

JENSEITS DES RUBIKON – VORHABEN MIT SPASS UND ERFOLG UMSETZEN

DAS ZÜRCHER RESSOURCENMODELL®

Beschreibung:

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich zur gezielten Förderung von individuellen Handlungspotentialen entwickelt wurde. Es hilft uns, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und souveränes Handeln auch in schwierigen Situationen zu ermöglichen.

Das ZRM® beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Es bezieht kognitive, emotionale und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein.

Um gewünschte Ziele zu erreichen und das eigene Fühlen und Verhalten nachhaltig zu verändern, ist es von Bedeutung auch unbewusste Bedürfnisse und Anteile unserer Persönlichkeit „mit ins Boot“ zu nehmen.

Erleben Sie diese sehr effektive Selbstmanagementmethode und generieren Sie daraus neue Impulse für Ihren Beruf und Ihren Alltag. Lernen Sie Ziele handlungswirksam zu formulieren, Ihre vorhandenen Potenziale und Stärken zu entdecken und zu nutzen. Erfahren Sie, wie Ihr Gehirn arbeitet und welche Rolle der Körper bei der Zielrealisierung spielt.

Im Kurs trifft vermittelte Theorie auf erlebte Praxis, um die Ziele nach dem Workshop auch nachhaltig in den Alltag zu übersetzen.

Inhalte:

- Vermittlung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster
- Vertiefung der Theorie zum Zürcher Ressourcenmodell durch Selbsterfahrung und Übungen in Gruppen
- Ganzheitliche Arbeitsweise
- Vorbereitung des Transfers in den Alltag



Referentin:

Annette Diedrichs

Dipl.-Psychologin, erfahrene Mitarbeiterin am Institut für Selbstmanagement und Motivation der Universität Zürich (ISMZ) von Maja Storch, diplomierte Psychologin mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, zertifizierte ZRM-Trainerin, ZRM-Ausbildungstrainerin und Autorin, freiberuflich tätig u.a. als Coach und als Trainerin für das ISMZ.

→ www.iszm.ch

→ ZRM-Demo: www.youtube.com/watch?v=7-bYh10m1ps

Termin: 16./17. Februar 2016, 9 –17 Uhr

Ort: Heinrich-Pesch-Haus Ludwigshafen