



Selbstmanagement und Chancen in der volatilen Arbeitswelt

ZRM®- Online-Seminar in vier Modulen

In einer Arbeitswelt, die sich ständig ändert und komplexer denn je ist, bedarf es eines gekonnten Selbstmanagements.

Die Veränderungen kommen immer schneller und es ist schwer, mit den Unsicherheiten klar zu kommen. Die Digitalisierung schafft bei vielen Ängste um den Arbeitsplatz. Das Homeoffice mit fehlenden sozialen Kontakten und dem inspirierenden Austausch mit Kollegen verändern den Arbeitsalltag. Die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwimmen immer stärker. Fehlender Motivation und Aufschieberitis mit anschliessendem Termindruck ist Tür und Tor geöffnet. Jedoch auch ein zu stark ausgeprägtes Pflichtbewusstsein und Arbeiten über den Feierabend hinaus, schaffen keine gesunde Work-Life Balance und bergen die Gefahr von Burnout.

Ein gutes Selbstmanagement hilft Ihnen dabei, die Arbeit besser zu gestalten. Sie erkennen Ihre Stärken und entwickeln realistische Ziele, die Sie im Alltag umsetzen können. Ihr Handlungsspielraum vergrössert sich und Sie können sich selbst besser steuern. Dadurch ändern Sie Ihre Haltung und erhöhen Ihre Motivation.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt. Es beruht auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Es wird laufend wissenschaftlich begleitet und auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft.

Dieser Kurs ist als ZRM® Grundkurs für alle ZRM-Trainer-Ausbildungen und ZRM® Zertifikatslehrgänge anerkannt.



Renate Thomann
Coaching Training Beratung

www.renate-thomann.ch



Was nehmen Sie aus dem
ZRM®-Training mit?

Sie erkennen Ihre Stärken.

Sie lernen, besser mit
herausfordernden Situationen
umzugehen.

Sie erfahren, wie Sie sich selbst
besser steuern und managen
können.

Sie erweitern
Ihren Handlungsspielraum, damit Sie
auch in schwierigen Situationen
handlungsfähig sind.

Sie entwickeln motivierende
Ziele, die Sie im
Berufsalltag umsetzen können.

Sie lernen, wie Sie Ihre eigene
Haltung verändern können.

LEITUNG

RENATE THOMANN
ISMZ zert. ZRM®-Trainerin
Dipl. Coach SCA u. Mentorin FA
SVEB 1 Erwachsenenbildung
Burnout Beraterin

Termine und Uhrzeit:

Freitag, 04.06.21	18.30 – 20.00 Uhr
Samstag, 05.06.21	9.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 11.06.21	18.30 – 20.00 Uhr
Samstag, 12.06.21	9.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr

ONLINE-KURS über Zoom

Preis: 690 CHF

Zur Online-Anmeldung:

[Anmeldeformular](#)