Selbstmanagement und Resilienz mit ZRM® fördern (Grundkurs)

IN WORT UND TAT

Was Sie vielleicht auch kennen...

Täglich meistern Sie herausfordernde berufliche oder private Situationen. Sie verfolgen Ziele und strengen sich an, diese zu erreichen. Gewünschte Veränderungen wie

- Stressbewältigung,
- klarere Prioritäten leben,
- gesünder leben,
- Führungssouveränität leben,
- mehr Bewegung,
- berufliche Weiterentwicklung
- und, und, und...

verfolgen Sie mehr oder weniger konsequent. Teils ist es auch so, dass Sie nicht genau formulieren können, was Sie stört respektive was Sie eigentlich (anders) wollen...

Was Sie erreichen können

In diesen drei Tagen finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen und wie Sie diese selbstgewählten Ziele lustvoll in gewünschtes Verhalten umsetzen.

Im Zentrum:

- Ihr **Bedürfnis**, Ihre **Absicht** / was Ihnen aktuell wichtig ist
- mit Ihrem „**Kopf und Bauch**" abgestimmte Ziele (**„Machen Sie doch was Sie wollen!"**)
- eine Methodik, die zielorientiertes Handeln ermöglicht und stärkt
- Ihre **Ressourcen** für die Umsetzung des Ziels zu entdecken und aufzubauen
- Methoden und Techniken zu trainieren für Ihr **selbständiges** Anwenden
- Mehr Selbstbestimmung: Ihren **Entscheidungs- und Handlungsspielraum** erweitern

Ist ZRM® für Sie geeignet?

ZRM® wird erfolgreich im privaten und beruflichen Umfeld angewendet und ist für alle interessierten und neugierigen Personen geeignet. Es braucht keine speziellen Vorkenntnisse.
Gruppengrösse ist bei 8 – max. 16 Personen.

Literatur - humorvoll und profund

- „Machen Sie doch, was Sie wollen!"
  (Storch, Maja; 2016, Hogrefe)
- Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®).
  (Storch, Maja & Krause, Frank; 2017, Hogrefe)

Was bringt Ihnen ZRM®?

Sie entwickeln ihre Selbstmanagementkompetenz und lernen, wie Sie Ihre (unbewussten) Bedürfnisse bei der Erarbeitung von Zielen berücksichtigen, das eigenen Verhalten auch in schwierigen Situationen steuern und selbstbestimmt handeln können. Nach dem Grundkurs können Sie die ZRM®-Methode selbstständig anwenden.

ZRM® ist eine wissenschaftliche und auf neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen abstützende Methode, um menschliches Lernen und Handeln zielgerichtet und gesund zu fördern. Sie wurde entwickelt von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen (https://zrm.ch/wirksamkeitsstudien/).

Wer leitet

Christian Löhrer, ZRM®-Trainer, Psychologe FH, dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater, Betriebsökonom FH und/oder Nicole Löhrer, ZRM®-Trainerin, Psychologin FH, dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin, Betriebsökonom HWV

Anerkennung

Das Seminar gilt als ZRM®-Grundkurs und wird z. B. bei der Zulassung zur Ausbildung zum ZRM®-Trainer oder ZRM®-Coach anerkannt.

Daten des 3-tägigen Kurses

Freitag / Samstag, 6. / 7. &
Samstag, 14. März 2020, (9.00 – 16.30)

Freitag / Samstag, 23. / 24 &
Samstag 31. Oktober 2020 (9.00 – 16.30)

Durchführung unternehmensintern nach Vereinbarung.

Durchführungsort

St. Gallen (oder nahe Umgebung, abhängig von Anzahl Teilnehmenden). Unternehmensintern nach Vereinbarung.

Ihr Einsatz

CHF 890.00 inkl. Pausenverpflegung und Arbeitsdokumentation (ohne Mittagessen und Übernachtung)

Ihre Anmeldung

An: mail@inwortundtat.ch oder 079 489 88 69

© 2020 IN WORT UND TAT www.inwortundtat.ch