

MODULE | GEWOONTEPATRONEN DOORBREKEN

'MINDER AUTOMATISCH, MEER BEWUST'

Kernvraag

Welke remmende en schadelijke gewoontepatronen kan ik identificeren en hoe doorbreek ik deze?

Doelgroep

Mensen die zichzelf in de weg staan naar persoonlijk succes, onnodig veel stress ervaren op het werk of in persoonlijke relaties en op zoek zijn naar het doorbreken van deze negatieve patronen

Duur

De module duurt 1 of 2 dagdelen van 3 uur

Inhoud module

In de module GEWOONTEPATRONEN DOORBREKEN ligt de focus op het identificeren van remmende of schadelijke gewoontepatronen. Ben je perfectionistisch? Ben je geneigd altijd op een automatische manier te reageren op situaties? Ervaar je angst wanneer je voor een grote groep moet staan? Vind jij het moeilijk om 'nee' te zeggen? Moet jij altijd je gelijk halen? Gewoontepatronen zijn er in alle soorten en maten.

De patronen ontwikkelen zich vaak al in de vroege jeugd. Opvoeding, traumatische gebeurtenissen of sociale context waarbinnen je bent opgegroeid kunnen allemaal ten grondslag liggen aan de patronen die je nu in de weg staan. Zelfs patronen die in het verleden tot successen hebben geleid kunnen

met de tijd contraproductief zijn geworden. Perfectionisme kwam bijvoorbeeld goed van pas toen je nog studeerde. Helaas is dit minder handig in het werk- en familieleven en kan het op lange termijn zelfs resulteren in een burn-out.

In deze module gaat het om het ophelderen van jouw patroon, het herkennen wanneer deze zich manifesteert en hoe deze te doorbreken en te vervangen door een vruchtbare.

Leerdoelen module

Wat is jouw meest remmende gewoontepatroon?

- Welk gewoontepatroon zit jou het meest in de weg? (kunnen er meer zijn)
- Op welke gebieden en in welke situaties zit dit patroon jou in de weg?
- Wat doet het patroon emotioneel met je?

De geschiedenis van je gewoontepatroon

- Uittekenen van jouw opvoeding
- Identificeren van sleutelfiguren
- Identificeren van sleutelmomenten

Uittekenen van jouw gewoontepatroon

- De stappen van jouw gewoontepatroon ontrafelen
- De negatieve spiraal herkennen
- Gedachten en emoties herkennen

Jouw gewoontepatroon doorbreken

- Gewenst gedrag identificeren
- Gewenste emoties identificeren
- Gewenste gedachten identificeren
- Stappen definiëren voor het doorbreken van het patroon

Resultaten

De resultaten van het doorbreken van negatieve gewoontepatronen zijn legio:

- Minder automatische reacties
- Minder vervallen in gedrag waar je achteraf van baalt
- Maken van kwalitatievere keuzes
- Minder stress
- Heldere geest

Investing

Op basis van een intake kan een voorstel op maat worden gemaakt.

De cursus kan op eigen locatie worden gegeven. Daarnaast heeft Cura MensSana een eigen cursusruimte of kan er in overleg een locatie worden gehuurd.

Meer info?

Neem contact met ons op!

Tel: 0541 763 812

Email: contact@curamenssana.nl

Meer informatie is eveneens te vinden op onze website www.curamenssana.nl.