

# Bjoern Steinbrink

Bjoern Steinbrink ist Keynote Speaker, Trainer und DER Experte für Schlaftraining und Regeneration und Initiator von „FIT FOR SLEEP“. Seine Praxiserfahrung sammelte er in über 20 Jahren im Bereich Marketing und Gesundheit bei namhaften Unternehmen wie z. B. der Fitnesskette „INJOY“. 2008 wechselte Steinbrink in die Schlafbranche und beschäftigt sich seitdem intensiv mit dem Thema Schlaf und Regeneration im Leistungssport und der freien Wirtschaft. Seit 2019 betreibt Steinbrink mit seinem Kollegen Dr. Michael Coll das „careholdervalue Institut für Schlaf- und Regeneration“ und entwickelte das mittlerweile universitär validierte Schlaftraining welches in Kooperation mit dem Institut STI-MEHN an der Steinbeis+Akademie ins Leben gerufen wurde. In seinen Vorträgen, Trainings und Seminaren begeistert er seine Teilnehmer und schafft es durch rhetorische Leichtigkeit, sein Thema „richtig schlafen und regenerieren“ informativ und humoristisch zu vermitteln.

” **Werde FIT FOR SLEEP – jetzt!**

## THEMEN

### + Deutschland lernt Schlafen um wach zu sein

- Warum wir in den letzten 200 Jahren verlernt haben, gut zu schlafen und richtig zu regenerieren.
- Wieso 96 % der Mitarbeiter und Führungskräfte schlechter schlafen als sie eigentlich könnten.
- Warum richtiges Schlafen und Regenerieren wieder neu gelernt werden muss.
- Wie Sie es schaffen, durch einen gesünderen Schlaf leistungsfähiger zu werden.

### + Nur wirklich ausgeschlafene Mitarbeiter sind zu 100 % leistungsfähige Mitarbeiter

- Warum die richtige Regeneration das A und O für motivierte Mitarbeit.
- Wie Sie Ihren Tagesablauf gestalten, um den gesamten Tag leistungsfähig zu sein.
- Wie Sie ab der Aufstehzeit, mit Hilfe der 90-Minuten-Zyklen, wach und konzentriert bleiben.

### + Schlaf und Regeneration als dritte Gesundheitssäule neben Ernährung und Bewegung

- Wie Sie aus dem Profisport lernen, die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter stetig zu steigern.
- Wie Sie es schaffen Krankheitstage zu minimieren und die Motivation zu erhöhen.
- Wie Sie langfristig Zivilisationskrankheiten vorbeugen, und die Work-Life-Balance Ihrer Mitarbeiter fördern.

## REFERENZEN & PRESSE

Natürlich habe ich mit meinen Vorträgen bei Firmen wie Barmenia, MZE, Volkswagen (regional), Audi (regional) oder eben INJOY Firmenreferenzen vorzuweisen. Allerdings bin ich als Schlafcoach auch für hochklassige Fußballakademien, den BHC 06 oder diverse Einzelsportler wie den Olympiaschwimmer Christian vom Lehn unterwegs. Das Programm „FIT FOR SLEEP“ ist mittlerweile auch ein fester Bestandteil vieler Firmen im Bereich BGF.

Im November 2020 habe ich mit meinem Kollegen Dr. Michael Coll das „Careholdervalue-Institut für Schlaf- und Regeneration“ gegründet. Unser zertifiziertes Programm „FIT FOR SLEEP“, haben wir im Jahr 2021 universitär validieren lassen und betreuen mittlerweile eine Vielzahl an Endkunden, Sportvereinen und Firmen.

Für unser Programm „FIT FOR SLEEP“, bilden wir Schlaftrainer in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Mittlerweile hat „FIT FOR SLEEP“ die größte produktunabhängige Community an zertifizierten Schlaftrainern in der DACH-Region.

Auch meine TV-Präsenz als Schlaftrainer in der ARD, dem WDR oder dem SWR gehört sicherlich in diese Kategorie.

[www.speakers-excellence.com](http://www.speakers-excellence.com)

HONORARE / REISEKOSTEN / SPRACHEN

ONLINE-PROFIL

MEDIEN & EMPFEHLUNG



<b>Impulsvortrag</b>	Honorargruppe <b>F</b>
<b>Tagessatz</b>	Honorargruppe <b>E</b>
<b>Reisekosten</b>	<b>Wuppertal</b>
<b>Vortragssprachen</b>	

