Hirncoach
Fit im Kopf - mehr vom Leben

Zertifikat

Bettina Baffy

hat das Trainingsprogramm

Hirncoach Business

erfolgreich abgeschlossen.

24. April 2025 - 4. Dezember 2025

Bern, 24. November 2025

Hirncoach AG

Christian Schmid
Präsident des Verwaltungsrates

Valerie Allemann
Projektleiterin Business Programm

Universität Bern · Universität Zürich · Universität Basel · Demenz Forschung · UZH Healthy Longevity Center · Memory Clinic · startup | Standortförderung Kanton Bern · Winner Digital Innovation Award · Gesundheitstagung TCL Startup Award 2024

Hirncoach
Fit im Kopf - mehr vom Leben

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben das Hirncoach Business-Programm erfolgreich absolviert.

Während 7 Monaten haben Sie gelernt, wie Sie ganzheitlich und nachhaltig Ihre mentale Gesundheit und die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns fördern können.

Sie haben so Ihre mentale Gesundheit gestärkt, sowie Ihre Produktivität, Agilität und Resilienz verbessert. Damit sind Sie für die Herausforderungen des beruflichen Alltags gut gerüstet.

Behandelte Themen

Leistungsfähigkeit

- Wie das Gehirn arbeitet
- Arbeitsgedächtnis
- Gedächtnisstrategien
- Konzentration & Fokus
- Kreativität

Produktivität

- Energiemanagement und Ressourcen
- Motivation und Sinnhaftigkeit
- Zeitmanagement und Handlungsplanung

Mentale Gesundheit und Resilienz

- Stressprophylaxe
- Bewegung
- Ernährung
- Schlaf
- Psychoaktive Substanzen
- Achtsamkeit und Dankbarkeit
- Soziale Beziehungen
- Emotionen, Glück und Humor

Agilität

- Offenheit für Neues
- Agilität im Alltag
- Gehirngerechtes Arbeitsumfeld