



## BIOHAKINGA PIEEJAS VADĪTĀJIEM ENERĢIJAS VADĪBA AUGSTA SNIEGUMA PERFORMANCEI

Ar treneri Kasparu Vendeli

*Augstākā līmeņa sniegums profesionāli sastāv gan no zināšanām, prasmēm un pieredzes, gan no optimālas smadzeņu darbības, visa ķermeņa gatavības fokusēties, kā arī vadīt enerģiju un stresu.*

Paralēli KIC apmācību piedāvājumā ietilpst pilnveidot tehnisko zināšanu bāzi: pārdošana, lēmumu pieņemšana, līderība, relevantās prasmes/ programmas. Lai arī nozīmīga ir profesionāli teorētiskā bāze ikvienam augsta līmeņa vadītājam, tieši fizioloģisko, smadzeņu un nervu sistēmas faktoru nozīme ikviena profesionalitātē tiek novērtēta krietni par zemu.

Šajā treniņā vadītājiem ir iespēja gūt izpratni un savienot šos visus faktoros visaugstākajam iespējamam sniegunam – īstenot savu pilnu potenciālu.

Veselības optimizācija jeb *Biohacking* ir individualizēta pieeja/ process, lai pilnveidotu, papildinātu vai veiktu izmaiņas savā profesionalitātē un dzīvesveidā. Pieeja paredz dažādu fizioloģisku, dažkārt tehnoloģisku, kā arī ar mentālu rīku palīdzību pilnveidotu jeb **bioloģiski “pacelt” savu profesionalitāti t.sk. ķermeni augstākajā līmenī. Lai justos pēc iespējas labāk, strādātu efektīvāk un iegūtu vairāk enerģijas.** Papildinot šo ar maksimālu sava ķermeņa apziņas funkcijas no neirobioloģijas skatu punkta.

Nodarbība ar performances trenera un biohakera Kaspara Vendeļa vadību veltīts profesionalitātes uzlabošanai no enerģijas un stresa menedžmenta un nervu sistēmas viedokļa: ar **praktiskām pieejām un rīkiem, kas palīdzēs uzlabot ikdienas veiktspēju un novērst izdegšanu.**

Pasaules veiksmīgāko vadītāju augstu novērtētas **Biohackinga un snieguma uzlabošanas stratēģijas veicina snieguma palielināšanu īsā laika periodā, koncentrēšanos, skaidrību un mieru lēmumu pieņemšanā.** No ikdienas ieradumiem līdz elpošanas tehnikām, kas stiprina mūsu draivu un izturību. Tiem, kuri vēlas uzlabot savas veiktspējas kvalitāti un izveidot efektīvu, uz veselību vērstu ikdienas ieradumu izveidošanu.

### Kursa norise:

**6.jūnijā | Rīgā**

9.00 – 16.30 (Klātienē)

**Dalības maksa:** 275 EUR + PVN

**Uz treniņu var ņemt līdzi savu vingrošanas paklājiņu (uz vietas būs nodrošināts), ģērbties ērtā apģērbā.**

Treniņā iekļauta elpošanas prakse

### Mērķauditorija

- Speciālistiem, vadītājiem, uzņēmējiem, kuri vēlas būt savā augstākajā profesionalitātes līmenī un paaugstināt produktivitāti un efektivitāti, paaugstināt enerģijas līmeni, uzlabot dzīves līdzsvaru. Izmantojot rīkus no biohackinga un neirobioloģijas

## PROGRAMMA

### **Enerģijas menedžments, smadzeņu un nervu sistēmas būtiskās nianšes**

- Zemapziņa un autonomās nervu sistēmas nozīme enerģijas menedžmentā jeb brīvi enerģijas resursi ilgtermiņā
- Stress, trauksme vs enerģijas trūkums un prokrastinācija. Kā to novērst.
- Izdegšanas novēršana un prevencija

### **MED (minimāli efektīvās devas) performances uzlabošanas stratēģijas, uzlabošanas pieejas un rīki, vingrinājumi**

- Kā saglabāt savu veselību, smadzeņu darbību un enerģijas līmeni
- Produktivitātes un ieradumu veidošanas knifi
- Fokuss, kreativitāte, spēja efektīvi pieņemt lēmumus un īstenot stratēģisku redzējumu

### **Uzlabo, ko mēra jeb biohacking pieejas performancei**

- Biohacking izsekošanas un mērīšanas (quantified-self) pieejas veselībai un profesionāli: fokusam, smadzeņu darbībai, spējai atjaunoties un enerģijas līmenim
- Izvairīšanās no kļūdām, skaidrība lēmumu pieņemšanā, miers un spēja līdzsvaroti darboties augstas spriedzes situācijās

### **Vingrinājumi, elpošanas prakses un pieejas *draivam* un izcilībai**

- Elpošanas nozīme un metodes visaugstākajai performancei
- Kā panākt neizsīkstošu draivu un pat palielināt to
- Par flow jeb plūsmas stāvokļiem

### **Ieradumi, rutīnas un rituāli**

- Laika plānošana, enerģijas plānošana atkarīga no automatizācijas
- Sasniegt augstu performanci caur potenciāla īstenošanu (apzināšanos)
- Samazināt enerģijas šķiešanu ar automatizāciju – ieradumi, rutīnas un rituāli
- Pieeju un rīku nozīme un integrācija ikdienā

[Vairāk informācijas par kursu](#)



## TRENERIS UN BIOHAKERIS KASPARS VENDELIS

Biohakeris, veselības komunikators, KIC vieslektors un Biznesa meistarklases treneris.

Kā veselības, labbūtības un enerģijas vadības komunikators/lektors uzstāties uz lielām Latvijas un starptautiskajā skatuvēm. Vadījis nodarbības un seminārus lielākajos Latvijas uzņēmumos un organizācijās.

Vadījis nodarbības, lekcijas un meistarklases. Kā arī īstenojis pat pagarinātās enerģijas elpošanas sesijas, saliedējot un 'uzlādējot' lielākas un mazākas uzņēmumu komandas.

5 bērnu tēvs, biohakeris, publicists, praktiķis un veselības dzīvildzes pieeju un prakšu popularizētājs.

Caur praksēm un iedvesmojoši vienkāršiem konceptiem pasniedz dažkārt sarežģītas idejas/pieejas, lai uzlabotu ikviena individuālo un komandas sniegumu.

**Izglītība:** Psihologs



67 24 05 62



kic@kic.lv



www.kic.lv



Brīvības 40 - 10

## DALĪBNIEKU ATSAUKSMES:

- Pasniedzēja enerģija papildina tēmu un vairo interesi par pašattīstību un enerģijas balansēšanu
- Ļoti aizraujoši, interesanti
- Noteikti iesaku visiem!
- Viss bija kolosāli. Diena paskrēja kā 5 min.
- Īsi un koncentrēti par dažādiem svarīgiem jautājumiem. Esmu atradis veidu, kā gūt mieru.
- Foršas sajūtas nodarbības beigās.
- Mūsdienīgi, aktuāli svarīgi
- Apbrīnojams treneris, lieliska enerģija. Viņš ir eksperts savā jomā
- Ļoti labs runātājs un prezentētājs.
- “Practice what you preach” – treneris, kas praksē parāda to, ka pielieto to, ko māca.