PERFORMANCE

Die Biologie der Top-Performance

Führungskräfte stehen heute unter dem Dauerdruck von Unwägbarkeit und Informationsüberflutung. Doch während wir unsere externe Infrastruktur ständig optimieren, vernachlässigen wir oft das wichtigste biologische Fundament: das System aus Gehirn und Körper. Wer die biologischen Mechanismen hinter der Körper-Gehirn-Achse und biochemischer Energie versteht, überlässt seine Leistungsfähigkeit nicht dem Zufall. Er steuert sie physisch.

Dieses zweitägige Praxisseminar schlägt die **Brücke zwischen angewandter Neurobiologie und Ihrem exekutiven Selbstmanagement**. Erfahren Sie, wie Sie Ihre «Neuro-Achse» über konkrete physiologische Hebel stabilisieren, kognitiver Erschöpfung wissenschaftlich fundiert entgegenwirken und Ihre Intuition als biologisches Navigationsinstrument nutzen.

Nächste Durchführungen

01.06.2027 bis 02.06.2027 in Feusisberg

Beschreibung

Themen

Tag 1: Das biologische Fundament & System-Pflege

- **Das Betriebssystem:** Zusammenspiel von präfrontalem Cortex, limbischem System und Basalganglien – die Neuro-Achse verstehen
- **Stress-Scan:** Warum wir «offline» gehen und wie wir den Zugriff auf die Logik zurückgewinnen
- **Neuro-Maintenance:** Hydration, CO2-Toleranz und Brainfood als Performance-Treiber

Tag 2: High Performance & Strategische Intuition

- **System-Fehler eliminieren:** Kognitive Biases und Ego-Depletion – Strategien gegen die Erschöpfung der Willenskraft
- **Das System-Upgrade:** Embodiment-Techniken und die Aktivierung der Insula für den Zugriff auf die «Flash-Intuition» und die riesige, unterbewusste Datenbank
- **Individuelle Neuro-Signatur:** Erkennen des eigenen Neurotransmitter-Typs und wie er mit Entscheidungen umgeht sowie Optimierung des persönlichen Fokus
- **Entscheidungsmodelle:** Praktische Frameworks für komplexe Szenarien

Nutzen

- Performance unter Druck: Sie verstehen die neurobiologischen Abläufe bei Stress und lernen, Ihr System aktiv «online» zu halten.
- Entscheidungs-Qualität: Sie eliminieren teure Fehlentscheidungen

Details

Bestätigung/Zertifikat
Teilnahmebestätigung

Typ
Seminar 2 Tage

Veranstalter
ZfU International Business School

Inbegriffen
Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe
Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, Personen mit Führungsaufgaben, Unternehmer, Verwaltungsräte

Referent/innen
Ava Hauser

Veranstaltungsort
Panorama Resort & Spa, Schönfelsstrasse 1, 8835 Feusisberg (Lageplan/Routenplaner)

Preis
CHF 2'980.00

aufgrund kognitiver Bugs und wählen geeignete Entscheidungsstrategien.
- Intuitions-Upgrade: Sie aktivieren den Zugriff auf Ihr unbewusstes Expertenwissen für schnellere Weichenstellungen bei Unsicherheit.
- Gehirn-Resilienz: Sie nutzen gezielte Techniken (Atem, Nutrition, Vagus-Aktivierung, Akupressur), um Ihre Gehirnleistung, Fokussierung und Energie nachhaltig zu steigern.

Zielgruppe

Mitglieder der Geschäftsleitung, Führungskräfte aller Ebenen, die ihre mentale und kognitive Leistungsfähigkeit optimieren und ihre Entscheidungssicherheit auf ein neues Level heben wollen.

Arbeitsmethode

Kompakte Wissensvermittlung, interaktive Neuro-Übungen, Analyse realer Case Studies sowie individuelles Bio-Feedback durch praktische Übungen und Erarbeitung einer individuellen «Neuro-Roadmap».

Seminarzeiten

1.Tag: 09:00 - 17:00 Uhr

2.Tag: 08:30 - 17:00 Uhr

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf:https://www.seminar-portal.ch/die-biologie-der-top-performance.html