



SEMINARANGEBOT

**2025 - DEIN JAHR DER VERÄNDERUNG!**

ENTFALTE DEIN POTENZIAL MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL ZRM®

2-TAGES-SEMINAR  
IN KIRCHBERG BE

**FR/SA 25. & 26. APRIL 2025**

JEWELS VON 09.00 - 18.00 UHR

ALTERNATIVES DATUM

- FR/SA 28. & 29. NOVEMBER 2025

DURCHFÜHRUNGSORT

DEINSEMINAR FACHSCHULE FÜR COACHING

HAUPTSTRASSE 19

3422 KIRCHBERG BE



## DEIN NUTZEN

Wenn du danach strebst, **selbstbewusster aufzutreten, dich besser abzugrenzen, gelassener zu werden, etc.**, dann ist dieser Kurs für dich konzipiert. Oftmals sind unsere Absichten und Ziele klar, dennoch fällt es uns schwer, langfristig an unseren Veränderungswünschen festzuhalten und diese in Tat umzusetzen. In diesem Seminar wirst du mit dem ZRM®-Selbstmanagement eine Methode kennenlernen, wie du **deinen Verstand mit deinen unbewussten Anteilen in Einklang bringen** und dadurch auch deine **Resilienz** stärken kannst. Auf diese Weise wirst du immer besser in der Lage sein, **entsprechend deiner Prioritäten und Wünsche zu handeln und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen**. Du wirst dein persönliches Handlungsrepertoire erweitern, indem du lernst, deine **Ressourcen** und dein **Potenzial** gezielt zu nutzen und auch in herausfordernden Situationen gestärkt und kompetent zu agieren.

**Kurskosten** CHF 790.-, inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung

**Anerkennung** Dieser Kurs wird für die Zulassung zu den Zertifikatslehrgängen ZRM®-Trainer:in und ZRM®-Coach anerkannt.

### LEITUNG:

CORINNE BENTZ & BRIGITTE SIEGENTHALER  
FACHPSYCHOLOGINNEN, M.SC. / FSP  
ZERT. ZRM®-TRAINERINNEN

### ANMELDUNG AN:

CORINNE.BENTZ@PSYCHOLOGIE.CH, 077 461 41 29  
ODER  
CONTACT@BRIGITTE-SIEGENTHALER.CH, 077 525 63 06

WAS IST  
ZRM®?

