

ZRM-Grundkurs Intensiv

Eigentlich haben wir unser Leben ganz gut im Griff, aber immer wieder stehen wir vor den Fragen: Warum gelingt es nicht, Vorsätze langfristig umzusetzen? Warum rege ich mich auf, obwohl ich mir vorgenommen hatte, gelassen zu bleiben? Warum fällt es mir so schwer, dauerhaft Zeitinseln einzuplanen? Warum schiebe ich gewisse Aufgaben vor mir her, obwohl ich weiss, dass sie dadurch nicht leichter werden?

Der ZRM-Intensivkurs vermittelt, wie Sie durch erfolgreiches Selbstmanagement Ihre Ziele leicht und mit Freude erreichen!

Inhalte:

- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster.
- Vertiefung der Theorie durch Selbsterfahrung anhand geeigneter Methoden aus der Coaching- und Psychotherapieforschung.
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und die physiologische Ebene mit einbezieht.

Ziel:

- Sie klären Ihre Bedürfnisse und Wünsche
- Sie finden heraus, welche Ressourcen Sie in Bezug auf Ihre Veränderungswünsche benötigen
- Sie lernen eigene Motivation aufzubauen, um Ihre Ziele erfolgreich und selbstreguliert im Alltag umzusetzen
- Sie werden angeleitet, eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen und auch in schwierigen Situationen zu nutzen
- Sie entscheiden, was Sie für sich brauchen und erreichen wollen
- Die Kursleitung vermittelt Techniken, mit denen Sie Ihr eigener Experte

Methodik:

Das Zürcher Ressourcen Modell ist eine wirkungsvolle Methode des Selbstmanagements, die an der Universität Zürich entwickelt worden ist. Es beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Es ermöglicht uns zu lernen, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern, so dass souveränes Handeln auch in schwierigen und belastenden Situationen gelingt. Mehr Informationen finden Sie auch unter www.theiss-training.ch und www.zrm.ch.

Zielpublikum:

Interessierte Einzelpersonen

Teilnehmerzahl:

Maximal 10 Teilnehmer

Termin:

21. & 22. Januar 2016, 9:00 – 17:00

Kursort:

Seminarhaus EPI-Park, Bleulerstr.60, 8008 Zürich

Kosten:

790 Franken, inkl. Kursunterlagen

Dieser Kurs wird als Grundkurs für den Zertifikats-Lehrgang ZRM®-Trainer angerechnet

Kursleitung:



Caroline Theiss-Wolfsberger

ZRM®-Selbstmanagement-Trainerin, CAS Universität Zürich
Persönlichkeits- und ressourcenorientierte Beraterin, PSI-Institut Schweiz
Physiotherapeutin