



Vortrag: Innerer Schweinehund vs. Gewohnheitstier

Datum: 06.11.2024

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Kreishandwerkerschaft Rhein-Westerwald, Joseph-Kehrein-Str. 4, 56410 Montabaur

Inhalt

Die Motivation für mehr Bewegung im Alltag ist mal mehr oder weniger vorhanden. Oftmals verfallen wir sehr schnell wieder in alte Gewohnheiten und Bequemlichkeiten. Aber was fehlt, damit wir es schaffen, Bewegung dauerhaft in unseren Alltagstrott zu integrieren? Richtig, die konkrete Zielsetzung! Ohne eine Zieldefinition fällt es uns schwerer, dauerhaft aktiv zu bleiben und den inneren Schweinehund zu besiegen. Daher erlernen die Teilnehmenden in diesem Seminar ihre individuellen Interessen und Absichten zu entdecken und diese anschließend mittels SMART-Formel (Spezifisch, Messbar, Akzeptiert, Realistisch, Terminierbar) in konkrete Ziele umzuwandeln. Bevor jedoch erste Handlungspläne entwickelt werden können, müssen im Vorfeld bereits vorhandene ungünstige Automatismen und Muster identifiziert und anschließend durch neue Bewegungsgewohnheiten ersetzt werden. Im betrieblichen Kontext bietet es sich an, diese Handlungspläne mit den Mitarbeitern zu teilen und in Gruppenaktivitäten zu kombinieren, um den Vorteil der Gruppendynamik zu nutzen. Um dies zu erreichen, zeigt dieses Seminar auch Möglichkeiten auf, wie eigene Vorschläge für einen mobileren Büroalltag präsentiert werden können, um so möglichst viel Anklang bei den Kollegen*innen zu finden.

Versand mittels Fensterbriefumschlag, Telefax oder E-Mail

Anmeldung bis 28.10.2024 per [Fax 02602-100527](tel:02602-100527) oder Mail braun@handwerk-rww.de
an die Geschäftsstelle nach Montabaur senden. Vielen Dank.

Innungsgeschäftsstelle
Postfach 13 64
56403 Montabaur

A N M E L D U N G

Vortrag: Innerer Schweinehund vs. Gewohnheitstier

Datum: 06.11.2024

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Kreishandwerkerschaft, Joseph-Kehrein-Str. 4, 56410 Montabaur

Ich / wir nehme(n) mit _____ Person(en) teil.

Ich / wir nehme(n) **nicht** teil.

E-Mail: _____

Datum

Unterschrift

Genaue Anschrift