

養成健康的習慣，以實現你想達成的目標

本次網絡研討會將幫助你了解有效目標設定的價值，以及如何在健康、關係和正念等關鍵領域應用 SMART 框架。你將會探索行之有效的習慣養成技巧，養成持久、健康的習慣，並學習實現目標的實用工具。無論你的目標是改善個人健康還是職業發展，本課程都將為你提供所需策略，讓你保持使用正確的方法並取得有意義的進步。

學習目標

1. 了解有效設定目標的價值，使用 SMART 框架，並將其應用於健康、關係和正念等關鍵領域
2. 探索習慣養成的技巧和策略，以建立持久、健康的習慣
3. 發現實現目標的實用工具

內容概要

有效設定目標的要素

- 了解有效設定目標對個人和職業成長的重要性
- 應用 SMART 框架，以在關鍵領域制訂目標
 - 健康與健身
 - 關係
 - 正念／健康

養成習慣指南：建立健康習慣和改掉壞習慣

- 探索有效策略以建立正面習慣
 - 每日動力
 - 自律
 - 建設性的改變
- 了解習慣養成的階段
 - 提示 → 動機 → 行動 → 獎勵
- 應用正面的習慣策略來養成可持續的健康習慣
 - 小習慣
 - 習慣疊加

努力實現 #目標：實際應用貼士

- 發現實現目標的實用策略
 - 正面的自我對話
 - 刪除和新增技巧
 - 設定定期提醒
 - 有效的自我獎勵
 - 利用正面的社會支持