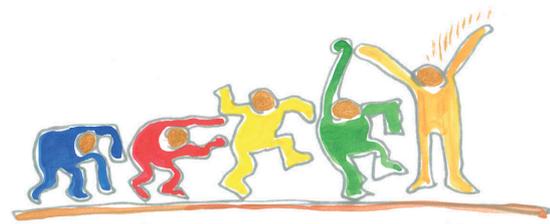


Ziele mit *Schwung* erreichen



Selbstmanagement für ALLE, die beruflich
oder privat etwas *bewegen* möchten

2-tägiger Intensivkurs nach dem

Zürcher-Ressourcen-Modell (ZRM®)

Für Wen:

Bei gewünschten Veränderungen und in komplexen Situationen z.B. bei beruflichem Stress, privaten Veränderungen, Sport- & Gesundheitsvorhaben. Für alle, die eine ganz eigene gesunde Balance finden und halten möchten, um lange und erfolgreich wirken zu können.

Es ist ein Instrument zur gezielten Entwicklung von individuellen Handlungs-potenzialen. Erfolgreich angewandt wird es heute im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich wie auch im Spitzensport. ZRM® eignet sich für alle Menschen, um beruflich oder privat etwas zu bewegen.



Das Angebot:

In diesem 2-tägigen Intensiv-Workshop lernen Sie die innovative und hoch-effektive Selbstmanagement-Methode auf der Grundlage des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) kennen und anzuwenden.

Sie erfahren interessante Inhalte und lebendige Methoden zu Selbst-management und Selbstregulation anhand eines eigenen Themas. Praktische Übungen laden zum Ausprobieren ein und machen die Inhalte direkt und langanhaltend wirkungsvoll erlebbar.



Die Wirkung:

ZRM® ist eine, wissenschaftlich fundierte und überprüfte Trainingsmethode (<http://www.zrm.ch/Wirksamkeitsst.html>), die im Rahmen eines rund 15 stündigen Workshops erleb- und erlernbar ist. Sie basiert auf neurobiologischen und motivationspsychologischen Erkenntnissen, kombiniert sie aufs innovativste und weist eine hohe Transfer-Effizienz auf.

Mit der Methode des ZRM® handeln Sie auch in schwierigen Situationen „ziel-realisierend“ und gelangen wirkungsvoll vom Wunsch zur Wirklichkeit.



Kursinhalte:

- Arbeiten an einem eigenen, aktuellen Thema
- Klären der wirklich wichtigen Wünsche
- Konkretisieren der individuellen Ziele, die ganz praktisch zum persönlichen Wachstum beitragen
- Entdecken erweiterter persönlicher, hilfreicher Ressourcen
- Erproben eines - auch in schwierigen Situationen - wirksamen erweiterten Handlungs-Repertoirs
- ...eingebettet in Orientierung gebenden fachlichen Input

Wann: zu einem mit Ihnen vereinbarten Termin – bald ☺

Wo: in Ihrem Raum oder in angemieteten Räumen in Ihrer Nähe

Kosten: in Abhängigkeit vom Veranstaltungsrahmen

Gruppe: max. 12 Teilnehmende

Weitere Informationen und Anmeldung:

Elena de Graat - Bonn

Dipl. Psychologin, ZRM-Trainerin, EMDR & Hypnotherapie, wing-wave-Coach, Resilienz-Trainerin

work & life ▪ forschung & beratung ▪ Tel. +49 (0)228 96 28 91 00 ▪ degraat@work-and-life.de

