

Selbstmanagement nach dem ZRM (Zürcher Ressourcenmodell)



**Mag.^a Bettina
BACHSCHWÖLL**

- Systemische Coachin und Trainerin
- Hypnosystemische Coachin
- Sonder- und Heilpädagogin, Ergotherapeutin

Kosten: € 340,00
zzgl. 10% Ust.

Termin: Mi., 29. Sept. 2021
9.00 - 17.00 Uhr

Do., 30. Sept. 2021
9.00 - 17.00 Uhr

“Ich entwickle einen ressourcenorientierten Umgang mit mir selbst!”

- Woran scheitern gute Vorsätze?
- Was ist der “innere Schweinehund”?
- Wie kann man sich ressourcenorientiert selbst motivieren?

Sich selbst zu managen ist oft die größte Herausforderung. Oftmals kommen wichtigere Dinge dazwischen oder es gibt bestimmte Themen, wo wir nach Jahren noch immer nicht ins Handeln kommen. Eine wichtige Ressource, um ins Handeln zu kommen, sind Ziele, die die Motivation fürs Handeln steigern.

Erfahren Sie, wie Selbstmanagement nach dem ZRM Sie in Ihrem beruflichen Alltag unterstützen kann, Sie Ihre persönlichen Ziele schneller und effektiver verfolgen und die Ressourcen fokussierter einsetzen.

Das Zürcher Ressourcenmodell (www.zrm.ch) ist eine wissenschaftlich fundierte Methode. Sie lernen mit dem ZRM-Training bewusst zu entscheiden, wo Sie Ihre Aufmerksamkeit hinlenken wollen und wie man Ziele motiviert verfolgen kann. Unter der Beachtung neuer Erkenntnisse aus der Hirnforschung wird die Motivation ressourcenorientiert aufgebaut, sodass die individuellen Ziele erfolgreich im Alltag umgesetzt werden.

Eine sehr gesundheitsförderliche Methode!

Sie erfahren und lernen

- eigene Ressourcen zu entdecken und zu nutzen,
- Motivationsziele zu formulieren,
- neue Handlungsmuster zu entwickeln und diese in schwierigen Situationen abzurufen und anzuwenden,
- eine Selbstmanagementmethode kennen, die Ihnen hilft, Ihr Handlungsrepertoire zu steigern und zu erweitern,
- Ressourcen fokussiert einzusetzen,
- eigene Reflexion,
- Praxistransfer in den persönlichen Berufsalltag