

Neues Jahr – neue Gewohnheiten?

Unser Beitrag zu Ihren Neujahrsvorsätzen

„Ab heute verzichte ich auf Zucker“ oder „Morgen fange ich an, ins Fitnessstudio zu gehen“ – typische Vorsätze, die nur allzu oft scheitern. Mit unserem **Neujahrs-Paket** helfen wir Ihren Beschäftigten dabei, Erfolgs-erlebnisse zu erzielen und somit gut gestimmt ins neue Jahr zu starten. Dabei profitieren sie von nachhaltiger Fachbetreuung durch unsere Themenexperten.



Das erwartet Sie im Neujahrs-Paket

- **Interaktives Webinar** zum Thema Gewohnheiten
- Kostenfreier **Refresher-Livestream** nach 3 Monaten zur nachhaltigen Verankerung der Gewohnheiten
- **Rückfallplan**, wenn der Schweinehund zugebissen hat
- Themenspezifische **Fact- und Worksheets**



Für wen eignet sich das Paket?

Für all diejenigen, die im Jahr 2026 neue Gewohnheiten etablieren oder bestehende Gewohnheiten auf nachhaltige Art und Weise anpassen möchten.



Highlight: Refresher-Livestream nach 3 Monaten



- **Webinar:** 60 Minuten (45 Min. interaktiver Vortrag + 15 Min. Fragerunde)
- **Refresher-Livestream:** 30 Minuten (Input mit Fragerunde)
- **Interaktives Mythen-Quiz zum Thema Gewohnheiten:** Maximaler Lerneffekt unter Betreuung unserer Themenexperten
- **Psychologische Einblicke in die Gewohnheitsbildung:** Wie Gewohnheiten wirklich aufgebaut und ersetzt werden können
- **Rückfallplan:** Was kann ich tun, wenn ich schwach werde?



Jetzt anfragen



maike.sauermann@ifbg.eu



+49 151 617 22 813