



Neurobiologe, Autor & Experte für mentale Gesundheit

Dr. Bernd Hufnagl

Bernd Hufnagl, Neurobiologe und Unternehmensberater aus Wien, zählt zu den faszinierendsten Hirnforschern der heutigen Zeit. Der Bestsellerautor und gefragte Keynote-Speaker Bernd Hufnagl vertritt eine revolutionäre These: „Nehmt euch mehr Zeit zum Tagträumen!“ Mehr Zeit für Tagträume einzuplanen steigert die Leistungsfähigkeit. Bernd Hufnagl bietet praktische, jedoch wirkungsvolle Ratschläge, wie man den Alltag unterbricht, um sich mental zu regenerieren, darunter das Beiseitelegen des Smartphones, das Betrachten der Welt außerhalb des Fensters und das regelmäßige Einlegen von Mikro-Pausen. Seiner Meinung nach sind kurze Erholungsphasen sogar wichtiger als ein zweiwöchiger Urlaub. Seit zwei Jahrzehnten erforscht Bernd Hufnagl die Beziehung zwischen Gesundheit und Arbeitswelt. In...

Themen

- Arbeitsplatz / Arbeitsmodell / New Work
- Führung / Leadership 4.0
- Gesundheitssystem
- Hirnforschung / Neuromarketing
- Künstliche Intelligenz / Robotik
- Stressmanagement / Resilienz / Mentale Gesundheit

Sprachen

- Deutsch
- Englisch

Details & Kontaktmöglichkeiten

Telefon 1 (704) 804 1054
E-Mail bernd.hufnagl@premium-speakers.com
Short-Link <https://premium-speakers.com/?p=92209>