

Die Kursleitung



Über die Trainerin

Gerda Köster ist zertifizierte ZRM®-Trainerin, Master Coach DVNLP und zertifizierte Team-Management Trainerin. Die Diplom Betriebswirtin greift auf über 25 Jahre Erfahrung als

Fach- und Führungskraft im Personalwesen zurück. Ihre Schwerpunkte liegen in der nachhaltigen Personal- und Organisationsentwicklung, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Diversity Management und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Weitere Informationen unter:

www.gmk-entwicklung.de

Für wen ist der ZRM®-Grundkurs geeignet?

Der Kurs ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet, die eine nachhaltige und effektive Selbstmanagement-Methode trainieren möchten.

Fach- und Führungskräfte, Personaler/innen / Berater/innen, Trainer/innen, aber auch Therapeuten/innen (z.B. Ergotherapie / Physiotherapie) und Endanwender trainieren eine Methode, die sowohl für berufliche, als auch für private Ziele angewendet werden kann.

Der ZRM®-Grundkurs ist auch geeignet für Menschen, die ZRM® als Teil ihrer professionalen Arbeit einsetzen möchten.



Wie kann ich mich anmelden?

GMK

Entwicklung von Organisation und Individuum

Organisationsentwicklung | Coaching | Mediation

Gerda M. Köster
Diplom Betriebswirtin, zertifizierte ZRM®-Trainerin
Heckenstr. 16
41849 Wassenberg
www.gmk-entwicklung.de

Kontakt:

Gerda M. Köster
Tel. 0172 261269 7
Anmeldung per Email an:
info@gmk-entwicklung.de

Teilnahmeinformationen:

Mit der Anmeldung erkennen Sie unsere Stornobedingungen an. Eine Anmeldung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Sie erhalten eine schriftliche Anmeldebestätigung. Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Bei Anmeldung bis 3 Wochen vor Seminarbeginn stellen wir eine Stornogebühr von 50 € in Rechnung. 3 Wochen bis 8 Tage vor Seminarbeginn 50 % der Seminarkosten. Bei allen späteren Abmeldungen sind die vollen Seminarkosten zu tragen. Wenn eine Ersatzperson benannt werden kann, entfallen diese Regeln. Diese Stornobedingungen gelten unabhängig vom Grund der Absage bzw. der Nichtteilnahme.

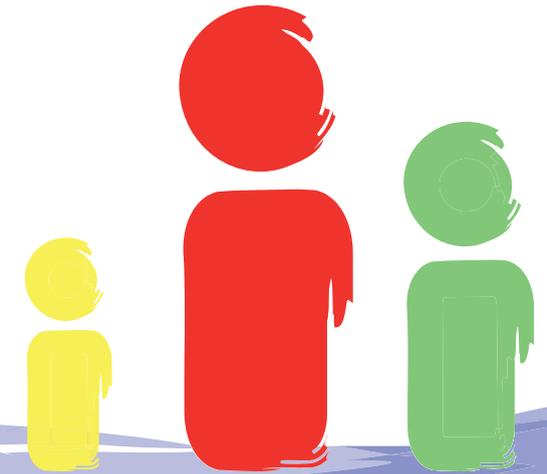
GMK

Entwicklung von Organisation und Individuum

Organisationsentwicklung | Coaching | Mediation

ZRM®-Grundkurs

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell



für Führungskräfte,
Personaler/innen,
Fachkräfte,
Berater/innen,
Trainer/innen,
Coaches
und Endanwender/innen



Was ist das Zürcher Ressourcen Modell®?

Im Berufsalltag und privat setzen wir uns immer wieder Ziele, deren Umsetzung mal mehr und mal weniger gut funktioniert. Manchmal ist es trotz bester Absicht schwer, ein Ziel auch langfristig zu verfolgen und umzusetzen. Und das unabhängig davon, ob es darum geht fokussierter zu arbeiten, gesünder zu leben, sich besser abzugrenzen, Entscheidungen klarer zu treffen, gelassener zu sein...

Das Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) ist eine innovative, praktisch erprobte und wissenschaftlich fundierte Selbstmanagement-Methode, um Ihre ganz persönlichen Handlungspotenziale zu entdecken, zu nutzen und zu stärken. Vorhaben können so leicht und nachhaltig umgesetzt werden.

Das Zürcher Ressourcen Modell® wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt, basiert auf den neuesten Erkenntnissen aus Motivationspsychologie und Neurowissenschaften und ist mehrfach wissenschaftlich evaluiert.

In dieser ZRM®-Weiterbildung trainieren Sie eine effektive Methode zur Umsetzung eigener Ziele und erhalten so wertvolle Impulse für Ihren Berufsalltag, den professionellen Einsatz und Ihr Leben. Praktische Übungen anhand eines eigenen Themas laden zum Ausprobieren ein und machen die Inhalte direkt erlebbar.

Was sind die Ziele und Inhalte des ZRM®-Grundkurses „Ziele leicht erreichen“?

Kursziele

- ZRM® als effektive und innovative Selbstmanagement-Methode kennenlernen
- Standortbestimmung: was ist in Ihrer aktuellen Lebenssituation besonders wichtig?
- Eine klare Absicht entwickeln
- Gesunde Ziele formulieren, die Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sie vor Überforderung und Stress schützen
- Ressourcen zur Erreichung Ihres Ziels aufbauen, eigene Stärken nutzen
- Entscheidungs- und Handlungsspielraum erweitern und
- auch in schwierigen Situationen zielrealisierend handeln können

Inhalte

- Arbeit an einem eigenen Veränderungsthema/Anliegen
- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie und den Neurowissenschaften
- Unbewusste Bedürfnisse durch die Arbeit mit der Bildkartei explorieren
- Umgang mit Veränderung
- Ganzheitliches Arbeiten, unter Einbeziehung von kognitiven, emotionalen und physiologischen Aspekten
- Transfer in den beruflichen Alltag

Anerkennung als ZRM®Grundkurs

Beide Kurse sind für die Zulassung zu den ZRM®-Zertifikatslehrgängen (ISMZ, Zürich) anerkannt.

Wann und wo finden die ZRM®-Grundkurse statt?

Kurs 1 ZRM®-Grundkurs

19. und 20. April 2018

Tag 1: von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Tag 2: von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kurs 2 ZRM®-Grundkurs

22. und 23. November 2018

Tag 1: von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Tag 2: von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kursort

werkbank

COWORKING

Kreissparkasse Heinsberg

Hochstr. 100

52525 Heinsberg

Kosten

650 € zzgl. MwSt.

(inkl. Unterlagen und Tagungsgetränken)

15 % Frühbucherrabatt bei Anmeldung

bis 6 Wochen vor Kursbeginn.

Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit Ihrer Anmeldebestätigung.

Förderung:

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie eine Förderung z.B. durch Bildungsschecks in Anspruch nehmen. Informationen unter: www.bildungsscheck.com