



Startklar für den Ruhestand?

ZRM®- Online-Seminar in zwei Modulen

Mit dem Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand beginnt eine neue Lebensphase, die mit vielen Veränderung einhergeht. Bisher gab der Job den Takt vor und bestimmte viele Situationen des täglichen Lebens. In der neuen Lebensphase geht es darum, sich neu zu orientieren und den Alltag ohne Job zu gestalten.

Damit die Neuorientierung und die Loslösung aus dem bisherigen Erwerbsleben gelingen, ist es wichtig, sich frühzeitig mit möglichen Veränderungen zu beschäftigen. Mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM® steht Ihnen ein wirkungsvolles Selbstmanagementtraining zur Verfügung, mit dem Sie besser in die neue Lebensphase starten. Schritt für Schritt achten Sie mehr auf Ihre Bedürfnisse, nehmen Ihre Stärken und Ressourcen stärker wahr und entwickeln stimmige Ziele für die Zukunft, die Sie motivieren. So gehen Sie sicher mit den anstehenden Veränderungen um und gestalten Ihren neuen Lebensabschnitt so, dass Sie zu klugen Entscheidungen finden, die Sie zufrieden und gelassen machen.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® 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.

In einer Abwechslung aus Impulsreferaten, Einzelarbeiten, Kleingruppenarbeit und dem Austausch im Plenum, entwickeln Sie Ihre Selbstmanagementkompetenzen weiter und erweitern Ihr Handlungsrepertoire.



www.renate-thomann.ch



Was nehmen Sie aus dem ZRM®-Training mit?

Sie nehmen Ihre Stärken besser wahr.

Sie lernen, wie Sie Ihre Ressourcen besser einsetzen.

Sie entwickeln stimmige Ziele für die neue Lebensphase.

Sie gehen motiviert und gelassen mit der anstehenden Veränderung um.

Sie erweitern durch das Training Ihr Handlungsrepertoire.

Sie stärken Ihr Selbstmanagement und verändern Ihre Haltung.

LEITUNG

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

Termine und Uhrzeit:

Samstag, 18.09.21	9.00 – 12.00 Uhr
	14.00 – 17.00 Uhr
Samstag, 25.09.21	9.00 – 12.00 Uhr
	14.00 – 17.00 Uhr

ONLINE-KURS über Zoom

Preis: 550 CHF

Zur Online-Anmeldung:

[Anmeldeformular](#)