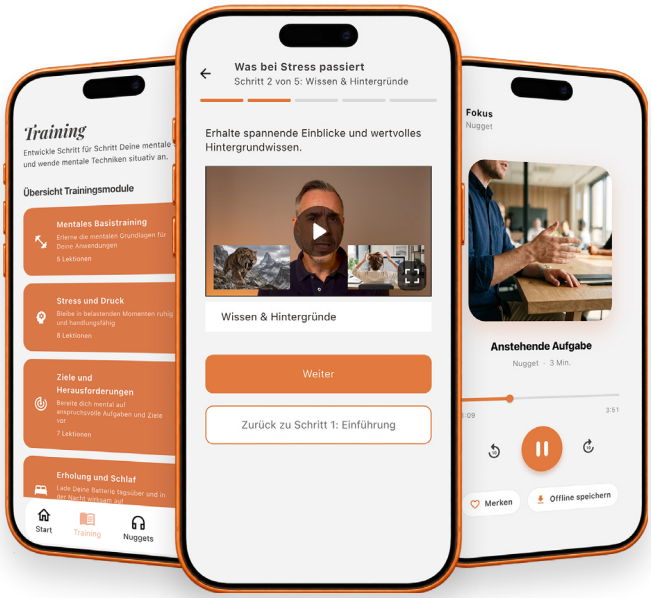
MENTAL FLEX

Dein Mentaltrainer in der Hosentasche.



Mentale Stärke entsteht im Alltag.

Arbeitsdruck, Veränderung und hohe Anforderungen gehören für viele Mitarbeitende zum Alltag. Mental Flex unterstützt sie dabei, ihre mentale Stärke, Stresskompetenz, Regeneration und Leistungsfähigkeit selbstständig und praxisnah weiterzuentwickeln.

Trainingsmodule

Mentale Kompetenzen systematisch aufbauen.

Didaktisch strukturierte Trainings entwickeln nachhaltige Fähigkeiten und unterstützen die Anwendung im Alltag.

Nuggets

Unterstützung genau dann, wenn sie gebraucht wird.

Kurze Audio-Übungen helfen in konkreten Situationen, etwa um zur Ruhe zu kommen, den Fokus zu stärken oder innere Anspannung zu reduzieren.

Wirkungs-Dashboard

Nutzung und Wirkung transparent machen

Aggregierte Kennzahlen geben HR und Geschäftsleitung Einblick in Nutzung und Wirkung, ohne individuelle Daten offenzulegen.

Was Unternehmen davon haben.

Mental Flex verbindet systematisches Training, unmittelbare Unterstützung im Alltag und ein wirtschaftlich skalierbares Nutzungsmodell.

- **Stärkung der Arbeitsfähigkeit**
  Mitarbeitende entwickeln arbeitsrelevante mentale Kompetenzen und lernen, auch unter Belastung handlungsfähig zu bleiben.
- **Prävention von Kurz- und Langzeitabsenzen**
  Das Trainingssystem setzt dort an, wo sich anhaltende Überlastung auch in Kurz- und Langzeitabwesenheiten niederschlägt.
- **Wirtschaftliche Skalierbarkeit**
  Unternehmen bezahlen nur für aktive Nutzer und profitieren von attraktiven Kosten im Vergleich zu klassischen Seminarangeboten.

Systematisches Training mit Wirkungsmessung.

Mental Flex verbindet systematisches Training mit konkreter Unterstützung im Alltag.

Trainingsmodule

Mentales Basistraining
Grundlagen für die spätere Anwendung der verschiedenen Themenmodule.

Stress und Druck
In belastenden Situationen ruhig und handlungsfähig bleiben.

Ziele und Herausforderungen
Sich mental auf herausfordernde Aufgaben und Ziele vorbereiten.

Erholung und Schlaf
Regeneration fördern und neue Energie gewinnen.

Nuggets

Über 40 kurze Audio-Übungen zu Regeneration, Fokussierung, Stressabbau sowie Motivation und Aktivierung.

Wirkungs-Dashboard

Aggregierte Kennzahlen zu Nutzung und Wirkung auf Basis von Selbsteinschätzung der Nutzer vor und während der Anwendung.

Erfolgstreiber für eine wirkungsvolle Anwendung.

Mental Flex ermöglicht mentales Training genau dann, wenn es in den Alltag passt: auf dem Arbeitsweg, in Pausen oder in der Freizeit.

Mobile App für iOS & Android: Alle Inhalte stehen für Smartphones & Tablets bereit und können orts- und zeitunabhängig genutzt werden.

Offline-Nutzung: Alle Lerninhalte und Nuggets können in der App heruntergeladen werden und stehen jederzeit offline zur Verfügung.

Motivierend und planbar: Für alle Trainings sind Erinnerungen möglich und eine regelmässige Anwendung wird belohnt.

Multi-Sprachen: Alle Inhalte zum Start auf Schweizerdeutsch. Hochdeutsch und weitere Sprachen folgen.

Fair und kalkulierbar

ab **CHF 14**
pro aktivem Nutzer und Monat*

* Flex Max ab 200 Nutzern, jährliche Verrechnung

- ✔ Jahreslizenz, Sie bezahlen nur aktive Nutzer
- ✔ Uneingeschränkter Zugriff auf alle Trainingsinhalte und Nuggets inkl. Weiterentwicklungen
- ✔ Wirkungs-Dashboard inklusive
- ✔ Rollout-Begleitung inkl. Keynotes für Mitarbeitende

Mental Flex kann auch im Rahmen eines 12-wöchigen Piloten vorgängig getestet werden.

Mental Flex kennenlernen

Gerne zeige ich Ihnen Mental Flex in einer persönlichen Demo und bespreche mit Ihnen die Einsatzmöglichkeiten in Ihrem Unternehmen.



Thomas Lauber

Bahnweg 8, 4415 Lausen
079 297 87 29
info@thomaslauber.ch
www.thomaslauber.ch