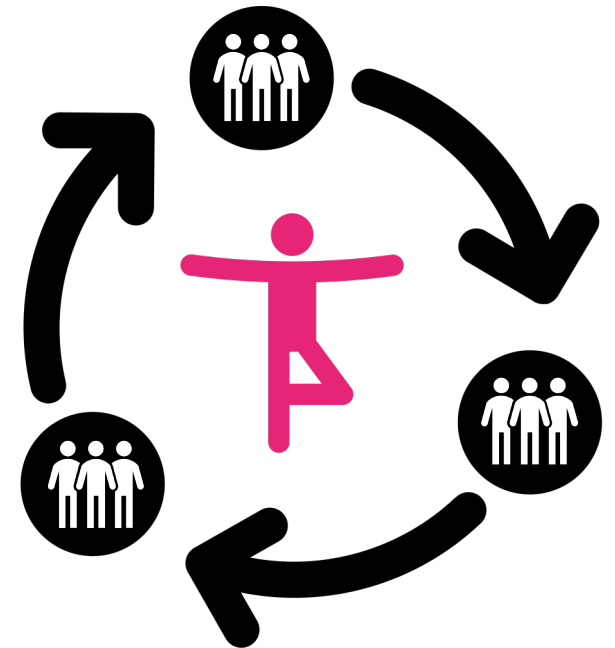


Wir zeigen Ihren **Auszubildenden**, wie sie den **Herausforderungen** ihrer Ausbildung begegnen, sich auf **Prüfungen** vorbereiten und gleichzeitig mit BRAINKINETIK® einen aktiven und nachhaltigen Beitrag zum **innerbetrieblichen Gesundheitsangebot** leisten können. Damit entwickeln sich nicht nur die Gehirne sondern auch die Azubis auf bewegte Art und Weise. Genial!



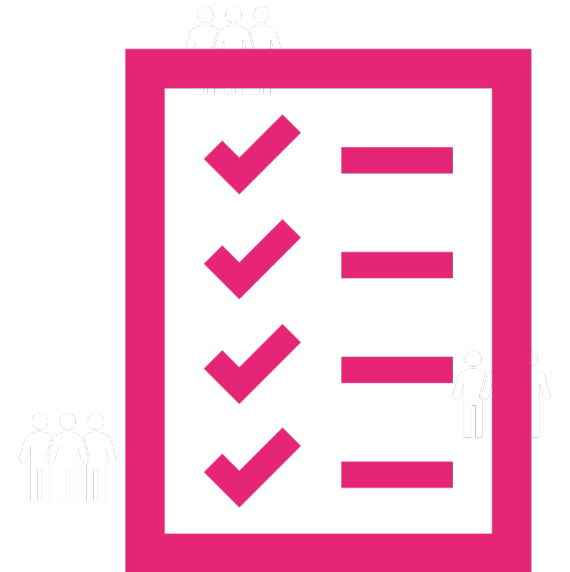
Konkret

Auszubildene werden im Rahmen unserer **JUNIORBRAINER Qualifikation** befähigt, BRAINKINETIK® Übungen selbst anzuwenden UND anderen zu vermitteln. Genau das machen sie dann in Form von kurzen **Bewegten Pausen** jeweils in den Abteilungen, die sie in ihrer Ausbildung durchlaufen. Damit haben alle was davon!



Vorteile

- ✓ Auszubildende erhalten konkrete Übungen für **Umgang mit Stress** bei Arbeit und Prüfung.
- ✓ Auszubildende lernen auf spielerische Weise sich und Inhalte (Übungen) zu **präsentieren**.
- ✓ Mitarbeiter kommen in den Genuss von **Bewegten Pausen**.
- ✓ Das Unternehmen **spart** sich teure externe Trainer für bewegte Pausen.
- ✓ **Nachhaltigkeit** = stetiges MACHEN garantiert.



Statement Dr. Sabine Kubesch

BRAINKINETIK® schult die mentale Leistungsfähigkeit – und das mit Freude!

„BRAINKINETIK®-Übungen trainieren die **exekutiven Funktionen** des Gehirns. Durch die ständige Forderung von Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Flexibilität werden kognitive Prozesse aktiviert und gefördert. Zusätzlich schulen sie Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen und Willensstärke, da sie eine kontinuierliche Herausforderung darstellen.

Ein bemerkenswerter Vorteil von BRAINKINETIK® ist die Möglichkeit, zahlreiche Übungen in einfacher Form als **Bewegungspausen** einzusetzen. Dies ermöglicht eine Integration der körperlichen Aktivität in den **Lernprozess**, was sich positiv auf die kognitive Leistungsfähigkeit auswirken kann..“



Sport- und Neurowissenschaftlerin,
INSTITUT BILDUNG plus, April 2024

Mental stark!

WACHSTUMS-MENTALITÄT

- ✓ Mentale Stärke | Willensstärke | Disziplin

EMOTIONSBASIERTES VERHALTENSTRAINING

- ✓ Selbstregulation & Selbstkontrolle
- ✓ Emotionale und kognitive Kontrolle

EXEKUTIVE FUNKTIONEN

- ✓ Arbeitsgedächtnis
- ✓ Inhibition
- ✓ Kognitive Flexibilität

- Aufmerksamkeitssteuerung
- Durchhaltevermögen
- Selbstvertrauen
- Selbstbewusstsein

GROWTH MINDSET

- ✓ Vielfältige Vernetzung des Gehirns
- ✓ Training in der Wachstumszone

- ✓ 3dimensionale Körperbewegungen
- ✓ Merk-würdige Übungen
- ✓ Stabile Verbindungen

BUSINESS

*Ein tolles körperlich
kognitives Training für alle
Altersgruppen. Exekutiv-
funktionen werden mit
BRAINKINETIK® zu
100% trainiert.*

*Dr. Sabine Kubesch
Neuro- und Sportwissenschaftlerin*

Selbstkontrolle



Selbstdisziplin und Willensstärke lassen sich wie ein Muskel trainieren. Sie wachsen mit ihren Aufgaben und lassen sich durch die Änderung gewohnheitsmäßiger Verhaltensweisen stärken.



Prof. Roy F. Baumeister
Professor Sozialpsychologie

Werden Sie Businesspartner!



Unser Ziel ist es, in Ihrem Unternehmen ein Bewusstsein für die Möglichkeiten von BRAINKINETIK® zu schaffen.

Deshalb bieten wir Ihnen ein einzigartiges Angebot, um gleich mehrere „**Fliegen mit einer Klappe**“ zu schlagen.

- ▶ **JUNIORBRAINER Qualifikation** für Azubis



JUNIORBRAINER Qualifikation



JUNIORBRAINER Qualifikation

Qualifikation, um bewegte Pausen zu gestalten

für Auszubildende

Dauer 4.5 h | max. 30 Teilnehmer*innen

PRÄSENZ BEIM UNTERNEHMEN VOR ORT

Inklusive Begleitmaterial und
Übungsvideos auf unserer Online-Lernplattform

Optional: Q & A Online-Session nach 2-3 Monaten

1.915 €

netto



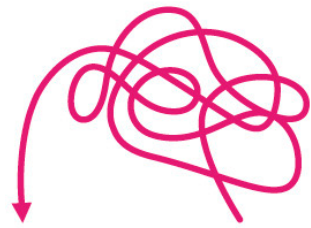
*„Azubis bewegen
Mitarbeiter.“*

MACH'S EINFACH.

...und fordert jetzt Euer individuelles
Angebot an. Wir freuen uns auf Euch!



BRAIN KINETIK®



BRAINKINETIK®

VERBINDET. SEIT 1999.

www.brainkinetik.online