HAUFE. AKADEMIE

E-Learning

Neue Gewohnheiten entwickeln

Morgens aufstehen, frühstücken, ab ins Bad, der tägliche Weg ins Büro und dann der übliche Kaffee am Morgen. Unser Verhalten läuft größtenteils unbewusst ab, denn es wird durch Gewohnheiten gesteuert. Sie möchten mal etwas anders machen und eine unliebsame Gewohnheit ändern? Guter Plan! In diesem Training erfahren Sie, wie Sie das am besten schaffen.

Teilnehmer:innenkreis:
Für alle, die ihre eigenen Gewohnheiten reflektieren und neue etablieren möchten.

Lerndauer: **ca. 30 Minuten**

Sprache: DE EN

Lernziele

- Ihre Gewohnheit benennen
- Den Auslöser Ihrer Gewohnheit identifizieren
- Den Auslöser wahrnehmen
- Das Bedürfnis herausfinden, das hinter Ihrer Gewohnheit steckt
- Alternative Handlungen testen und herausfinden, welche Ihr Bedürfnis stillen
- Einen Plan erstellen und eine neue Gewohnheit starten

Inhalte

Welche Gewohnheiten habe ich?

Wie laufen Gewohnheiten im Gehirn ab?

Was ist der Auslöser meiner Gewohnheit?

Warum habe ich das Bedürfnis?

Wie etabliere ich eine neue Gewohnheit?

Infos im Web
www.haufe-akademie.de/el

Lassen Sie sich beraten
Tel. +49 761 595339-10 • digitales-lernen@haufe-akademie.de