



**WISSEN
MACHT
ERFOLG**

Gewohnheiten neu gestalten

Hinderliche Gewohnheiten
überwinden und neue erfolgreich
etablieren

🔔 Darum lohnt sich der Kurs

Petra Sobor teilt ihre praxisnahen Tipps, um hinderliche Gewohnheiten zu überwinden und neue, unterstützende zu etablieren. Optimieren Sie Ihren Berufsalltag, erreichen Sie Ihre Ziele und steigern Sie Ihre Lebensqualität nachhaltig.

Das nehmen Sie mit

Mithilfe des Seminars werden die Teilnehmer sich ihrer Gewohnheiten bewusst und lernen diese für sich zu nutzen. Ob zur Erreichung des Quartalziels oder dem Sieg beim Business Run, Gewohnheiten helfen uns unsere Ziele zu erreichen und uns stetig zu verbessern, wenn das Potential genutzt wird. Es geht darum, welches Ziel verfolgt wird und ob die vorhandenen Gewohnheiten diese unterstützen oder eben nicht. Dabei wird häufig festgestellt, dass viele alltägliche Kleinigkeiten in Summe gegen das Ziel arbeiten. Die Teilnehmer bekommen somit einen Überblick über die eigenen Gewohnheiten und lernen im Anschluss, wie sie neue Gewohnheiten etablieren bzw. alte Gewohnheiten ablegen können. Dabei bekommen die Teilnehmer*innen Tipps und Tricks an die Hand, um die Gewohnheiten dauerhaft und zielgerichtet zu etablieren.

Ihr Programm im Überblick

Gewohnheiten:

- Was sind Gewohnheiten
- Wie funktionieren diese und wie sind sie aufgebaut
- 4 Gesetze nach Clear
- Wie kann ich Gewohnheiten ändern/etablieren/ablegen
- Übungen u.a. zu:
 - der Erkennung eigener Gewohnheiten
 - den Gewohnheiten, die geändert oder abgelegt werden sollen
 - dem Erarbeitungsprozess zu einer neuen /alten Gewohnheit

Stärkung:

- Umgang mit Herausforderungen
- Übungen zu:
 - Motivation
 - Herausforderungen
 - Stärken

Interessant für

Für alle die:

- mehr über die eigenen Gewohnheiten erfahren möchten
- mit kleinen Schritten, Großes erreichen wollen
- lernen möchten, wie neue Gewohnheiten in den Alltag integriert oder hinderliche Gewohnheiten abgelegt werden können
- das eine oder andere Ziel erreichen möchten (regelmäßig Sport, gesunde Ernährung, ein Instrument lernen, mehr lesen, etc.)
- in die Umsetzung kommen und dranbleiben wollen

Referent*in



Mag. Petra Sobor

Expertin für mentale Gesundheit und Zielerreichung

Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
09.09.2025	1 Tag	Wien	Präsenz AKTION	€ 640,- € 544,-

Preise exkl. MwSt.

Beratung & Buchung



Kathrin Brumm

☎ +43 1 713 80 24 60 ✉ bildungsmanagement@ars.at