

# Filippo Larizza

Filippo Larizza ist ein führender Schweizer Gesundheits- und Motivationsexperte. Seit über 20 Jahren betätigt er sich als Trainer, Coach und Unternehmer und seit 2006 zudem als Referent an verschiedenen Institutionen und an der Universität in Basel. Seine Ideen, Tipps & Strategien basieren auf wissenschaftlichen Studien & Forschungen, aus der Sport- und Ernährungswissenschaft sowie Verhaltens- & Hirnforschung, welche Aufschluss darüber geben, wie man nachhaltige Veränderungen am besten kreiert & Ziele tatsächlich erreicht werden! Früh lernte er, mit Niederlagen und Stress umzugehen und sie als Chancen zu nutzen. Diese Stärke, Erfahrung und sein fundiertes Wissen gibt er in Vorträgen weiter. Als diplomierter Coach unterstützt er Sie dabei, Ihre gesundheitlichen und sportlichen Ziele zu erreichen. Teams und Führungskräften verhilft er mit strukturiertem Training und zielbewusstem Denken zu mehr Effizienz und Erfolg. Auch KMUS, Konzerne und Verbände gehören zu seinen Kunden, die er individuell und praxisorientiert berät und begleitet. Mit seiner begeisternden Ausdauer bewirkt der Experte einen sensationellen Return on Investment....

„Veränderung als Chance zum Wachstum“ Veränderung beginnt im Kopf – Die Kraft folgt der Achtsamkeit“

## Themen

### Change it up – Mental Stark und motiviert in Zeiten des Wandels! Was im Sport funktioniert, funktioniert auch im Unternehmen!

- Wie Sie mentale Stärke gezielt trainieren, richtig mit Druck, Stress und Angst umgehen und Ihre Motivation aufrechterhalten
- Wie Sie gelassen auf Veränderungen reagieren und so hartnäckig und fokussiert Ihre Ziele erreichen

### EXCELLENCE- PRINZIP DER ENERGIE – Mehr Energie, mehr Motivation, mehr Leistung, mehr Lebenskraft

- Wie Sie Ihre Mitarbeiter für einen gesünderen Lebensstil gewinnen und dabei Fehltag und Kosten reduzieren
- Wie Mitarbeiter und Führungskräfte mit richtiger Ernährung und Bewegung mehr Lebenskraft erhalten und dauerhaft fitter und leistungsfähiger werden
- Wie Sie Ihre persönlichen mentalen Ressourcen entdecken und sie auch in Stresssituationen richtig einsetzen

### RESILIENZ ist reine Kopfsache – Die Kraft folgt der Achtsamkeit – Erfolg ist kein Zufall

- Wie Sie mit den 3 Methoden (SMART-S-CODE, SWIM und Schritt für Schritt Methode) Ihre persönliche Resilienz definieren und sie nachhaltig weiterentwickeln.
- Wie Sie Ihre Komfortzone verlassen und mit Freude die Schritt für Schritt Methode umsetzen
- Wie Sie mit der Kraft Ihrer Gedanken Alltag und Beruf erfolgreicher meistern und Ihre individuelle Resilienz trainieren

### Zeitalter Digitalisierung

- Wie die Digitalisierung unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit beeinflusst und wie sie uns gezielt fördern kann

## Referenzen & Presse

Swisscom, Raiffeisen Bank, Theiler Druck, Garage Weibel, Under Armour Schweiz, Urech AG Versand, Brooks Team, Dynamicdays, Santeprise, Metallbau Blank, Polar Schweiz, Zivilschutz, Thömus Velosshop, Gemeinde Lyss, Finanzdirektion Kanton Bern, AXA Winterthur, Zivilschutz, Sport XXX, Technogym, Fimex AG, Migros, Coop, Urech AG, Schreinerei Schwarz AG, Emmi, Garage Vogelsang AG, Piatti-Küchen-Création AG, Caritas u. v. m. „Filippo gelingt es, seine Botschaften dem Publikum locker, frisch und plausibel zu vermitteln. Seine Erfahrungen sind dabei deutlich spür- und erlebbar.“ **Philipp Vogelsang, Geschäftsführer Vogelsang AG Grenchen** „Filippo ist in der Lage, Menschen mit seiner positiven Art zu Höchstleistungen anzuspornen, ohne dass Leute das Gefühl bekommen es für ihn zu tun, sondern nur für sich selbst.“ **Leopold Wyss, Head of Sponsoring & Donations, Novartis International AG** „Filippo Larizza ist regelmäßig bei uns als Speaker und Coach tätig. Als engagiertes Sportunternehmen profitieren wir von der mentalen Stärke und der Willenskraft in jeglicher Zusammenarbeit mit Filippo. Wir profitieren von seiner positiven und ansteckenden Energie und seinem breit gefächerten Coaching-Wissen, um unsere ambitionierten Ziele zu erreichen.“ **Andrea Matteucci, CEO Fimex Distribution AG-Technogym**

Honorare / Reisekosten / Sprache

Live-Booking

Medien & Empfehlung

**Impulsvortrag** Honorargruppe E  
**Tagessatz** Honorargruppe E  
**Reisekosten** Bern / CH  
**Vortragssprachen**

Free Call aus dem jeweiligen  
Festnetz zu Ihren regionalen  
Ansprechpartnern:



0800 77 11 99 11



00800 77 11 99 11



00800 77 11 99 11



00800 77 11 99 11