

Gesunde Gewohnheiten im Berufsalltag etablieren

Dauer: 2 Tage

Seminarziele:

Ziel des Seminars ist, Sie dabei zu unterstützen, gesunde Gewohnheiten in den (Arbeits-) Alltag zu integrieren und nachhaltig zu etablieren. Sie haben klare Absichten und Ziele und es fällt Ihnen doch schwer, diese wirklich in die Tat umzusetzen und langfristig dranzubleiben. Vielleicht haben Sie sich vorgenommen, regelmäßig Pausen zu machen, unangenehme Aufgaben frühzeitig anzupacken, mehr Selbstbewusstsein zu zeigen, gesünder zu essen, Entscheidungen schneller zu treffen, Kolleg*innen Wertschätzung regelmäßig auszusprechen, sich nach der Arbeit noch einen Spaziergang zu gönnen, weil es Ihnen gut tut usw.

Es ist wie mit den Neujahrsvorsätzen: Direkt im neuen Jahr ist die Motivation hoch und dann schaffen es Menschen doch eher selten, die angestrebten neuen Gewohnheiten wirklich zu realisieren und ihr Verhalten zu ändern. Dies liegt nicht – wie oft gedacht – am „inneren Schweinehund“, denn wir tragen keinen inneren Saboteur in uns. Es liegt schlicht daran, dass unser Kopf was anderes will als unser Bauchgefühl. Der Kopf sagt „Das ist doch eine gute Sache, jetzt noch mal an die frische Luft zu gehen und mich zu bewegen, danach geht es mir viel besser!“ Das Bauchgefühl sagt „Aber doch nicht jetzt! Das mag ich gerade gar nicht, ich bleibe lieber auf dem Sofa, das ist so gemütlich“. Somit gewinnt das „Bauchgefühl“ und der Geist hat keine Chance mehr. Dies soll nun anders werden und Sie lernen ganz konkret, mit diesen beiden Bewertungssystemen umzugehen und sich selbst zu regulieren – Geist und Bauchgefühl ziehen an einem Strang. So schaffen Sie es zukünftig, neue gesunde Gewohnheiten und Verhaltensweisen langfristig beizubehalten.

Inhalte:

- Reflexion eigener Verhaltensweisen und Gewohnheiten
- Konkrete Wünsche für gesunde Gewohnheiten identifizieren
- Klären der eigenen Bedürfnisse und Zugang finden zu den eigenen Stärken
- Die innere Haltung entwickeln, um das Verhalten ändern zu können
- Persönliche Strategien für den Alltag entwickeln
- Techniken zur Aktivierung und Nutzung eigener Ressourcen
- Methoden zur Selbstregulation und Selbststeuerung
- Gesunde Gewohnheiten zur Routine machen
- Interaktiver Erfahrungsaustausch
- Transfer für herausfordernde Situationen im (beruflichen) Alltag sicherstellen

Dieses Seminar findet in zwei Etappen statt. Ziel ist es, die gelernten Techniken und Methoden aus dem ersten Seminartag einen Monat auszuprobieren und beim zweiten Seminartag darauf aufzubauen – was hat funktioniert, wo braucht es noch Unterstützung.

Zielgruppe:

Alle Personen, die gesunde Gewohnheiten etablieren und ihr Verhalten nachhaltig verändern wollen.