



CORSO

NUOVE ABITUDINI PER LA RIPARTENZA

RELATORE **Enrica Vincenti** | 6 ORE

OBIETTIVI

Apprendere il potere delle abitudini e strategie per costruirle.

Quante volte ci è capitato di dire: "da lunedì comincio a" e dopo 2 giorni veder cadere ogni buon proposito?

Con questo corso lavoreremo sulla costruzione e solidificazione di buone abitudini che ci aiuteranno a mantenere le nostre protese anche quando la motivazione tentennerà.

PROGRAMMA

- La curva del cambiamento: perché, psicologicamente, è normale che la motivazione ceda;
- Il potere delle abitudini: perché possono salvarci nei nostri processi di cambiamento;
- Il lavoro sul proprio atteggiamento mentale;
- Costruire nuove abitudini: partire dai propri valori;
- Strumenti pratici per costruire nuove abitudini.

COSTO € 240+IVA

PAX Minimo 4