



Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM®

Grundkurs Intensiv in 4 Online-Seminar Modulen

Das Zürcher Ressourcenmodell ZRM® ist eine Trainingsmethode, die Sie nachhaltig dabei unterstützt, sich besser managen zu können. Ein Selbstmanagement-Training nach dem ZRM® folgt einem klaren Ablauf, dem sogenannten Rubikon-Prozess. Dem ZRM-Training liegen aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse zum menschlichen Handeln und Lernen zugrunde, die Sie für Ihre persönliche Weiterentwicklung nutzen können.

Sie lernen, wie Sie Ihre Bedürfnisse und Wünsche erkennen und Ihre Ressourcen erweitern können. Durch die Synchronisation von Verstand und Unbewusstes entwickeln Sie alltagstaugliche und stimmige Ziele. Diese helfen Ihnen, kluge Entscheidungen zu treffen, die umsetzbar sind. Sie erweitern Ihr Handlungsrepertoire und trainieren die Umsetzung in der Praxis.

Die Trainingsmethode des Zürcher Ressourcenmodells ZRM® wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf ihre nachhaltige Wirkung hin geprüft und ist für jeden geeignet.

In einer wunderbaren Abwechslung aus Impulsreferaten, Einzel- und Kleingruppenarbeiten und dem gemeinsamen Austausch finden Sie mit viel Spass zu einer neuen Haltung. Diese motiviert Sie und trägt Sie auch durch schwierige Situationen.

Dieser Kurs beinhaltet 15 Kursstunden und ist als ZRM® Grundkurs für alle ZRM-Trainer-Ausbildungen und ZRM® Zertifikatslehrgänge anerkannt.



Renate Thomann
Coaching Training Beratung



<http://www.renate-thomann.ch>

Was nehmen Sie aus dem ZRM®-Training mit?

Sie lernen die wirksame Trainingsmethode des ZRM® kennen und können Sie umsetzen.

Sie entdecken Ihre Bedürfnisse und Ressourcen.

Sie vergrössern Ihren Entscheidungsspielraum.

Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire.

Sie finden zu realistischen Zielen, die Sie wirklich motivieren.

Sie stellen den Transfer in die Praxis sicher und trainieren die Techniken.

LEITUNG

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

Termine und Uhrzeit:

Freitag, 16.04.21	18.30 – 20.00 Uhr
Samstag, 17.04.21	9.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 23.04.21	18.30 – 20.00 Uhr
Samstag, 24.04.21	9.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr

ONLINE-KURS in 15 Stunden
über Zoom

Gesamtpreis: 690 CHF

Link zur Anmeldung:

renate-thomann.ch