

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

ENTDECKE DIE KRAFT DER VERÄNDERUNG

Besiege Deinen inneren Schweinehund

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen, die ihre persönlichen und beruflichen Ziele durch nachhaltige Veränderung ihrer Gewohnheiten erreichen möchten

Einführung

Haben Sie schon einmal versucht, eine neue Gewohnheit zu etablieren oder eine alte Gewohnheit abzulegen, und dabei gegen den sprichwörtlichen „inneren Schweinehund“ gekämpft? In unserem interaktiven Online-Seminar wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie genau diesen Widerstand überwinden und positive, nachhaltige Veränderungen in Ihrem Leben herbeiführen können.

Dieses Webinar bietet Ihnen praxisnahe Strategien und Techniken, die Sie dabei unterstützen, Ihre Gewohnheiten bewusst zu verändern und Ihre Ziele mit Leichtigkeit zu erreichen. Sie lernen, wie Sie Schritt für Schritt vorgehen können, um große Fortschritte zu erzielen, und wie Sie Ihre Motivation langfristig aufrechterhalten. Am Ende dieses Seminars werden Sie nicht nur wissen, wie Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden, sondern auch einen klaren Plan in der Hand haben, um Ihr Leben aktiv und bewusst zu gestalten. Sie werden auch lernen, wie ungesunde Verhaltensmuster abgelegt und Gewohnheiten langfristig geändert werden können z. B. mehr Sport, gesündere Ernährung und mehr Entspannung.

Ziel

- Sie kennen effektive Strategien, um Ihren inneren Schweinehund zu erkennen und erfolgreich zu überwinden.
- Sie erlangen ein tiefes Verständnis für die Psychologie hinter der Gewohnheitsbildung und -änderung.
- Sie lernen Methoden kennen, um langfristig motiviert zu bleiben und nachhaltige Veränderungen zu erreichen.
- Sie erstellen einen Aktionsplan, um Ihre gewünschten Gewohnheiten umzusetzen.
- Sie wissen, wie Sie soziale Unterstützung nutzen können, um Ihre Ziele erfolgreich zu erreichen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir entwickeln uns weiter.
- Ich reflektiere mich selbstkritisch.

Programm

- Einführung in die Gewohnheitsanalyse
- Strategien zur Überwindung des inneren Widerstands
- Praktische Übungen zur Umsetzung neuer Gewohnheiten
- Motivationstechniken für langfristigen Erfolg
- Soziale Unterstützung und Umfeldgestaltung



Seminarnummer:
Q1.2.3.2

Methode:
Interaktiver Vortrag, Praxisbeispiele, individuelle und Gruppenübungen, Checklisten

Referent*in:
Sandra Kuhn-Krainick
Psychologin, Trainerin, Coach*in

Termin:
13.02.2025

Zeit:
10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
09.01.2025

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

