

# Mentální koučing



## Udržení vysoké výkonnosti během krize: nejnovější poznatky o dopadu stresu na lidskou výkonnost a na náš mozek

Náš vitální mozek je klíčový pro osobní a  
týmovou výkonnost. Jak prospívá zdravý životní  
styl našemu mozku?

Rychlé a efektivní zotavení je zásadní v neustále  
se měnícím pracovním prostředí. Osobní vitalita  
je palivo pro zamýšlené změny.

Vrcholový sport je nám inspirací a ukazuje  
cestu. Neurověda dává vysvětlení!

Během setkání si budeme ilustrovat, jak pracují s  
energií dnešní lídři a zítřejší šampióni:

- Co je dobré vědět o fungování mozku ve vztahu k řízení naší energie?
- Jak se dá udržet naše výkonnost během stresu v epoše VUCA?
- Jak velký význam má spánek na výkonnost?
- Dopad pohybu na zdraví a výkonnost mozku...Train it or lose it!
- Jak pracovat na změně našich návyků?

# The Speaker

## Koen Gonnissen



- Executive coach, Trainer and Keynote Speaker around the globe
- Partner Mentally Fit Institute
- Top sport coach
- Expert in team dynamics
- Accompanying (cultural) changes in major companies
- Key note Speaker of the year CIO NET 2012

Koen Gonnissen learned his coaching job on the sports field accompanying top sport athletes such as Kim Clijsters. As captain of the Belgian Davis Cup tennis Team his team reached quarter and semi final of the world group.

Making his transfer to the corporate world he wrote with Alain Goudsmet the book 'The Corporate Athlete' and co-developed numerous programs on individual energy management and team performance.

As a coach/trainer Koen stretches the potential of an individual through better insight in personal talent, social intelligence, a better understanding of team dynamics, working on 'bridging' capacities. He has a specific interest in the inner physiology of the human potential under pressure and is specialized in (cultural) change management and interpersonal effectiveness.

## Informace

**Pro koho?** Trenéři, sportovní subjekty, studenti FTVS

**Kde?** FTVS, José Martího 31, Praha 6

**Kdy?** V pondělí 11.5.2015

**Program:** Přednáška: 11:30 - 13:00

### Více informací

jan.nemec@mentallyfit.eu  
www.mentallyfit.cz  
Tel: +420 602 369 004

peter.urbanek@mentallyfit.eu  
www.mentallyfit.cz  
Tel: +420 725 571 841



Much more than coaching!