

# Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM®

## 2-tägiger Grundkurs in Winterthur

In unserem Alltag stehen wir immer wieder vor privaten und beruflichen Herausforderungen, die uns emotional fordern und mit vielerlei Änderungswünschen einhergehen können: gesünder essen, gelassener im Umgang mit den Kindern sein, sich besser abgrenzen können, mehr für sich einstehen können, mehr Sport treiben, klarer auftreten können, sich beruflich neuorientieren, usw.

Das Zürcher Ressourcenmodell ZRM® ist eine **Trainingsmethode**, die Sie **nachhaltig** dabei unterstützt sich besser «zu managen». Das Training führt nachweislich zur **Stärkung Ihrer Selbstwirksamkeit** sowie Ihrer **Steuerungskompetenzen**. Sie lernen ihre individuellen Handlungsmuster zielgerichtet in die gewünschte Richtung zu verändern und erweitern somit Ihr persönliches Handlungsrepertoire und Ihre **Selbstmanagementkompetenzen**.

- **theoretisch fundiert**
- **wissenschaftlich überprüft**
- **auf der Basis neuester neurowissenschaftlicher Erkenntnisse**



Das ZRM®-Training findet an 2 Tagen in Gruppen zwischen 5 bis maximal 14 Teilnehmern statt. **Jede teilnehmende Person erarbeitet sich für ihr eigenes Thema ein handlungswirksames Ziel.** Dieses kann offen oder schon sehr konkret und präzise sein. Der Kurs ist sehr abwechslungsreich gestaltet. Er kombiniert den kreativen Austausch in kleinen Gruppen, gut verständliche Kurzreferate und Einzelarbeit.

### Kursleitung

Dr. phil.  
Samuel Krattenmacher

lic. phil.  
Stefanie Krattenmacher



Unsere Kurse sind anerkannt für den ZRM®-Trainer:in  
Zertifikatslehrgang!

Sie klären für sich, welche Bedürfnisse aktuell besonders wichtig sind.

Sie finden zu realistischen Zielen, die sie *wirklich motivieren* und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Sie erkennen eigenen Ressourcen und lernen sie systematisch zu nutzen.

Sie stärken Ihre *Selbstwirksamkeit* und Willenskraft.

Sie stellen den Transfer in die Praxis sicher und trainieren die Techniken.

Sie lernen eine wirksame Methode kennen und können sie auch später *expertenunabhängig* umsetzen.

### Ausführungsort

Zentral gelegen in der **Altstadt** von  
**Winterthur**

### Termine und Uhrzeit

Freitag, **21. März** 2025  
Samstag, **22. März** 2025  
jeweils von 9 bis max. 18 Uhr (Kurszeit 15h)

### Gesamtpreis

Fr. 790.- (inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung)

### Anmeldung

[www.selbstmanagement-training.ch](http://www.selbstmanagement-training.ch)

