

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)[®] Eine Coaching-Methode für nachhaltiges Selbstmanagement

Inhalte:

Menschen brauchen Ziele, um zu handeln. Trotzdem fällt es manchmal schwer, diese langfristig umzusetzen und nicht zu alten Verhaltensweisen zurückzukehren. Deshalb ist es besonders bei ganzheitlichen Fragestellungen wie in der Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe wichtig, persönliche Ziele so zu gestalten, dass sie den eigenen Bedürfnissen entsprechen, nachhaltig motivieren und gerichtete Handlungsenergie freisetzen.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)[®] bietet sich hier als eine wirkungsvolle Methode an, mit der die Umsetzung solcher komplexer Vorhaben möglich wird. Das Selbstmanagementtraining wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt, beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und wird laufend durch wissenschaftliche Studien auf seine Wirkung überprüft.

Lernen Sie das Zürcher Ressourcen Modell in der Praxis und als Methode kennen. In der Selbstanwendung im Rahmen des Seminars nehmen Sie sich bewusst Zeit, um auf Ihre eigenen Ressourcen zu achten, gut mit sich selbst umzugehen und Prioritäten bewusst zu setzen. So bleiben Sie für sich selbst und für Ihr berufliches und privates Umfeld gut mit Energie versorgt. Sie setzen sich mit ihren Bedürfnissen und Kraftquellen auseinander, formulieren ein Ziel, das für Sie persönlich wichtig und bedeutungsvoll ist und leiten davon kleine, wesentliche Schritte ab, die Sie umsetzen möchten.

Gleichzeitig wird durch die Train-the-Trainer-Vorgangsweise immer wieder im Prozess innegehalten und die hinter der Methode liegenden theoretischen und praktischen Ansätze werden erläutert, um den Einsatz in der eigenen Beratungsarbeit zu ermöglichen.

Leitung:

Kristina Sommerauer, MSC, ZRM-Trainerin, Kommunikationstrainerin,
Moderatorin und Beraterin für Bürgerbeteiligungsprozesse in Salzburger Gemeinden (SIR)



Termin: 24. – 25. Oktober 2024

Arbeitszeiten täglich 9:00-17:00 Uhr

Ort:

Seminarhotel Alpenblick, Rohrbach 8, 4202 Kirchschlag
Tel.: 07215/2248 E-Mail: info@hotelalpenblick.at

Preis:

390 Euro netto / 468 Euro inkl. MWSt

Die Kosten für den Aufenthalt im Seminarhotel (Tagespauschalen) und eine allfällige Übernachtung sind im Veranstaltungspreis nicht enthalten.

Veranstalter und Anmeldung:

KALEIDOS - Arbeitsgemeinschaft für Systemische Supervision und Coaching
4690 Schwanenstadt, Rüstorf 127
e-mail: office@kaleidos.at
www.kaleidos.at

