



BIOHAKINGA PIEEJAS VADĪTĀJIEM ENERĢIJAS VADĪBA AUGSTA SNIEGUMA PERFORMANCEI

Ar treneri Kasparu Vendeli

Biohaking ir pieeja/ process, lai veiktu izmaiņas savā dzīvesveidā un ar dažādu fizioloģisku, kā arī mentālu rīku palīdzību pilnveidotu jeb **bioloģiski “uzlauztu” savu ķermeni un justos pēc iespējas labāk, strādātu produktīvāk un iegūtu vairāk enerģijas**, apzinoties sava ķermeņa funkcijas no neirobioloģijas skatu punkta.

Treniņš biohakera Kaspara Vendeļa vadībā veltīts enerģijas menedžmentam un nervu sistēmas performances nozīmei, kā arī **praktiskām pieejām, kas palīdzēs uzlabot ikdienas veiktspēju un novērst izdegšanu.**

Pasaules veiksmīgāko vadītāju augstu novērtētas **Biohakinga 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 rutīnu.

Kursa norise:

13. decembrī | Rīgā

9.00 – 16.30 (Klātienē)

Dalības maksa: 275 EUR + PVN

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

Treniņā iekļauta elpošanas prakse

Mērķauditorija

- Speciālistiem, vadītājiem, uzņēmējiem, kuri vēlas paaugstināt produktivitāti un sniegumu, uzlabot dzīves līdzsvaru un izmantot neirobioloģijas rīkus savas enerģijas vairošanai

TRENERIS 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

PROGRAMMA

Enerģijas menedžments un nervu sistēmas būtiskās nianšes

- Zemapziņa un autonomās nervu sistēmas nozīme enerģijas menedžmentā
- 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

Uzlabo, ko mēra jeb biohacking pieejas performancei

- Biohacking izsekošanas un mērīšanas pieejas veselībai un plašāk: fokusam, smadzeņu darbībai, nogurumam un enerģijas līmenim
- Izvairīšanās no kļūdīšanās, 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 var tikai tās lietas, kuras var automatizēt – te liela loma ieradumiem
- Atšķirība starp ieradumiem, rutīnām un rituāliem – to nozīme un integrācija ikdienā

[Vairāk informācijas par kursu](#)



DALĪBNIEKU ATSAUKSMES:

- Pasniedzēja enerģija papildina tēmu un vairo interesi par pašattīstību un enerģijas balansēšanu
- Ļoti aizraujoši, interesanti
- Viss bija kolosāli. Diena paskrēja kā 5 min.
- Spēj viegli izskaidrot dažādas tēmas.
- 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.

