

DAS MENTALTRAININGS-KONZEPT *für Firmen*

+ Psychische & physische Gesundheit
+ Motivation & positive Stimmung
+ kognitive & emotionale Umstrukturierung
= LEISTUNGSSTEIGERUNG & PROFITABILITÄT
DURCH INDIVIDUELLE KURSE MIT EXPERTEN

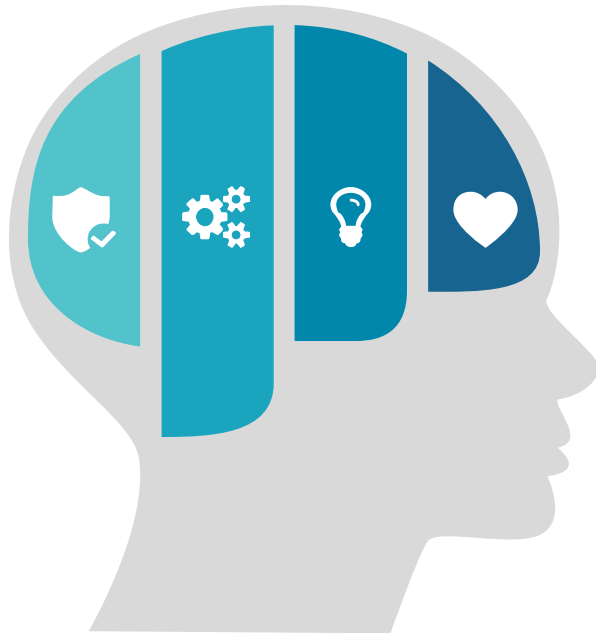
NLP TRAINERIN
NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN
MASTER II INTERNATIONALES MANAGEMENT
BACHELOR KOMMUNIKATION & MANAGEMENT
EUROPAMEISTERIN IM WASSERSKI

**JULIA
HÜLLER**

ZERTIFIZIERTE THERAPEUTIN:
HYPNOSE, STRESS, TRAUMA,
SUCHT, SCHMERZ, PSYCHOSOMATIK
ZERTIFIZIERTE KURSLEITERIN:
AUTOGENES TRAINING & PMR
DOSB SPORT & MENTAL-TRAINERIN

5 ENTSCHEIDENDE BAUSTEINE

Für eine langfristige, messbare Gesundheit & Leistungssteigerung



- ✓ **2h-3h LIVE Kick Off Experten-Vorträge**
Vorherige **Bedarfs-Analyse** in der Firma, individueller Experten-Vortrag zu Möglichkeiten der Stressbewältigung, Gesundheit, Motivation & Leistungssteigerung, kurze **Übungen**: z.B. Atmung, kognitive & emotionale Steuerung
- ✓ **LIVE Tages-Workshops (hybrid per Zoom verfügbar)**
mit verschiedenen Experten, **Gruppenübungen** & **Vorträge** zu **Themen der Stressbewältigung, Kommunikation, Kognition, Immunsystem, Ernährung, Schlaf, Atmung, Meditation, Bewegung, Schmerzen, Gedankensteuerung, Emotionen**
- ✓ **Interaktive Online Begleit-Seminare mit Experten**
3h/Seminar mit Teilnehmer-Interaktion & **Gruppen-Übungen**
- ✓ **Online Wissens-Portal mit Mental-Pass**
Regelmäßige Wissensvertiefung & **Übungen** durch attraktive **Videos, Podcasts** & **Blogartikel** mit und von anerkannten Experten aus verschiedenen Bereichen, auf die aktuellen **Bedürfnisse** der **Mitarbeiter** abgestimmt
- ✓ **Individuelle Führungskräfte-Coachings**
> Angepasst an individuelle Mitarbeiter-Bedürfnisse: von mentalen bis hin zu physischen Themen
> Professionelle Coaches aus spezifischen Bereichen



4 THEMEN - 4 EXPERTINNEN

Aus allen Bereichen des wissenschaftlichen Mentaltrainings



Psychologie, Neurologie & Mentaltraining

Diplom Psychologin Delia Müller

- **EXPERTISE:** Dozentin, Autorin, Ausbilderin, 6000 Patientenkontakte in der Neurologie, Stresstherapeutin, Mentaltrainerin, Business-Coach
- **THEMEN:** Burnout-Prävention, Stresstherapie, Selbstwahrnehmung, Ängste auflösen, Problemlösetraining, AT & PMR, kognitive Umstrukturierung, Zielarbeit, Hypnose, körperliche & geistige Blockaden lösen, Schlafhygiene



Kommunikation, Teamwork & Leistungssteigerung

Msc. int. Kommunikationsmanagement Julia Hüller

- **EXPERTISE:** Wettkampfsportlerin/Europameisterin, DOSB Trainerin, BA Kommunikation, Master int. Management, Zertifikate: Stress-, Trauma- & Hypnose-Therapeutin, Mentaltrainerin, kognitive Umstrukturierung, NLP, Autogenes Training
- **THEMEN:** Kommunikation optimieren, Umdenken lernen, Visualisierungstechniken, State Management, Motivation erhöhen, Reframing, Stress- & Konflikt- Management, New Life Design & Integration, Digitalisierung, Remote Work, Time-Management, effektives Team Work



Entspannung, Immunsystem & Heilung

Dr. Josephine Wörseck, Molekularbiologie

- **EXPERTISE:** Autorin, Dozentin, Wimhof-Trainerin, Yoga-Lehrerin, Atem-Trainerin, Business-Coach, Rednerin
- **THEMEN:** Atemtechniken, Meditation, Visualisierung, Yoga (für verschiedene Ziele), Kälte-Exposition, Immunsystem aktivieren, Heilung anregen, Schlaf optimieren



Bewegung, Rückentraining & Ernährung

Dipl. Sportökonomin Sarah Burde

- **EXPERTISE:** Duales Sportstudium, Moderne 5-Kämpferin, Ernährungsberaterin, personal Trainerin, medizinische Rückentrainerin, Fitness-Kursleiterin
- **THEMEN:** Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Faszientraining, Schmerztherapie, Ernährung (Theorie, Tipps, Rezepte, Gesunder Vorrat, Alltagsintegration)



SEPARAT BUCHBARE TRAININGS-BAUSTEINE

Für ein flexibles & transparentes Budget



- ✓ **2-4 LIVE Tages-Workshops pro Jahr**
1700€ - 2700€ pro Tages-Workshop pro Experte
(Je nach Bedarf, wie viele Experten es bei welcher Gruppengröße & für welche Themen braucht)
- ✓ **Online Wissens-Portal**
49€ pro Mitarbeiter/Monat
-> monatlich 4 neue Videos, 2 neue Podcasts & 2 neue Blogbeiträge zu aktuellen Themen, wissenschaftlich fundiert
- ✓ **Monatliche Live Begleit-Seminare Online mit Experten**
599€/3h - unbegrenzte Teilnehmer
- ✓ **Individuelle Führungskräfte-Coachings**
149€ für 1,5h Individual-Coaching





Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



NLP COACHING & TRAINING, STRESS-THERAPIE &
KOMMUNIKATIONS-WORKSHOPS IM TEAM

Julia Hüller



www.MindFit.Coach

julia@mindfit.coach

+49 (0) 170 20 422 42