

Præstér Bedre Under Pres

En teaser til optimering af teamets performance, fokus og mentale holdbarhed gennem målrettet nervesystemstræning.

Anders Vest-Hansen

Skræddersyede løsninger til jeres team



Nervesystems-Resets

30-50 min. sessioner med fokus på dyb ro, balance og biologisk nulstilling af systemet.



Workshops & Foredrag

Inspiration og konkrete redskaber til at forstå og styre teamets samlede energiniveau.



Forløb

Længerevarende processer, hvor vi opbygger sunde vaner og ændrer kulturen indefra.



1:1 Elite Sparring

Individuel træning af nervesystemet til medarbejdere, der skal præstere under maksimalt pres.

1. Nervesystems-Resets

Dyb ro og fysiologisk restitution på 30-50 minutter.

- ✓ Markant lavere stressniveau i kroppen
- ✓ Forbedret søvnkvalitet og restitution
- ✓ Stabilt energiniveau resten af dagen

En ugentlig investering i teamets biologiske hardware.



2. Workshops & Foredrag



Forståelse og værktøjer til en optimeret hverdag.

Vi kombinerer den nyeste viden om nervesystemet med praktiske redskaber, teamet kan bruge mellem møderne.

Lær at styre jeres biologi frem for at blive styret af den.

3. Forløb

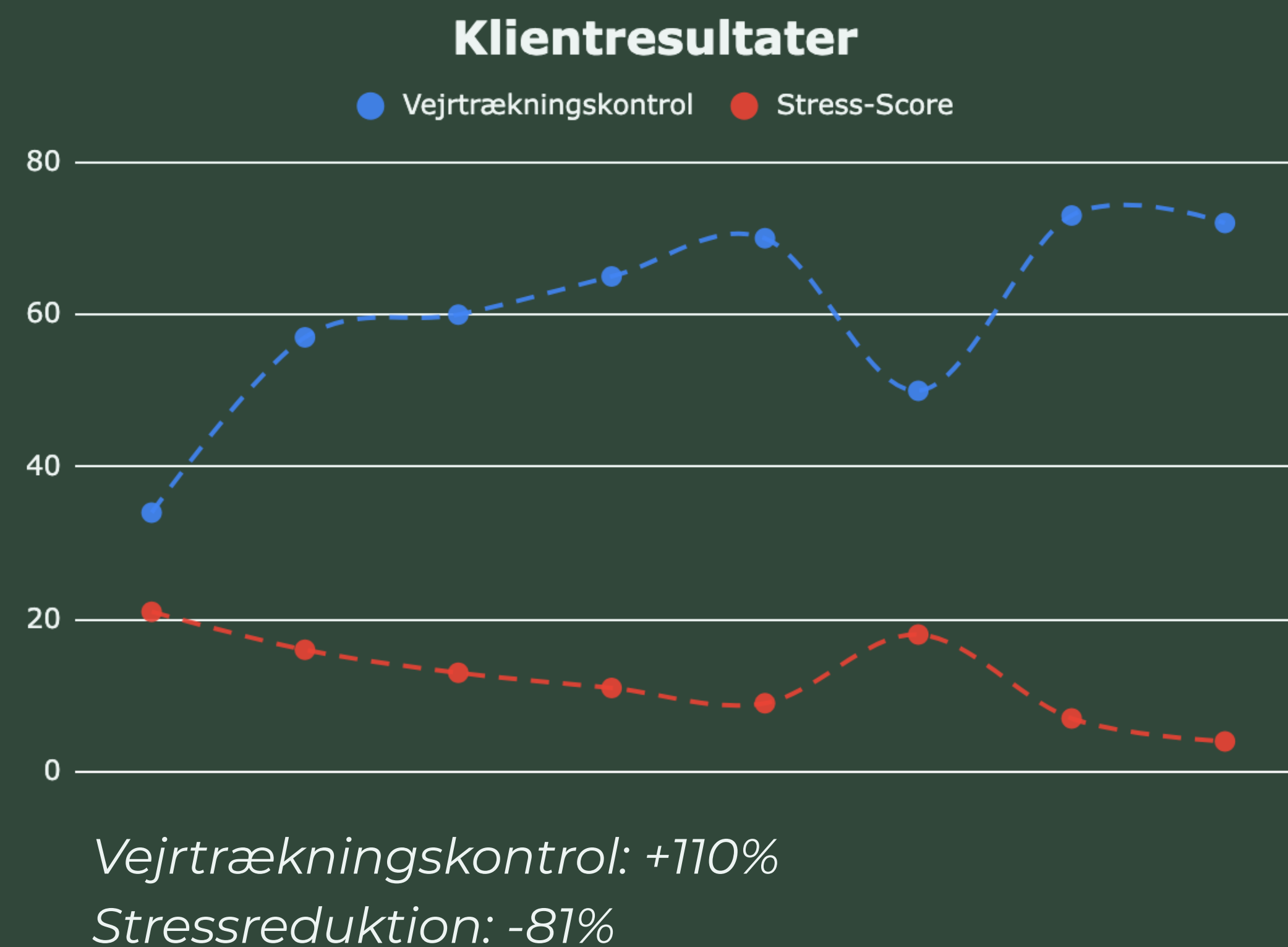
Varig forandring kræver vedholdenhed.

I vores forløb arbejder vi over tid med at implementere fysiologiske vaner direkte i jeres arbejdsdag. Vi går fra punktvis inspiration til en robust kultur.

Målet er at skabe et team, der ikke bare løber stærkt, men som har overskuddet til at vinde det lange løb uden at brænde ud.



4. 1:1 Elite Sparring



Eksklusiv træning til medarbejdere under pres.

For dem, der bærer det største ansvar, er evnen til at bevare roen og det kognitive overblik afgørende. Vi arbejder med skræddersyet nervesystemstræning, der matcher din specifikke kalender.

Evnen til at bevare det kognitive overblik, uanset hvor meget det stormer omkring dig.

Investeringen i Ro

62%

Gns. stressreduktion

Biologisk ROI

Når nervesystemet er i ro, arbejder den præfrontale cortex optimalt. Det betyder bedre beslutninger, højere empati og markant færre sygedage.

Et team med overskud er et team, der skaber resultater.

La Regista

Telefon: 42 51 42 41

Mail: avh@laregista.com

LinkedIn: [Anders Vest-Hansen](#)

Instagram: [anders_vesthansen](#)

Hjemmeside: www.laregista.com



Anders er specialist i stressfysiologi, søvnoptimering og regulering af nervesystemet. Med en baggrund i elitesport og videnskabelige metoder hjælper han både individer og organisationer med at knække koden til ægte robusthed, skarpt fokus og daglig trivsel.