

Leicht und locker Ziele erreichen

Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)



Guten Tag,

Wie wäre es, wenn Sie eine rundum zufriedene
Persönlichkeit sind?

- Sie fühlen, was gut für Sie ist
- Sie können freimütig äußern, was Sie wollen und brauchen
- Ihre Ziele erreichen Sie
- Was Ihnen nicht gut tut, wird ohne Kampf und Stress aus Ihrem Leben ausgemistet
- Sie leben Frieden mit Ihren Mitmenschen, ohne sich zu verbiegen und anzupassen
- Bei Konflikten finden Sie gute Lösungen

Mit gutem Selbstmanagement ist das möglich

Viele Grüße

Kursziele

- Kennenlernen und Erleben eines ressourcenorientierten und freudvollen Verfahrens des Selbstmanagements
- Erfahren, wie vorhandene Potenziale entdeckt und genutzt werden können
- Erweiterung des persönlichen Handlungsrepertoires und Stärkung der Selbstkompetenz auch in schwierigen Situationen

Inhalt

- Das Kursprogramm beruht auf neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln
- Es zeigt ressourcenorientierte Methoden zur eigenen Motivation und Selbstregulation auf
- Vertiefung der Theorie durch Techniken aus der Coaching- und Psychotherapieforschung
- Umfassende Arbeitsweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und die physiologische Ebene berücksichtigt und mit einbezieht

Wie es oft ist

- Warum gelingt es mir nicht, meine Gesundheitsvorsätze langfristig umzusetzen?
- Weshalb habe ich Stress mit anderen, obwohl ich das nicht will?
- Wo bleibt die Zeit für mich selbst?
- Warum schiebe ich dringende Aufgaben immer vor mir her?
- Entscheidung!! Ja, aber welche ist die Richtige?
- Weshalb kann ich nicht sagen, was ich wirklich will?
- Was will ich eigentlich wirklich?

Wie es sein kann

- Sie können Ihre persönlichen Ziele viel leichter umsetzen
- Sie treffen gute Entscheidungen
- Sie finden durch die Methoden des ZRM einen Selbstzugang, der Ihre Lebensqualität auf vielen Ebenen steigert
- Sie erleben Wissenschaft als wirksames und leicht verständliches Instrument, das Sie sofort zu Ihrem Wohl einsetzen
- Sie werden unabhängig von Coaches, weil Sie jederzeit leicht und flockig die erlernten Methoden nutzen

Ablauf und Kursgebühr

- Ablauf
 - 1.Tag 10:00 - 18:00 Uhr
 - 2 Tag 09:30 - 17:00 Uhr
- Pausen werden nach Lust und Laune vereinbart
- Verpflegung: Getränke und feine Leckerlis in den kleinen Pausen sind im Preis inbegriffen. Das Mittagessen zahlt bitte jeder selbst
Gerne gehen wir in ein schönes Ulmer Lokal
- 550 Euro incl. Unterlagen und Pausenverpflegung
- Dieser ZRM®-Kurs ist anerkannt als Zulassung zur Ausbildung zum ZRM®-Trainer oder -Coach (ISMZ)
- Wenn Sie ein ISMZ Zertifikat wünschen, werden zusätzlich 100 Euro berechnet, die an das ISMZ gehen



Photo Erik Mclean on Unsplash

Datum / Ort

- Samstag 01.02.2019
- Sonntag 02.02.2019
- Ort: Ulm
Anschrift wird rechtzeitig angegeben