

# Harjumuste töötoad

Võluvõrus

Jüri 19a, Võru

**Juhib Martin Mark**

Kas Sind huvitab, kuidas pisikeste sammudega pidevalt edasi areneda, vältida suuri tagasilööke ja tegutseda olenemata motivatsioonist?

Siis on see töötuba just Sulle!

Praktilises harjumuste töötoas:

- Räägime sellest, miks on harjumused olulised ja kuidas need Sind elus edasi aitavad;
- Teeme selgeks, kuidas harjumused töötavad, et Sa oskaksid neid looma hakata;
- Vaatame, millistest teguritest harjumused sõltuvad, nii et oskaksid ka motivatsiooni puudumisel tegutseda;a
- Õpime selgeks meetodi, mille abil väga lühikese ajaga endale pisikesi harjumusi luua, et saaksid kohe pihta hakata ja tulemusi saavutada!

I töötuba **7. oktoobril kell 18-19.30**

Osalustasu 2 eurot

II töötuba **18. oktoobril kell 10-13**

Osalustasu 35 eurot

Vajalik on eelregistreerimine [voluvoru@gmail.com](mailto:voluvoru@gmail.com) või tel 5853 1062.

[www.voluvoru.eu](http://www.voluvoru.eu)

---

**Martin Mark** on *Tiny Habits® Certified Coach* ehk ainuke Eestis ja üks väheseid Euroopas, kellel on õigus õpetada Stanfordini ülikooli professori Dr BJ Foggiga välja töötatud harjumuste loomise meetodit. Rohkem infot <http://harjumused.ee/martin-mark/>