

Gute Gewohnheiten

eine 1-tägige Fortbildung

Kurs Nr. S723

Das bringt Ihnen u.a. die Fortbildungsteilnahme:

- Gute Gewohnheiten lassen sich in vielen verschiedenen Bereichen des Arbeits- und Privatlebens bilden und nutzen, z.B. Abschalten am Feierabend

Termin: Am 26. November 2025 in der Zeit von 09:00-16:30 Uhr.

Dozentin: **Frau Nicole Wendisch** Dipl. Psychologin, Kommunikationstrainerin, Resilienztrainerin, Happiness-Trainerin, und zertifizierte Mediatorin mit zusätzlich langjähriger Erfahrung in therapeutischer Arbeit. Seit 2017 gibt sie Seminare, Workshops und Trainings, v.a. für Unternehmen und Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen. Ihre Vision ist es, Zufriedenheit, Glück, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben der Teilnehmer*innen zu fördern und so auch ein zufriedenes und wertschätzendes Miteinander mit anderen zu stärken – sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.

Ihr Nutzen:

Gewohnheiten benötigen in unserem Gehirn weniger Energie, da wir für die Ausübung des Verhaltens keine Entscheidung mehr treffen müssen. Wenn sie gut etabliert sind, laufen sie quasi automatisch ab. Gute Gewohnheiten lassen sich in vielen verschiedenen Bereichen des Arbeits- und Privatlebens bilden und nutzen, z.B.

- Selbst- und Zeitmanagement
- Arbeitsorganisation
- Gesunde Gestaltung von Pausen
- Abschalten am Feierabend
- Bewegung
- Gesunde Ernährung

Inhalte:

- ✓ Was sind Mini-Gewohnheiten?
- ✓ Was ist der Vorteil der Mini-Gewohnheiten?
- ✓ Wie bilde ich Mini-Gewohnheiten?
- ✓ Wie behalte ich diese langfristig bei und baue sie aus?

Methoden:

- Kurze theoretische Inputs
- Einzelarbeit
- Kleingruppenarbeit
- Praktische Übungen
- Gruppengespräche

Der Schwerpunkt liegt auf der Umsetzung des Erlernten zum Aufbau gewünschter guter Gewohnheiten.

Zielgruppe Alle therapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg*innen

Kosten: € 269,- zzgl. 7% MwSt, incl. Verpflegung und Teilnehmerzertifikat

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow; Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de - **Anmeldeschluss: 12.11.2025**

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.bildungimfocus.de