



SEMINARANGEBOT

AUFBRUCH STATT WINTERSCHLAF

WENN DAS JAHR SICH NEIGT, DARF NEUES ENTSTEHEN

MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL ZRM® ZU LEBENSLUST, MOTIVATION UND INNERER NEUAUSRICHTUNG

2-TAGES-SEMINAR
IN BERN

FR/SA 16. & 17. OKTOBER 2026
JEWELLS VON 09.00 - 18.00 UHR

DATEN 2027
ANFRAGE AN CONTACT@BRIGITTE-SIEGENTHALER.CH

DURCHFÜHRUNGSPORT
PRAXIS FÜR MENTALE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT
FALKENWEG 3A
3012 BERN



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, mit **Freude** und **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

WAS IST
ZRM®?

ANMELDUNG

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

