

Weilan  
蔚藍

## Ateliers sur la résilience – les Micro Changements ( 3h30 /demi-journée)

*En chinois, Weilan 蔚藍 signifie 'bleu vif'...comme le ciel, comme votre avenir.*

*« Il est facile de s'enliser en essayant de trouver le plan de changement optimal : la meilleure façon de changer d'emploi ou pour perdre du poids, etc. Nous sommes tellement concentrés sur la meilleure approche que nous ne passons jamais à l'action. »*

James Clear

### Introduction

Le développement personnel tourne souvent autour du changement, mais l'expérience nous a appris que la volonté et la motivation seules sont rarement suffisantes pour parvenir à un changement durable. La recherche en psychologie comportementale et en neuroscience suggère fortement qu'investir son temps et son attention sur de minuscules modifications de sa routine quotidienne est une manière beaucoup plus efficace d'obtenir le résultat souhaité.

### Objectifs

Dans cet atelier interactif d'une demi-journée, nous nous concentrerons sur le processus de création d'habitudes et la construction d'une base appropriée pour les micro-changements dans nos vies quotidiennes. De plus, nous explorerons de nouvelles formules pour renforcer ces habitudes et les associer au changement que nous aimerions intégrer.



### Contenu

- Utiliser la « formule de 1% » pour le changement.
- Comprendre la différences entre les objectifs et les résultats et l'importance des habitudes identitaires.
- Comprendre les avantages de tenir un tableau de bord des habitudes pour minimiser les distractions.
- Créez votre propre formule d'empilement d'habitudes comme un pont vers une nouvelle identité.
- Etudiez en profondeur les quatre lois de la création de bonnes habitudes.
- Explorez la puissance de la « Règle des 2 minutes » pour briser les mauvaises habitudes.

No. RCS B 232048 No. TVA : LU 31473834 mail: [niedringhaus@weilan.biz](mailto:niedringhaus@weilan.biz)  
SàRL-S, organisme de formation. No. 1009898612, membre lifelong-learning.lu  
BGL BNP Paris IBAN Lu 97 0030 5259 5555 0000 Swift Code: 1009898612