



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.



Workshops: „Bessere Gewohnheiten“

Wie Sie Ihre Gewohnheiten effektiv verändern und damit Ihre Lebensqualität nachhaltig erhöhen

Der „innere Schweinehund“ kann groß sein. In dieser Workshop-Reihe lernen Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen Schritt für Schritt bessere Gewohnheiten etablieren. Sie erfahren, welche die bedeutsamsten Gewohnheiten für Ihre Lebensqualität sind, lernen sich selbst und Ihre Gewohnheiten besser kennen und bekommen Strategien an die Hand, mit denen Sie auch langfristig am Ball bleiben.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Durch jahrzehntelange mentale Programmierung entwickeln und automatisieren wir Denk- und Verhaltensmuster. Darum ist es so schwer, Gewohnheiten zu verändern und ungünstige Verhaltensweisen zu durchbrechen.

Die gute Nachricht: Schon mit kleinen dauerhaften Veränderungen können Sie bemerkenswerten Ergebnisse erzielen!

An konkreten Beispielen erfahren Sie, wie Sie z.B. mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen, sich besser ernähren oder weniger Zeit vor dem Bildschirm verbringen.

In den 5 Workshops wechseln sich theoretische Inhalte und praktische Übungen ab. Sie erleben informative und abwechslungsreiche Sessions mit fundiertem Expertenwissen, vielen neuen Erkenntnissen und ganz konkreten Tipps für Ihre Umsetzung im Alltag.

Sie erleben folgende Inhalte:

1. Thema: Veränderung von Gewohnheiten - Wie Gewohnheiten funktionieren und wie wir sie wirksam verändern können

2. Thema: Die 5 Schlüsselgewohnheiten - welche Gewohnheiten den größten Einfluss auf unsere Lebensqualität haben

3. Thema: Die 4 Gewohnheits-Typen - wie wir selbst „ticken“ und passend dazu die richtige Strategie zur Veränderung unserer Gewohnheiten finden

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

4. Thema: Schlupflöcher aufdecken - wie wir lernen, nicht mehr auf uns selbst hereinzufallen, wenn wir unsere Gewohnheiten verändern möchten

5. Thema: Strategien zum Dranbleiben - der Erste-Hilfe-Plan für Hürden und Durchhänger bei der Gewohnheitsänderung

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Handouts
- Stühle nach Anzahl der Teilnehmenden

Zeit: 5 Workshops zu je ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuelle Fragen beantworten und beraten zu können