

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 Ausbilder. Seine Ideen, Tipps & Strategien basieren aus wissenschaftlichen Studien & Forschungen, aus der Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft sowie Verhaltens- & Hirnforschung, welche Aufschluss darüber geben, wie nachhaltige Veränderungen am besten kreiert & Ziele tatsächlich erreicht werden! Früh lernte er im Sport, 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 Larizza mit strukturiertem Training und zielbewusstem Denken zu mehr Effizienz und Erfolg. Auch KMU, 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 Aufmerksamkeit.“

Themen

► Mental stark und motiviert im Zeit des Wandels! Was im Sport funktioniert, funktioniert auch im Berufsleben!

- Wie Sie mentale Stärke gezielt trainieren, richtig mit Druck umgehen und Ihre Motivation aufrechterhalten
- Wie Sie gelassen auf Veränderungen reagieren und so hartnäckig und fokussiert Ihre Ziele erreichen
- Wie Sie Strategien für ein harmonisches Organisationsmanagement sowie erfolgsorientierte Unternehmungs- und Führungsstruktur erarbeiten und umsetzen

► Gesund & fit im Business – mehr Energie, mehr Motivation, mehr Leistung, mehr Lebenskraft

- Wie Sie Ihre Mitarbeiter für einen gesünderen Lebensstil gewinnen und 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

► Fitness ist reine Kopfsache – Die Kraft folgt der Aufmerksamkeit – Erfolg ist kein Zufall

- Wie Sie mit den 3 Methoden (SMART S, SWIM und FIRK) Ihre persönlichen Gesundheitsziele definieren und nachhaltig umsetzen
- Wie Sie Ihre Komfort-Zone verlassen und mit Freude und kleinen Schritten Ihre Lebensweise langfristig verändern
- Wie Sie mit der Kraft Ihrer Gedanken Alltag und Beruf erfolgreicher meistern und Ihre individuelle Achtsamkeit trainieren

► Einfach gesund und schlank – Der Turbostoffwechsel

- Wie Sie mit der richtigen Strategie Fette verbrennen und Ihr Wohlfühlgewicht halten.
- Wie Sie Achtsamkeit in der Ernährung und Bewegung trainieren

Referenzen & Presse

Theiler Druck, Garage Weibel, Under Armour Schweiz, Urech AG Versand, Brooks Team, Dynamicdays, Santeprise, Metallbau Blank, Polar Schweiz, Zivilschutz, Thömus Veloshop, Swisscom, Raiffeisen Bank, Gemeinde Lyss, Finanzdirektion Kanton Bern, AXA Winterthur, Zivilschutz, Sport XXX, Technogym, Fimex AG, Urech AG, Schreinerei Schwarz AG, Piatti-Küchen-Création AG, Caritas u. v. m.

„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

Inspiration

► Menschen, Bücher und Ereignisse, die mich inspirieren:

Menschen, Bücher: Bodo Schäfer, Henry Ford, Fritz Bösch, Walt Disney, meine zwei Großväter, meine Kunden/innen und meine Leistungssportler/innen die ich in den letzten 20 Jahren begleiten und coachen durfte.

Ereignisse: Mein letzter Marathonsieg, Vater werden

Buch: Denke nach und werde Reich von Napoleon Hill

Honorare & Sprachen

Impulsvortrag

Honorargruppe E

Tagessatz

Honorargruppe D

Vortragssprachen

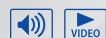


Reisekosten



Bern / CH

Medien



Superbrain

ISBN: 978-3033054059

32,50 €



Fitness ist reine Kopfsache

ISBN: 978-3906889016

36,99 €

www.speakers-excellence.com