

## Hack Your Habits

Door Anastasia Nefjodova & Lisanne van der Oord

Onproductieve vergaderingen, uitstelgedrag en irritaties in de onderlinge samenwerking, het stellen van doelen op de lange termijn zonder het gewenste effect en jezelf verliezen in de waan van de dag.

43% van ons dagelijks gedrag is een gewoonte. Echter sta je er niet dagelijks bij stil. We beseffen namelijk slechts zelden dat we vanuit een gewoonte handelen. En dat terwijl succes ontstaat door alle kleine stapjes, die we dagelijks zetten. In deze workshop krijg je meer inzicht in:

- ✓ Hoe gewoontes werken en je kunnen helpen bij gedragsverandering:
- ✓ Of het nou gaat om het verbeteren van mentale gezondheid, het vergroten van productiviteit of het behalen van doelen.

Het draait allemaal om het implementeren van kleine, haalbare veranderingen in je dagelijkse routine. Hiervoor gebruiken we de baanbrekende methode van Dr. BJ Fogg van Tiny Habits en James Clear van Atomic Habits.

En om ervoor te zorgen dat je het deze keer wel gaat lukken, krijg je na afloop van de workshop gratis toegang tot het Hack Your Habits 5-daagse e-mailcoachingstraject.



*Anastasia Nefjodova en Lisanne van der Oord, oprichters van de Leadership club. Beiden zijn op een jonge leeftijd snel doorgesloegen naar een leidinggevende functie en kwamen er al snel achter wat voor impact een leidinggevende heeft op de levens van zijn teamleden. Zo is hun droom ontstaan: een plek creëren voor leiders waar je inspiratie op kunt doen, wetenschappelijke kennis op het gebied van leiderschap praktisch gemaakt wordt, waar je met elkaar kunt sparren en netwerken, waar je in veiligheid en openheid jezelf kunt zijn en kunt groeien tot de leider die je wilt zijn. Omdat je rol als leider te belangrijk is om niet aan je persoonlijke ontwikkeling te werken. Omdat je het niet alleen hoeft te doen.*