

# Zürcher Ressourcen Modell ZRM® - Grundkurs

---

## **2,5 tägiger Workshop (15 Std.)**

**Für alle die mit Menschen arbeiten oder Selbststeuerung mit ZRM erlernen möchten.**

**Sie können das eigene Verhalten besser steuern und in gewünschter Weise handeln.**

Schwierige Situationen im Alltag belasten und fordern stark emotional. Mit dem «ZRM®» erlernen Sie eine Methode, mit der Sie Ihr persönliches Handlungspotenzial gezielt entwickeln und erfolgreich einsetzen können.

Es wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause, an der Universität Zürich entwickelt und beruht auf neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln. ZRM ist ein Selbstmanagement-Training das Gefühle, Verstand und Körper in unseren Entscheidungs-/Entwicklungsprozess mit einbezieht.

### **Schwerpunkte:**

- Der eigenen Bedürfnisse bewusst werden
- Wünsche und Absichten erfolgreich formulieren
- Selbstbestimmt entscheiden und agieren
- In schwierigen Situationen das gewünschte Verhalten realisieren
- Aktuelle wissenschaftliche Theorien kennen lernen
- Einfach erlernbare Techniken lustbetont trainieren

### **Voraussetzungen:**

Bereitschaft, sich aktiv einzubringen.

### **Link zur ZRM Seite:**

<http://www.zrm.ch>

### **Workshop Termin:**

28. – 30.09.2018

Workshop Zeiten:

Fr: 17:00 bis 20:00 Uhr

Sa: 10:00 bis 18:30 Uhr

So: 10:00 bis 15:30 Uhr

**Investition:**

Kursgebühr 590,00 € inkl. MwSt. (inkl. Getränke)

**Kursort:**

Klein-Winternheim/Mainz

**Trainerin:****Elke Sänger-Wolf**

zert. ZRM Trainerin am ISMZ Zürich

zert. DVNLP Master Coach

Business und Change Management Consultant

Achtsamkeitstrainerin

**Anmeldung:**

Verbindliche Anmeldung unter:

[Info@SinnRaum-Coaching.de](mailto:Info@SinnRaum-Coaching.de)

Tel. 0173-9653348

[www.SinnRaum-Coaching.de](http://www.SinnRaum-Coaching.de)