

Am liebsten würde ich damit aufhören ***Gewohnheiten erkennen und ablegen***

Wenn uns unliebsame Gewohnheiten schon lange begleiten und sich eine Routine gefestigt hat, wird viel Durchhaltevermögen und Disziplin benötigt, um hartnäckige Verhaltensmuster zu ändern.

Gewohnheiten sind unterbewusst programmiert und werden automatisch ausgelöst, wohingegen wir Neues bewusst trainieren müssen bis es sich gefestigt hat. So müssen uns Gewohnheiten erst einmal bewusst werden, damit wir sie ändern und durch neue, bessere ersetzen können.

Inhalte:

- Wie entstehen Gewohnheiten?
- Wozu dienen Gewohnheiten?
- Wie durchbreche ich die Gewohnheitsschleife?
- Was hat es mit der Willenskraft und dem „Inneren Schweinehund“ auf sich?
- Welche Strategien helfen, neue Gewohnheiten zu festigen?

Referentin:

Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Vortrag (2 Std.) aber auch als interaktives Seminar (4-6 Std.) angeboten werden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Vortrag: Mindestens 10 und maximal 50 Teilnehmerinnen

Tagesveranstaltung: Mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Bei Vortrag und Tagesveranstaltung: Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier (oder Pinnwand, oder Whiteboard, oder weiße Wand), Moderationskoffer, Stühle und Tische in U-Form oder im Halbkreis mit Blick auf die Leinwand (Kinobestuhlung beim Vortrag)

Maximale Entfernung:

Vortrag: 50 km ab Wiesbaden (bei Übernachtungsmöglichkeit auch mehr)

Tagesveranstaltung: 130 km ab Wiesbaden (bei Übernachtungsmöglichkeit auch mehr)