

# Mehr Klarheit, Leichtigkeit und Motivation

mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM®



## Kennen Sie das?

In Ihrem Berufsalltag wie auch privat macht Ihnen so schnell niemand etwas vor und trotz dem sind Sie immer wieder mit schwierigen und belastenden Situationen konfrontiert die Sie emotional stark fordern. Manchmal ist es zu viel und dann kann es vorkommen, dass Sie anders reagieren, als Sie es möchten.

## Kursziel

- In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Verhalten besser steuern können, um selbstbestimmt zu handeln, auch in schwierigen Situationen.
- Sie erleben eine lustvolle Reise zu Ihren persönlichen Ressourcen und lernen diese aktiv zu nutzen.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire.
- Sie tun etwas für Ihr inneres Gleichgewicht.

## Kursinhalt

- Arbeit am individuellen Thema.
- Entwickeln eines persönlichen Haltungsziels.
- Entdecken des eigenen Potenzials und wie es genutzt werden kann.
- Kennenlernen von Methoden zu Motivation und Selbstregulierung.
- Abwechslungsreiche Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit.

## Methode

Das Zürcher Ressourcen Modell wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt und beruht auf neusten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln. Es ist ein bewährtes Selbstmanagement-Training welches erfolgreich im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich angewandt wird.

.....

**Dauer** 2 Tage, jeweils von 09.00 – 12.00 und 13.30 – 17.30

**Daten** 16. + 17. März 2012  
20. + 21. April 2012  
11. + 12. Mai 2012  
01. + 02. Juni 2012  
14. + 15. September 2012  
27. + 28. Oktober 2012

**Teilnehmer** 3 – 6 Personen  
**Ort** Hotel Jakob, Hauptplatz 11, 8640 Rapperswil-Jona  
**Preis** CHF 750.— inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung  
**Leitung** Simona Weibel, zertifizierte ZRM®-Trainerin  
**Anmeldung** [info@raum-art.ch](mailto:info@raum-art.ch) oder 079 / 336 99 38

