

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)

Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) unterstützt Sie darin, aktuelle berufliche oder private Fragen zu klären, Ihre Vorhaben zu focussieren und sich immer wieder zu motivieren, diese zu meistern. Mit dem ZRM® legen Sie sich einen Ressourcenpool zu, auf den Sie beständig zurückgreifen können.

Wir arbeiten mit kurzen theoretischen Einführungen, mit Bildern, mit gegenseitigem Austausch und mit der Wechselwirkung von Körperhaltungen und Psyche. Die einmal erarbeitete Struktur des ZRM® ist auf weitere Themen übertragbar.

Ziele

Persönliches Thema klären, Motivation aufbauen, Ressourcenpool bilden und einsetzen können. Die Methode ZRM® lernen.

Inhalte

- Erkenntnisse der Motivationspsychologie und der Gehirnforschung als Basis des ZRM®
- Somatische Marker (Körpersignale) erkennen und spüren
- Motivation stärken
- Eine zum persönlichen Ziel/Motto geeignete Körperhaltung entwickeln und üben/Embodiment
- Ressourcenpool aufbauen
- Ressourceneinsatz planen

Methoden

Kurze theoretische Inputs, Einzelarbeit, Kleingruppe, Reflexion im Plenum, Körperübungen

Zielgruppe

Menschen in Veränderungssituationen oder vor Entscheidungen stehend, die ihr Selbstmanagement verbessern wollen und eine neue Methode kennen- und anwenden lernen wollen. Gut geeignet für FreiberuflerInnen und andere Selbstständige, ExistenzgründerInnen, Fach- und Führungskräfte.

Max. 6 TeilnehmerInnen

Termine und Kosten

04.02.-05.02.2012 in Wuppertal

30.06.-01.07.2012 in Wuppertal

(Jeweils Samstag: 10:00-18:00/Sonntag 10:00-17:00)

475,00 inkl. 19% MwSt. Getränke und Arbeitsmaterial

Leitung und Anmeldung

Christa Stadler

Ottostr. 33, 42289 Wuppertal, Tel.: 0202-7588623, info@christastadler.de