



## MBE Beginner

# Selbsteinschätzung & Zukunftsidee

Mental Body Energy ist ein dreistufiges berufsbegleitendes Qualifizierungsprogramm – und als ganzheitliches Work-Life-Balance Training auch eine Entdeckungsreise zu den eigenen Stärken und Zielen.

Befinden Sie sich in einer Umbruchphase oder auf der Suche nach Neuorientierung?

Denken Sie gelegentlich über Veränderungen und Herausforderungen der kommenden Jahrzehnte nach?

Was wollen Sie noch in Ihrem Beruf und Leben erreichen?

Sind Sie selbständig, Führungskraft oder Berater/in und wollen sich »upgraden«?

Wie gehen Sie mit sich selbst und Ihrer Energie um?

Welches Ziel oder Projekt verlangt nach Umsetzung?

Haben Sie Interesse, das Leistungspotenzial Ihrer Mitarbeitenden zu optimieren?

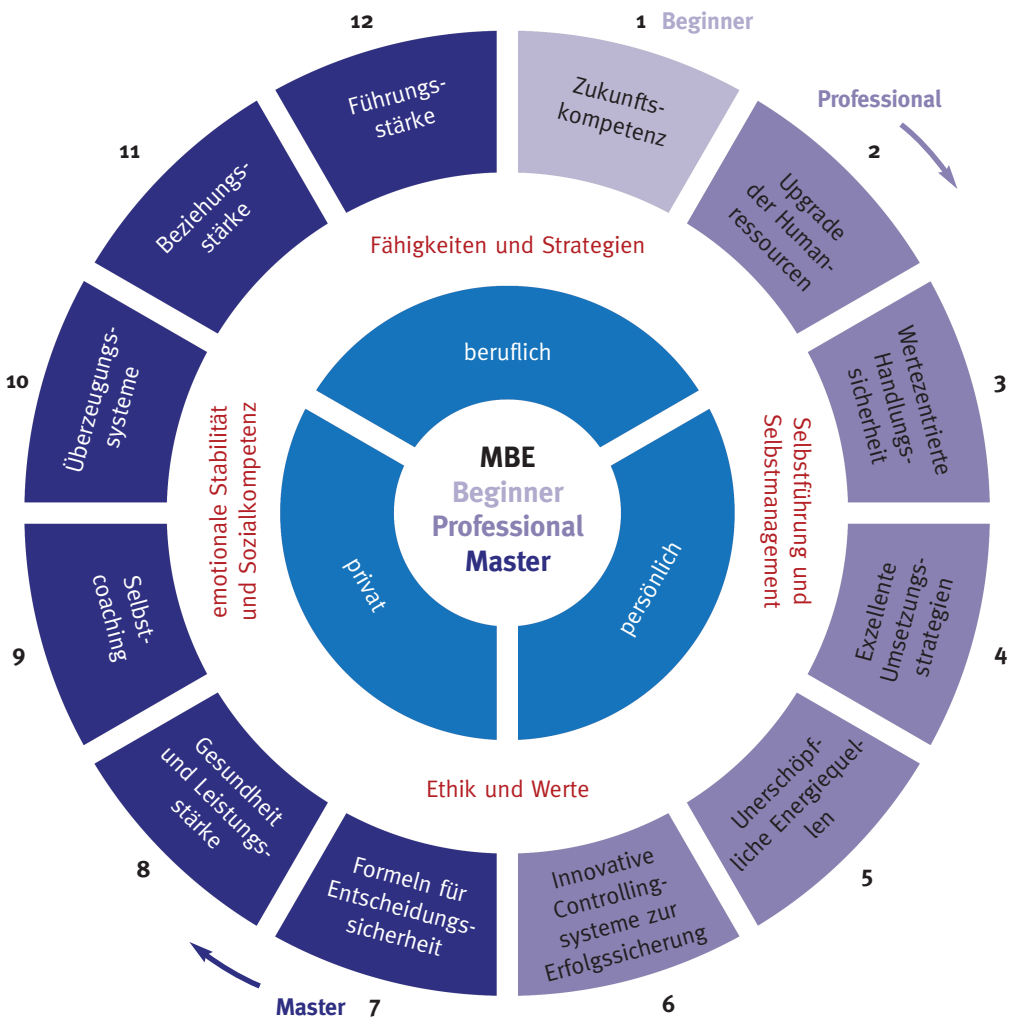
Wollen Sie (auch für sich) Rahmenbedingungen schaffen, die die berufliche und private Balance fördern?

Das Beginner-Modul erleichtert die Entscheidung für oder wider das gesamte Programm. Mithilfe eines LIFO-Persönlichkeitsprofils entdecken Sie Stärken und Chancen für Ihre zukünftige Entwicklung.

# MBE Professional

## Stressprävention & Work-Life-Balance

Das wissenschaftlich fundierte Programm zielt darauf ab, Gedanken, körperliche Beweglichkeit und emotionale Intelligenz in Einklang zu bringen.



Mit der zweiten MBE Stufe lernen Sie persönliche Ressourcen zu nutzen, Stress zu erkennen, abzubauen und Stress vorzubeugen. Sie schaffen damit die Grundlage für professionelle Erneuerung von Leistungsstärke und Work-Life-Balance.

## MBE Master

# Führungsstärke & Coaching-Kompetenz

Mit dieser Qualifizierung wird es möglich, die ganze Energie, innere Gelassenheit und Lebensfreude für beste Leistungen abzurufen.

MBE integriert Ihre beruflichen, persönlichen und privaten Themen in ein individuelles Lernprogramm.

MBE basiert auf Erkenntnissen der Humanpsychologie, der Neuro-, Hirn- und Lernforschung, NLP-Formaten, der Feldenkrais-Methode, Erfolgskonzepten aus dem Leistungssport, Prinzipien der Emotionalen Intelligenz nach Goleman, den acht Wegen zur Effektivität nach Covey und dem EFQM-Exzellenz-Modell für unternehmerischen Erfolg.

Jedes der zwölf Module beinhaltet:

- Vier-Tages-Seminar
- Persönliches Coaching
- Transfer in Arbeits- und Lebenspraxis
- Vertiefen in kleinen Lernteams
- eLearning-Plattform
- Supervision
- Video-Feedback
- Regelmäßige Erfolgskontrolle

Mit der dritten Stufe des MBE Programms erwerben Sie umfassende Führungs- und Coaching-Kompetenz. Mit dem MBE Abschlusszertifikat erwerben Sie gleichzeitig den vom DVNLP anerkannten NLP-Business-Master.

»Wertebasierte Führung & mentale Gesundheit sind die zukunftssichernden Treiber für Engagement, Innovation, Leistungsstärke und Produktivität. – Und Orientierung will gewonnen sein, bevor man versucht sie anderen zu geben.«



**Reinhard Nagel**

- Leiter der upgrade-Akademie
- Diplom-Sozialwissenschaftler, Psychologe, Pädagoge – Erwachsenenbildung
- Diplom-Ingenieur Architektur
- Feldenkrais-Pädagoge
- Coaching-Praxis und Trainings-Institut
- LIFO-Lizenz
- Mentaltrainer, Coach im Leistungssport
- Business- und Management Coach ECA (European Coaching Association)
- Lehrtrainer und Ausbilder (DVNLP) für Neurolinguistisches Programmieren
- Entwicklung des MBE Mental Body Energy Programms



**Dr. Petra Bernatzeder**

- Geschäftsführerin der upgrade human resources GmbH
- Diplom-Psychologin, Verhaltenstrainerin, Coach
- Initiatorin von [www.HEALTHnetworkx.info](http://www.HEALTHnetworkx.info)
- LIFO-Lizenz
- Forschungsarbeit am Max-Planck-Institut MPIP in München zu Führung und Stress am Arbeitsplatz
- Dozentin im Masterstudium Ethical Management KU Eichstätt
- Mentorin an der Bayerischen Eliteakademie
- Assessorin der EFQM European Foundation for Quality Management
- Beraterin für maßgeschneiderte Gesundheits- und Organisationsentwicklungsprogramme
- zahlreiche Veröffentlichungen

# Mental Body Energy

Sich »upgraden« mit Sinn und Freude.  
– Denn Führungsstärke besitzt nur,  
wer sich selbst zu führen versteht.

Mit MBE lernen Sie neben Ihrem Beruf im  
Laufe von zwei Jahren, Ihre persönlichen Res-  
ourcen besser zu nutzen.  
Dabei profitieren Sie – wie die erfolgreichen  
Leistungssportler – von Ihren mentalen,  
körperlichen und emotionalen Fähigkeiten.

upgrade human resources GmbH  
Jakob-Klar-Straße 14  
D-80796 München  
fon +49 (0)89 66 59 29-70  
fax +49 (0)89 66 59 29-66  
[www.upgrade-hr.com](http://www.upgrade-hr.com)  
[mbe@upgrade-hr.com](mailto:mbe@upgrade-hr.com)