

Seminar: ZRM®-Selbstmanagement

„Mit mehr Klarheit, Stärke und Motivation durchs Leben“



Kennen Sie das?

Sie würden sich gerne mehr Zeit für sich oder für Ihre Familie nehmen, aber es kommt Ihnen immer etwas dazwischen. Sie haben sich schon mehrmals vorgenommen mehr Sport zu treiben aber es bleibt beim guten Vorsatz. Sie möchten Ihre Kommunikation verbessern, verfallen aber unter Stress immer wieder in alte Muster.

Ihr Nutzen

In diesem Seminar erweitern Sie Ihren Entscheidungsspielraum und Ihr Handlungsrepertoire. Für Ihre beruflichen und privaten Herausforderungen erhalten Sie wertvolle Werkzeuge die es Ihnen ermöglichen so zu handeln, wie Sie es wirklich wollen. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ziele, lernen diese auch in schwierigen Situationen kraftvoll umzusetzen und motivierter durchs Leben zu gehen.

Kursinhalt

- Sie klären in einer individuellen Standortbestimmung, was Ihnen in der aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist und entscheiden, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken wollen;
- Sie lernen Ziele so zu formulieren, dass auch Ihre unbewussten Bedürfnisse berücksichtigt werden;
- Sie entdecken und aktivieren zusätzliche persönliche Ressourcen und lernen diese systematisch zu nutzen;
- Sie entwickeln neue Handlungsmuster, die auch in herausfordernden Situationen im Beruf der Alltag abgerufen und optimal angewandt werden können.



Method

Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) ist eine Selbstmanagementmethode, welche an der Universität Zürich entwickelt wurde. Das ZRM basiert auf aktuellen psychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen über Stress, Motivation, Lernen und Handeln. Der Focus des Trainings liegt auf der lustvollen Ressourcenaktivierung wobei Psyche, Körper und Verstand miteinbezogen werden.

Mögliche Themen die mit ZRM® verändert werden können:

Mehr Entscheidungs- und Handlungsspielraum; mehr Ausdauer und Durchsetzungsvermögen; mehr Motivation und Ausstrahlung; besseren Umgang mit Stress; Neuorientierung etc.

Zielgruppe

Erfolgreich angewandt wird das ZRM® Training heute im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich sowie im Spitzensport. Es ist für Menschen geeignet die ihren ungewünschten Verhaltensmustern auf die Spur kommen möchten. Die Teilnahme erfordert ausser etwas Neugier keine speziellen Voraussetzungen.

Zertifikat

Sie erhalten ein anerkanntes Zertifikat (Grundkurs ZRM®) welches für die Ausbildung zum ZRM®-Trainer angerechnet wird.

Leitung

Simona Weibel,
Zertifizierte ZRM®-Trainerin,
Coach und Raumgestalterin



Anmeldung

Dauer	2 Tage, jeweils von 09.00 – 12.00 und 13.30 – 17.30
Daten	Seminar A: 23.-24.09.2011 Seminar B: 21.-22.10.2011
Teilnehmerzahl	6 – 12 (ab 6 Personen mit Co-Leitung)
Ort	Hotel Jakob, Hauptplatz 11, 8640 Rapperswil-Jona
Preis	CHF 750.— inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	Tel.: 079/336 99 38 oder info@raum-art.ch - www.raum-art.ch

