

# Frédéric Letzner



Frédéric Letzner, Speaker, Autor, Ernährungswissenschaftler (M.Sc.), ist ein Experte, wenn es um das Thema Gesundheit und Ernährungspsychologie geht. Seit über zehn Jahren prägt dieses Thema sein Handeln auf verschiedensten Ebenen. Als Ernährungsberater und Ernährungstherapeut mit eigener Praxis erlebte er, dass es bei der Arbeit mit Menschen weniger um das Vermitteln von Informationen geht, sondern die Themen „Motivation“, „Selbstführung“ und „Verhalten“ wesentlich relevanter sind. Diese Erkenntnis brachte ihn an den Punkt, die Psychologie hinter dem Gesundheitsverhalten zu fokussieren. Anfang 2020 wurde er von der German Speakers Association e. V. zum besten Newcomer Deutschlands mit dem „GSA-Newcomer Award 2020“ gekürt. Frédéric Letzner hat mit seinem Buch seine bisherige Arbeit, gewohnt humorvoll und provokant schriftlich zusammengefasst. Heute ist er deutschlandweit in Unternehmen und Kongressen sowie regelmäßig als Experte in Funk und Fernsehen und begeistert mit verblüffenden Geschichten, die einfach nachzuvollziehen sind. Er macht Lust, kontraproduktive Gewohnheiten zu hinterfragen und sie zu verändern.

**Frisch, amüsant und ehrlich-provokant** ”

THEMEN

- + **Heldendilemma – Gesund und motiviert am Arbeitsplatz**
  - Wie Sie das richtige Maß zwischen Anspannung und Entspannung finden und Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig sichern
  - Wie Sie Ihre Achtsamkeit schärfen, körpereigene Signale rechtzeitig erkennen und das eigene Handeln positiv lenken
  - Wie Sie mit professioneller Gelassenheit den Überblick bewahren, alle Herausforderungen meistern und klare Entscheidungen treffen
- + **Essen isst Emotion – Wie die Ernährungspsychologie unser Verhalten bestimmt**
  - Was Ihr Essverhalten über Ihre Persönlichkeit aussagt
  - Welche Zusammenhänge sich hinter Nervennahrung und Stressessen verbergen
  - Wie Sie sich Ihrer kontraproduktiven Ernährungsgewohnheiten bewusst werden und diese aktiv verändern
- + **Mensch ist keine Maschine – Gesunde Unternehmenskultur, gesundes Unternehmen**
  - Wie Sie dem Erfolgsfaktor Mensch ein fruchtbares Umfeld für Wachstum schaffen
  - Wie ein gesundes Arbeitsumfeld zum Employer Branding wird und Fachkräfte magnetisch anzieht
  - Wie Sie mit einer gelebten Wertekultur Identität und Gemeinschaft formen

Weitere Themen:

- + **Professionelle Gelassenheit – In der Ruhe liegt die Kraft**
  - Wie Sie die Zeit der Ruhe für Ihren kreativen Return nutzen
  - Wie Langeweile den Blick auf das Wesentliche schärft
- + **Mehr SCHEIN als SEIN – Digitalisierung und ihre Nebenwirkungen**

REFERENZEN & PRESSE

Adipositas Verband Deutschland, Alnatura, AGFA Healthcare, Amt für Heeresentwicklung, AOK, Axel Springer Verlag, Barmer, Bayer Animal Health, Bergische Universität Wuppertal, Berufsgenossenschaft BGHW, Bezirksregierung Düsseldorf, BG 3000, BGF Institut Köln, BGM Pro Köln, BKK Bosch, BKK B. Braun Melsungen AG, BKK Daimler, BKK MTU, BKK Pronova, BKK Salzgitter, BKK VBU, BMW, Bundesinstitut für politische Bildung, BVMW Der Mittelstand, Corporate Health Convention, Deutsche Bahn, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, Deutschlandfunk, Einlive / WDR, ElectronicPartner Handel SE, Entserv GmbH, Fraport, Fresenius, Fresenius Kabi, Galileo, GANT DACH GmbH, Gedanken Tanken, Gericht Stuttgart, Handwerkskammer Trier, Henkel,

ONLINE KURSE

Erleben Sie den Online-Kurse „**Professionelle Gelassenheit**“ jetzt online. Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen.



HONORARE / REISEKOSTEN / SPRACHEN

<b>Impulsvortrag</b>	Honorargruppe F
<b>Tagessatz</b>	Honorargruppe F
<b>Reisekosten</b>	Köln
<b>Vortragssprachen</b>	

ONLINE-PROFIL



MEDIEN & EMPFEHLUNG



**Zu blöd zum Leben: Gesundheit geht anders**  
 ISBN: 978-3869805313  
 19,95 €