



**Auch als
Inhoustraining
buchbar.**

**Online-
training**

AUTOMATISCH ERFOLGREICH

**Wie du dir hilfreiche Routinen aneignest oder
„Healthy Habits**

- Interaktives Format mit hohem Praxisbezug
- im Onlineformat
- für alle, die ihre persönlichen oder beruflichen Routinen bewusster gestalten möchten
- Networking



329,00 € zzgl. MwSt.

Jetzt Platz sichern!

**„Veränderung beginnt
nicht bei der Disziplin –
sondern bei der
Entscheidung, anders
zu denken und zu
handeln.“**

Petra Sobor

mit Petra Sobor
Ihre Trainerin für mentale Gesundheit



WARUM DIESES SEMINAR SO WICHTIG IST?

Unser Alltag besteht zu über 40 % aus Routinen – viele davon laufen unbewusst ab. Genau darin liegt die große Chance: Wenn wir unsere Gewohnheiten bewusst gestalten, können wir nicht nur unseren Fokus und unsere Energie verbessern, sondern auch nachhaltige Veränderungen im Leben anstoßen. Dieses Seminar zeigt, wie kleine, gezielte Verhaltensimpulse zu langfristig spürbaren Erfolgen führen. Statt mühsam gegen den inneren Schweinehund zu kämpfen, lernst du ein System kennen, das Veränderung leichter macht und dir hilft, deine Ziele automatisch zu erreichen.

INHALTE DES SEMINARS

- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster
- Auseinandersetzung mit dem Zusammenspiel von Mindset und Gewohnheiten
- Grundlagen zur Entstehung und Veränderung von Gewohnheiten
- Methoden zur schrittweisen Verhaltensveränderung und Etablierung neuer Routinen
- Strategien zum Ablegen hinderlicher oder belastender Gewohnheiten
- Nachhaltige Integration neuer Verhaltensweisen in den Alltag
- Stärkung von Selbststeuerung, innerer Klarheit und Motivation
- Austausch und praxisnahe Impulse zur Umsetzung im Alltag

IHR MEHRWERT AUF EINEN BLICK

- Klare Einsichten in eigene Gewohnheiten und Entwicklungspotenziale
- Praxisnahe und leicht umsetzbare Strategien für nachhaltige Veränderung
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die den Veränderungsprozess greifbar machen
- Stärkung der Selbstverantwortung durch konkrete Reflexion und Planung
- Raum für Austausch und individuelle Lösungsansätze in einer motivierenden Atmosphäre



Ihre Trainerin für mentale Gesundheit

Petra ist unsere Frau für mentale Stärke. Seit 2020 ist sie selbständige Trainerin und unterstützt Menschen in Unternehmen dabei, erfolgreicher, motivierter und entspannter zu werden. Praxisnah, empathisch und klar.