

DAS SCHWEINEHUND-TRAINING – VORSÄTZE ERFOLGREICH UMSETZEN!

> 1-tägiges Seminar

1. Prof. Dr. Schweinehund – Der Diplom-Ökonom
2. Meine guten Vorsätze
 - mehr Bewegung
 - gesünder Essen
 - weniger Stress
3. Ungesundes Verlernen
4. Gesundes Erlernen
5. Neurowissenschaftliche Grundlagen von ungesundem Verhalten und gesundheitsorientierter Verhaltensänderung
6. „Wie zähme ich meinen inneren Schweinehund?“ – 3 Strategien, um sich „schlechtes“ Verhalten abzugewöhnen
 - austrocknen
 - überschreiben
 - kontern
7. Die Spirale der gesundheitsorientierten Verhaltensänderung – 6 Schritte zur erfolgreichen Verhaltensänderung
8. Die Schweinehund-Fallen
9. 10 Tipps zur erfolgreichen Schweinehund-Zähmung
10. Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen – Das Coaching-Tandem



Termine

INHOUSE auf Anfrage

> MEHR INFOS