



PRÄVENTION IM BUSINESS-KONTEXT.

KURZPRÄSENTATION

von Michael Paul Herbst 03. November 2010

JETZTZEIT. MIND. BODY. SUCCESS.

KOMPLEXITÄT UND WANDEL IM JOBALLTAG BEHERRSCHEN.

WIR ERHOLEN MENSCHEN.



Wuppertaler
Herzwochen

**WER DEN GANZEN TAG FLEISSIG IST WIE EINE BIENE
STARK WIE EIN OCHSE
AKTIV WIE EIN PFERD
UND AM ABEND HUNDEMÜDE
SOLLTE EINEN TIERARZT AUFSUCHEN
DENN ER IST WAHRSCHEINLICH EIN ESEL!**

DOCH WER WILL SCHON ESEL SEIN? WAS ALSO TUN?

CHRONOBIOLOGISCH/GEHIRNGERECHT ARBEITEN.

BASIC REST ACTIVITY CYCLE < BRAC >

Unser Gehirn arbeitet im 90-Minuten-Takt.



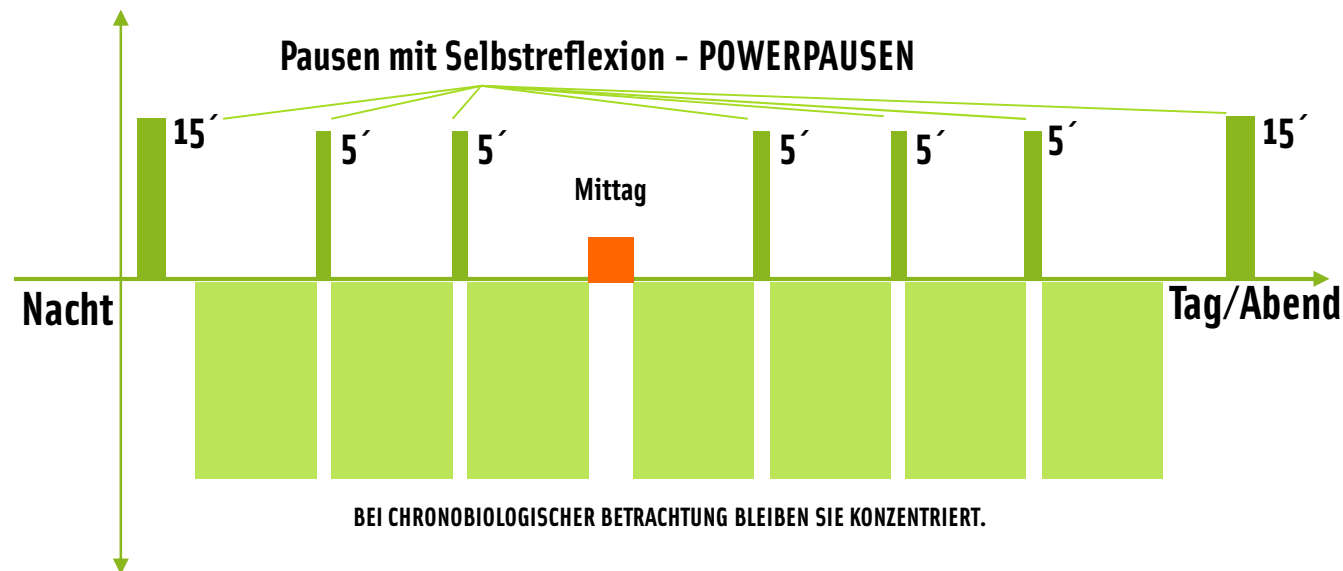
Konzentriert an einer Aufgabe arbeiten. Aktivität der linken Gehirnhälfte.

Rechte Gehirnhälfte tritt jetzt in den Vordergrund und versucht eine physische und psychische Balance herzustellen. In dieser Phase sollte man sich regenerieren und erholen.

Diesen Zyklus wollen wir für uns nutzbar machen, um in gesunde Rhythmen zu kommen!

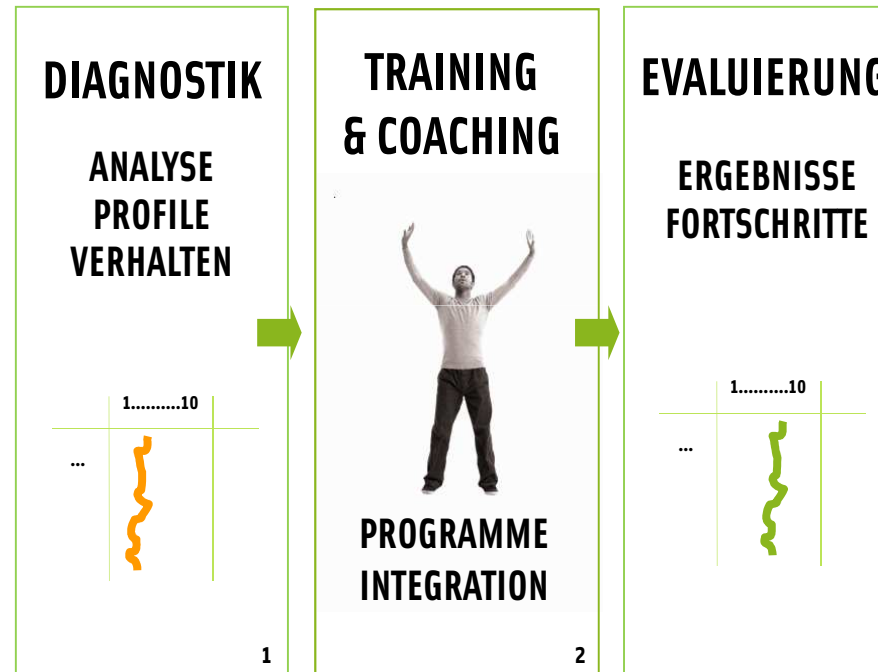
IN GESUNDE RHYTHMEN KOMMEN- PAUSEN MIT SELBSTREFLEXION.

Erholungsqualität



Konzentration
Wohlfühl

DAS ESELSYNDROM VERHINDERN- DER PROZESS.



- 1 Stressprofil, Verhaltensprofil, Rhythmusdiabe, Symptom-Profil, Arbeitsplatzprofil, Führungsstil, Freizeitgestaltung, Ernährung, My Balance Score Card
- 2 Postasiatische Vital- und Mentalkünste, POWERPAUSEN_Programme
- 3 Messbarer Erfolg

PERSÖNLICHER UND FIRMEN-NUTZEN...

konzentrierter
stressfreier
widerstandsfähiger
leistungsfähiger
intuitiver
kreativer
gelassener
gesünder
...

bessere Performance
mehr Produktivität und Wertschöpfung
Minimierung psychosozialer Belastungen
erholtes, motiviertes und inspiriertes Personal
...

...DENN WIR WOLLEN, DASS SIE DAVON VERSCHONT BLEIBEN!



www.jetztzeit.com

DANKE, DASS SIE SICH JETZT ZEIT GENOMMEN HABEN.

JETZTZEIT. MIND. BODY. SUCCESS. SEMINARE. COACHING. ONLINE TRAINING.

JETZTZEIT.

Königsallee 14

40212 Düsseldorf

B O D Y & M I N D E X E L L E N C E - P O W E R B Y M O T I O N .

Tel: +(49) 211 13866 477

Fax: +(49) 211 13866 77

info@jetztzeit.com

www.jetztzeit.com