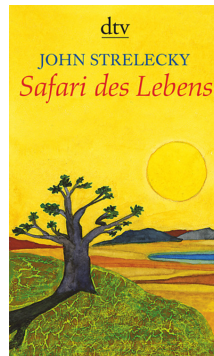




Boxenstopp für deine Träume. Und dann los..

Ein ZRM® Aufbaukurs 2 zum Talimpopo und den Big Five of live



Herzlich willkommen

Was sind deine 'BIG FIVE'? Die Bezeichnung Big Five stammt aus John P. Strelleckys Buch Safari des Lebens. Darin unternimmt der junge Amerikaner Jack eine Reise nach Afrika, wo er einer alten weisen Frau begegnet, Ma Ma Gombe. Er begreift durch ihre Geschichten, dass jeder Mensch für sich seine eigenen wichtigen Ziele erkennen und verwirklichen darf, wenn er ein erfülltes und glückliches Leben führen möchte.

Der Kurs gibt dir eine Möglichkeit, dich mit deinen Idealen und Träumen von früher und heute auseinander zu setzen. Zudem nutzen wir in Gesprächsrunden und Ideenkörben das menschliche Grundbedürfnis, einander bei der Verwirklichung der eigenen Visionen behilflich zu sein. Ma Ma Gombe würde sagen: "Suche und finde einen WER, der dich bei der Erreichung deiner Ziele unterstützt."

In ihrem afrikanischen Dorf veranstalten die Bewohner zu diesem Zweck ein Talimpopo.

Möchten wir etwas Neues ins Leben bringen oder einige zentrale Aspekte anpassen sind Kenntnisse im Selbstmanagement sinnvoll. Das beinhaltet ein Wissen, wie unser Gehirn funktioniert und Vorgehensideen, wie wir Neues möglichst schnell lernen und nachhaltig werden lassen. Dazu ist das Zürcher Ressourcenmodell ZRM® nach Krause & Storch bestens geeignet. Es wurde an der Universität Zürich entwickelt und basiert auf neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen. Zudem zeichnet es sich durch hohe Transfereffizienz aus.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen. (<http://www.zrm.ch/Forschung.html>)

Inhalt

- Sie holen Ihre Idole und Träume von früher wieder ins Bewusstsein.
- Sie nehmen sich Zeit für Ihre aktuellen Big Five und anderen Bedürfnisse.
- Sie werden sich Ihrer „echten“ Werte und zentralen Ideale bewusst.
- Sie klären, welchen Anteil und Bedeutung diese Dinge in Zukunft haben sollen.
- Sie entwickeln ein ZRM-Motto-Ziel für Ihre Zukunftsvision passend zu Ihrer Persönlichkeit.
- Sie lassen Unwichtiges los und fokussieren darauf, was in Zukunft wirklich wichtig ist.
- Sie erhalten und erweitern Ihr ZRM-Wissen um die Zukunftsdimension und entdecke neue Methoden, um unbewusste Bedürfnisse zu explorieren.

Ort	St. Gallen, Hotel Dom (www.hoteldom.ch)
Datum	03.-05.01.2020 (Fr 10.00-16.30 Uhr / Sa 09.00-16.30 Uhr / So 09.00-15.00 Uhr)
Kursleitung	Urs Eisenbart, Supervisor & Coach, ZRM Trainer, in St. Gallen, www.urseisenbart.ch
Gruppengrösse	Maximal 10 Teilnehmende
Kursgeld	Fr. 790.— für Kurs, Kursraum, Pausenverpflegung und Unterlagen
Anmeldung	per Mail oder Telefon: ue@urseisenbart.ch / 079 665 17 63
Vorbedingung	Keine. Ein ZRM-Grundkurs ist empfehlenswert, aber kein Muss.

Freiwillige Literatur zur Vorbereitung:

Strellecky, John (2010): Safari des Lebens. Deutscher Taschenbuch Verlag, München.

Storch, Maja (2010): Machen Sie doch, was Sie wollen! Hans Huber Verlag, Bern.