

# Selbstkompetenz-Training

nach dem **ZürcherRessourcenModell®\***

## Was will ich wirklich?

### Mein **direkter Weg** dorthin.

Reales Handeln entspricht gerade in schwierigen Situationen häufig nicht dem „Gewolltem“. Die Komplexität und Intransparenz einer **Situation**, oftmals unklar definierte oder gar einander widersprechende **Ziele**, Erwartungs-, Bewertungs- & **Zeitdruck** führen zu einem **Handeln unter Druck**.

So wird zunächst absichtsvolles **Handeln** zu (ganz oder teilweise) reflexartigem **Verhalten**. Das **erleben wir alle** in ganz unterschiedlichen **beruflichen oder privaten Situationen** immer wieder.

Wichtiges Element von persönlicher Stabilität und Gesundheit ist allerdings das Empfinden einer weitgehenden **Selbst-Steuerung**. Mit Ressourcenorientierung wird ein **großes Veränderungspotential** dem/r Suchenden selbst zuerkannt, da jede/r die Ressourcen zur Lösung seiner Herausforderungen in sich trägt. **Spannend und eine Freude**, sie wieder zu entdecken und sich entfalten zu lassen.

\*ZRM® von M.Storch & F.Krause

ZRM ist ausgerichtet auf die Entwicklung von selbst-gesteuerten Handlungskompetenzen mit individuellen Ressourcen.

Ihre Trainerin ist dabei Weg- & Prozessbegleiterin. Sie hilft, Ihre Ressourcen zu entdecken und diese stabilisierend zu entwickeln.

Im Einzel-Coaching (ca. 3 Termine) oder (1-2tägigen) Gruppen-Workshop werden

- persönliche Fragestellungen und Themen so behandelt, dass jede/r
- unmittelbar spürbar und weiter stabilisierend ziieldienlich
- mit Energie und gutem Gefühl wie gewünscht handeln kann.

Die wiederentdeckten und erworbenen Ressourcen

- sind jederzeit anwendbar und
- können auch auf andere Herausforderungen angewendet werden.

Auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail freue ich mich und stehe Ihnen für weitere Informationen auch zu Rahmen und Konditionen gern zur Verfügung

Elena de Graat  
Köslinstr. 55  
53123 Bonn  
(0228) 96289100  
info@work-and-life.de

