



## Life Kinetik Business

### **Kennen Sie das?**

Die moderne Arbeitswelt ist in den letzten Jahrzehnten wesentlich komplexer und schnelllebiger geworden. Deshalb haben Gelassenheit, Präsenz, Klarheit und Kreativität an Bedeutung gewonnen. Physische und mentale Kraft, Ruhe und Ausgeglichenheit bilden die Basis einer verlässlich abrufbaren Leistungsfähigkeit.

Das fordert Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit gegenüber den beruflichen Anforderungen, Belastbarkeit und Flexibilität.

Doch es ist nicht immer einfach, den Überblick zu behalten, Ablenkungen auszuschalten, lange konzentriert zu bleiben, neue Sachverhalte schnell zu verstehen...

Entdecken Sie das Potential Ihres Gehirns und steigern Sie Ihre Resilienz durch Life Kinetik!

### **Das durch Life Kinetik verfolgte Ziel**

Mehr Flexibilität und Widerstandskraft durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Beruf, Sport und Alltag zu schaffen.

### **Das Training erfolgt dabei vorwiegend in drei Bereichen**

#### **flexible Körperbeherrschung**

Nur wer seinen Körper gut kennt, kann schwierige Aufgaben leicht bewältigen.

#### **visuelle Wahrnehmung**

Nur wer eine gute visuelle Wahrnehmung hat, kann seine Bewegungen/Handlungen exakt darauf ausrichten.

#### **leistungsfähiges Arbeitsgedächtnis**

Nur wer ein leistungsfähiges Arbeitsgedächtnis hat, ist "multitasking-fähig" und kann schnell zwischen unterschiedlichen Aufgaben hin und her wechseln.

### **Beispielhafte Ergebnisse des Trainings mit Life Kinetik**

#### **Im Allgemeinen**

- » » Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- » » Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- » » Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- » » Reduktion der Fehlerquote
- » » Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens
- » » Erhöhung des Textverständnisses
- » » Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen

#### **Im Beruf**

- » » Wechsel der Aufmerksamkeit zwischen Arbeit und plötzlich auftretenden Störungen (z.B. Telefonanruf) fällt leichter
- » » Der Lösungsweg von komplexen Anforderungen wird übersichtlicher
- » » Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- » » Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht
- » » Lesegeschwindigkeit erhöht sich, Rechtschreibung und die Konzentration verbessern sich
- » » Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- » » Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- » » Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

## **Zeit ist wertvoll!**

Wie gut, dass bereits ein Trainingsumfang von einer Stunde in der Woche genügt!

## **Unser Angebot für Sie:**

Das Training wird jeweils durch lizenzierte Life Kinetik Trainer durchgeführt.

Life Kinetik Business ist speziell auf Berufstätige zugeschnitten. Deshalb bieten wir dieses Training in den Abendstunden an.

### allgemeine, kostenlose, Schnupperstunde:

Dienstag, 14.02.2012 von 20 bis 21.15 Uhr,

in der Turnhalle der der Volksschule Unterhaching („Fasanenschule“), Fasanenstr. 67, Unterhaching

### Öffentlicher Kurs:

dienstags 20 – 21 Uhr,

von 28.02.2012 bis 22.05.2012 (10 Wochen, außer in den Ferien und Feiertags),

in der Turnhalle der Volksschule Unterhaching („Fasanenschule“), Fasanenstr. 67, Unterhaching

Kosten für TSV-Mitglieder 120 Euro

Kosten für Nichtmitglieder 150 Euro

## **Anmeldung für Life Kinetik Business Kurs**

Die Anmeldung erfolgt ab August über das Online-Buchungssystem auf der Homepage des TSV Unterhaching 1910 e.V.

## **Angebot für Firmen:**

Haben mehrere Kolleginnen und Kollegen Interesse?

Möchten Sie Life Kinetik für Ihre Führungskräfte als Teambuilding-Maßnahme einsetzen?

Wollen Sie spezielle Projektgruppen auf besondere Weise belohnen?

Möchten Sie Ihre Auszubildenden und Mitarbeiter besonders fördern?

Für 8 bis 16 Teilnehmer aus einer Firma bieten wir gerne eine separate Kursreihe zum Vorzugspreis an. Anfragen lohnt sich!

## **Ihre Ansprechpartnerin**

Margot Zelesny – [Margot.Zelesny@tsv-unterhaching.de](mailto:Margot.Zelesny@tsv-unterhaching.de)