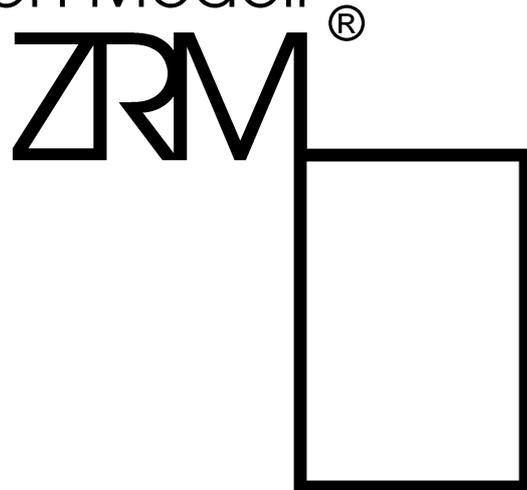


Zürcher Ressourcen Modell



RESSOURCENTRAINING
HAMBURG

Birgit Heißenbüttel, zert. ZRM-Trainerin
Supervisorin und Coach (SG)
Kleine Rainstraße 44a
22765 Hamburg
040 – 59 73 78
b.heissenbuettel@freenet.de

ZRM Grundkurs
2019

**RESSOURCENTRAINING
HAMBURG**

**Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)
- 3-tägiger Grundkurs -**

Kommen Sie im Beruf oder Alltag manchmal in Situationen, in denen Sie anders reagieren als Ihnen lieb ist? Warum tun wir nicht das, was wir wirklich wollen? Wie können wir situativ unsere Ressourcen aktivieren, um Ziele selbstbestimmt mit Schwung und Energie umzusetzen?

Das Zürcher Ressourcenmodell ist eine wirkungsvolle Methode des Selbstmanagements, die an der Universität Zürich von Maja Storch und Frank Krause für die Praxis entwickelt wurde, theoretisch fundiert und wissenschaftlich überprüft. Konsequenz an persönlichen Ressourcen orientiert kann Selbstmanagement mit ZRM® nicht nur effektiv sein sondern auch neue, unbewusste Zugänge aufzeigen, um mit Leichtigkeit die eigenen Ziele zu erreichen und Vorhaben umzusetzen. Es ermöglicht das eigene Fühlen und Verhalten nachhaltig zu verändern, so dass souveränes Handeln auch in schwierigen Situationen gelingt.

Zielgruppe

- Menschen die eine Veränderung anstreben, authentischer auftreten und handeln möchten. Dieser umfangreiche Grundkurs eignet sich auch gut für professionell in der Beratung Tätige.

Ziele

- Sie eignen sich Kenntnisse über ein ressourcenorientiertes Verfahren zur Selbstmotivation an und erleben diesen neu entwickelten Ansatz zum Ressourcenaufbau in der praktischen Anwendung
- Sie klären ihre Bedürfnisse und finden heraus, was sie wirklich wollen
- Sie lernen Ziele handlungswirksam als Mottoziele zu formulieren, so dass sie zu ihrem Wachstum beitragen und Sie vor Stress und Burnout schützen
- Sie entdecken Ressourcen und entfalten Potentiale, die ihr Handlungsrepertoire auch in schwierigen Situationen erweitern und stärken

Inhalte

- Das Kursprogramm vermittelt praxisnah aktuelle motivationspsychologische und neurobiologische Erkenntnisse zum menschlichen Lernen und Handeln
- Abwechslungsreiche Folge von Übungen, Coaching und kurzen Impulsreferaten. Das Ideenpotential der Gruppe sowie interaktive Selbsthilfetechniken erweitern ihre Selbstmanagementkompetenzen
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und physiologische Ebene in den Entwicklungsprozess mit einbezieht

Termine und Kosten:

Do 21.02. – Sa 23.02.19
1. Tag 14.00 – 18.00 Uhr, 2. / 3. Tag 9.00 – 17.00 Uhr
590,00 Euro incl. MwSt.
zzgl. 50,00 Euro Tagungsverpflegung und Mittagsbuffet

Ort:

RESSOURCENTRAINING HAMBURG
im Elsa Brandström Haus mit Elbblick
(www.ebh-hamburg.de)

Kontakt:

Birgit Heißenbüttel, zert. ZRM-Trainerin
Supervisorin und Coach (SG)
040 – 59 73 78, b.heissenbuettel@freenet.de

Dieser ZRM®-Grundkurs ist anerkannt für die Zulassung zum ZRM®-Zertifikatstrainer/-Coachlehrgang