

Selbstbestimmt - mit Leichtigkeit und Freude

ZRM® Grundkurs intensiv (2 Tage)

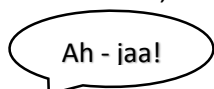
Seminarinhalt

Das ZRM®-Training ist ein Selbstmanagement-Training, das die Frage beantwortet: «Was kann ich selber dazu beitragen, dass ich zufriedener werde?». Vielleicht möchten Sie Wege finden, um besser mit den Anforderungen des Lebens umzugehen? Oder Sie möchten sich mehr bewegen oder sich weiterbilden? Und obwohl Sie sich das fest vornehmen, klappt es einfach nicht so richtig.



Das liegt daran, dass im menschlichen System zwei Bewertungs-Systeme aktiv sind. Das eine ist der Verstand, das andere das Unbewusste. Der Verstand sagt: «Komm wir gehen joggen!» Und das Unbewusste meint: «Ächz - stöhn». Wenn Sie nun trotzdem joggen gehen, dann brauchen Sie dazu sehr viel Willenskraft. Das ist anstrengend und funktioniert meist auf die Länge nicht.

Im ZRM® Grundkurs lernen Sie, unter Einbezug Ihres Unbewussten, ein Haltungsziel zu finden, dass bei Ihnen leichter und und berufliche ein auslöst. So lassen sich Ziele, Wünsche und Vorsätze erfolgreicher umsetzen. Das ZRM®-Training ist für private Anliegen geeignet und leicht erlernbar.



Methode

Das Zürcher Ressourcen Modell wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt und beruht auf neusten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen, Entscheiden und Handeln. Diese bewährte Selbstmanagement-Trainingsmethode wird erfolgreich im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich angewandt.



Leitung	Beatrice Göldi Coach und Supervisorin bso, Ausbilderin mit eidg. FA, ZRM®-Trainerin
Datum & Zeit	gemäss Ausschreibung auf www.beatricegoeldi.ch
Ort	Coaching - Training -Supervision Remise, Usterstrasse 31b 8308 Illnau
Kosten	CHF 790 pro Person incl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung