



Lotti Wild Leins

Kinesiologie · Supervision und Coaching

dipl. Kinesiologin IKZ · dipl. Supervisorin / Coach BSO

Dorfstrasse 9 · 8805 Richterswil

Telefon 044 784 78 09 · www.lottiwild.ch

Mit Hilfe von Risotto kluge Entscheidungen treffen

ZRM[®] Grundkurs in Coglio im Maggiatal
Freitag 5. bis Sonntag 7. Oktober 2018

Kursinhalte

Im Berufsalltag und privat sind wir immer wieder mit Situationen konfrontiert in denen wir uns gerne anders verhalten oder fühlen würden. Dieser Kurs zeigt Methoden zum Ausbau eigener Ressourcen für Motivation und Selbstregulation auf. Dies ermöglicht uns unsere Vorhaben sogar lustvoll umzusetzen. Lebendige Übungen machen dabei interessante Inhalte direkt erlebbar.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM[®] ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause zur gezielten Förderung individueller Handlungspotentiale entwickelt wurde. Es ermöglicht uns zu lernen, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern; so, dass souveränes Handeln, auch in belastenden Situationen, gelingt. Der Kurs beruht auf aktuellen psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und zeigt ressourcenorientierte Methoden zur eigenen Motivation und Selbstregulierung auf.

Seminarerfolg

- Einstieg mit ressourcenaktivierenden Bildern um unbewusste Wünsche / Inhalte aufzuspüren
- Sie klären Ihre Bedürfnisse und finden heraus was Sie wirklich wollen
- Sie haben die Gelegenheit an Ihrem eigenen Thema oder Wunsch zu arbeiten

- Sie lernen ein ressourcenorientiertes und lustvolles Verfahren des Selbstmanagements kennen und erleben dies an sich selbst. Wir nutzen dazu auch die wunderbare Umgebung von Coglio
- Sie lernen Mottoziele (Zieltypenmodell aus dem ZRM) zu formulieren und erarbeiten Ihr persönliches Mottoziel
- Sie entdecken Ihre persönlichen Ressourcen und lernen diese aktiv zu nutzen (zB. Embodiment)
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire und stärken Ihre Selbstkompetenz – auch in schwierigen Situationen

Leitung / Anmeldung / Fragen

Lotti Wild Leins, ZRM® Trainerin, Supervisorin/Coach BSO, PSI Kompetenzberaterin

mail@lottiwild.ch oder +41 44 784 78 09

Datum und Kurszeiten 2018

Freitag	5. Oktober 2018	13:00 bis 18:00 und 19:30 bis 21:00
Samstag	6. Oktober 2018	09:00 bis 12:00 und 15:00 bis 18:00
Sonntag	7. Oktober 2018	09:00 bis 12:00 und 13:00 bis 16:00

Ort

Cristallina eco-hotel, 6678 coglio www.hotel-cristallina.ch

Falls Sie im Hotel schlafen möchten, buchen Sie das Zimmer direkt beim eco-Hotel Cristallina.

Die Zimmeranzahl ist beschränkt.

Kosten

CHF 690.00 inkl. Risotto am Freitag / Pausenerfrischung und Kursmanual

(ohne Übernachtung)

Der Kurs ist als ZRM® Grundkurs für die Zulassung zum Zertifikatslehrgang ZRM-Trainer und ZRM-Coach anerkannt. Für die Zulassung ist es erforderlich, ein Teilnehmerzertifikat (Kosten CHF 120.00) bei mir zu erwerben.

Studenten mit Legi, Alleinerziehende und Erwerbslose CHF 340.00 (kein Zertifikat möglich)