

Mentale Fitness & Achtsamkeit für Mitarbeiter im Home Office - Analog und Digital

München, 28.04.2020

brainboost bietet mit seiner neuen Plattform *New Work Skills* eine ideale Unterstützung, um mentale Fitness und Achtsamkeit zu schulen und zu verbessern.

Ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Psychologen, Ernährungs- Gesundheits- und Sportwissenschaftlern, Betriebswirten und Coaches hat sein Fachwissen auf den jeweiligen Gebieten in einer einzigartigen Plattform zusammengetragen.

Diese Plattform bietet Kurse, Übungen und Tools, um die mentale Fitness und Achtsamkeit zu schulen, zu unterstützen und zu stärken. Gerade in unsicheren Zeiten, wie der aktuellen Corona-Krise, aber auch im generellen Arbeitsalltag ist mentale Stärke, das wichtigste Gut für Unternehmen und ihre Mitarbeiter.

Die New Work Skills-Plattform gliedert sich in Kurse, die Übungen und Lektionen für mehrere Wochen enthalten. Experten-Trainings liefern Konzepte und Strategien für den Alltag und der Food-for-Thought-Blog greift aktuelle Themen, Learnings und Erfahrungen auf. Die Inhalte bieten quervernetztes Wissen, sind in Textbeiträgen, Podcasts, Downloads und Videos aufbereitet und bieten somit ein abwechslungsreiches und spannendes Lernen. Durch die Optimierung für alle gängigen Endgeräte (Smartphone, Tablet, Desktop) ist das Wissen immer griffbereit.

Als Experte für mentale Leistungsfähigkeit, das menschliche Gehirn und Workshops für Achtsamkeit und mentale Stärke kombiniert brainboost die digitale Plattform mit dem analogen Workbook "brainboost10 - Mentale Stärke in 10 Wochen", das in vielen Workshops mit Unternehmen eingesetzt wird. Zusätzlich zur digitalen Plattform erhalten die Mitarbeiter das Workbook, um analoge Inhalte zu lernen und Übungen schriftlich zu bearbeiten. Denn gerade das analoge Lernen bietet in unserer digitalen Welt einen großen Mehrwert.

Durch das Kombinations-Angebot bestehend aus Zugang zur digitalen Plattform sowie dem Workbook kann den Mitarbeitern auch im Home Office ideale Aufmerksamkeit und Unterstützung geschenkt werden.

Mehr Informationen finden Sie auf <https://brainboost.de/en/new-work-skills/> oder über info@brainboost.de.