



Selbstmanagement und Resilienz mit ZRM® fördern (Grundkurs)

Herzlich willkommen – zum ressourcenorientierten Selbstmanagement im Rahmen des ZRM® - dem Zürcher Ressourcen Modell. Wo sich Wissenschaft mit humorvoll-frischen und praxiserprobten Methoden verbindet. Geht das? Und ob!

Was Sie vielleicht auch kennen...

Täglich meistern Sie herausfordernde berufliche oder private Situationen. Sie verfolgen Ziele und strengen sich an, diese zu erreichen. Gewünschte

Veränderungen wie

- Stressbewältigung,
- klarere Prioritäten leben,
- gesünder leben,
- mehr Bewegung,
- berufliche Weiterentwicklung
- und, und, und...

verfolgen Sie mehr oder weniger konsequent. Teils ist es auch so, dass Sie nicht genau formulieren können, was Sie stört respektive was Sie eigentlich (anders) wollen...

Was Sie erreichen können

In diesen drei Tagen finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen und wie Sie diese selbstgewählten Ziele lustvoll in gewünschtes Verhalten umsetzen.

Im Zentrum:

- Ihr **Bedürfnis**, Ihre **Absicht** / was Ihnen aktuell wichtig ist
- mit Ihrem „**Kopf und Bauch**“ abgestimmte Ziele („**Machen Sie doch was Sie wollen!**“)
- eine Methodik, die zielorientiertes Handeln ermöglicht und stärkt
- Ihre **Ressourcen** für die Umsetzung des Ziels zu entdecken und aufzubauen
- Methoden und Techniken zu trainieren für Ihr **selbständiges** Anwenden
- Mehr Selbstbestimmung: Ihren **Entscheidungs- und Handlungsspielraum** erweitern

Ist ZRM® für Sie geeignet?

ZRM® wird erfolgreich im privaten und beruflichen Umfeld angewendet und ist für alle interessierten und neugierigen Personen geeignet. Es braucht keine speziellen Vorkenntnisse.

Gruppengrösse ist ca. 8 – 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Literatur - Humorvoll und profund

Storch, Maja (2016): „Machen Sie doch was Sie wollen!“ Hogrefe

Storch, Maja & Krause, Frank (2017):

Selbstmanagement – ressourcenorientiert.

Grundlagen für die Arbeit mit dem Zürcher

Ressourcen Modell (ZRM®). Hogrefe

Was bringt Ihnen ZRM®?

Sie entwickeln ihre Selbstmanagementkompetenz und lernen, wie Sie Ihre (unbewussten) Bedürfnisse bei der Erarbeitung von Zielen berücksichtigen, das eigene Verhalten auch in schwierigen Situationen steuern und selbstbestimmt handeln können. Nach dem Grundkurs können Sie ZRM® selbstständig anwenden.

ZRM® ist eine wissenschaftliche und auf neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen abstützende Methode um menschliches Lernen und Handeln zielgerichtet und gesund zu fördern. Sie wurde entwickelt von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen (<http://zrm.ch/Wirksamkeitsst.html>).

Wer leitet

Christian Löhner, ZRM®-Trainer, Psychologe FH, dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater, Betriebsökonom FH (je nach Anzahl Teilnehmer wird ein/e zweite/r TrainerIn hinzugezogen)

Anerkennung

Das Seminar gilt als ZRM®-Grundkurs und wird z. B. bei der Zulassung zur Ausbildung zum ZRM®-Trainer oder ZRM®-Coach anerkannt.

Daten des 3-tägigen Kurses

Freitag / Samstag, 24. / 25. August 2018 & Samstag, 8. September 2018, (9.00 – 17.00)

Weitere Durchführung:

Freitag / Samstag, 2. / 3. November 2018 & Samstag 17. November 2018

Durchführungsort

Hotel Säntispark, Abtwil / St. Gallen
www.hotel-saentispark.ch

Ihre Investition

CHF 950.00 inkl. Pausenverpflegung (ohne Mittagessen und Übernachtung)