



Sie möchten gelassener durch diese ungewisse Zeit?  
 Sie möchten eine Qualität aus dieser Zeit „ins Danach“ retten?  
 Sie haben jetzt Zeit, endlich einmal ZRM® auszuprobieren?

## ZRM®-Selbstmanagement Online BEGINN JEDERZEIT ☺



### Herzlich willkommen

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement nach ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell) ist ein effektives Selbstmanagement-Training. Bei gewünschten Veränderungsprozessen (z.B. Stressbewältigung, Kommunikation, Bewerbungen, Diäten, Fitness, sportlichen und beruflichen Zielen) ermöglicht die wissenschaftlich begründete Methode eine lustvolle Umsetzung nötiger Handlungsschritte. Bewusste und unbewusste Motive und Ressourcen zur Motivationssteigerung verbinden sich ganzheitlich. Und dies auf lustvolle und kreative Art.

<p><b>Die 6 Module à 2.25 Stunden von 19.30-21.45 Uhr</b></p>	<p><b>Wann findet das Seminar statt?</b></p>
<p><b>Abend 1:</b> Wir steigen ein in ZRM®, Gruppe und Arbeitsweise Sie finden Ihr Thema und prüfen es ganzheitlich.</p>	<p>Sobald sich 4 Personen finden, die wochentags an einem Abend (Mo, Di, Mi, Do oder Fr) sich für einige Wochen Zeit nehmen wollen. Je flexibler Sie sind, desto eher geht es los.</p>
<p><b>Abend 2:</b> Sie synchronisieren bewusste und unbewusste Anteile und bilden aus ihrem Wunsch Ihr eigenes, niet- und nagelfestes Motto-Ziel.</p>	<p><b>Warum in einer Gruppe?</b> Dank der Gruppe erhält jeder eine Unmenge von nützlichen Ideen für seinen eigenen Prozess. „Ideenkörbe von Fremdgehirnen“ sind ein Markenzeichen des ZRM®.</p>
<p><b>Abend 3:</b> Ihr Motto-Ziel ist ein neues neuronales Netz. Sie Lernen, wie Sie dies schnell und effektiv aufbauen können mit der Methode des Primings.</p>	<p><b>Was sind die Vorteile?</b> Sich über 6 Wochen an einem Abend zu treffen ist online einfacher möglich. Zudem erhöht der Zeitraum von über einem Monat die Umsetzungschancen.</p>
<p><b>Abend 4:</b> Sie lernen weitere Ressourcen wie Embodiment, Iconics, usw. kennen und finden Ihren individuellen Zugang dazu.</p>	<p><b>Welche technischen Voraussetzungen sind nötig?</b> Das Seminar läuft über die Plattform ZOOM, welche sehr stabil läuft und ganz einfach zu bedienen ist. Sie brauchen lediglich guten Internetzugang und einen Computer mit Kamera und Mikrophon.</p>
<p><b>Abend 5:</b> Jetzt geht es darum, auch im Alltag gehirngerecht zu handeln. Sie lernen das Situationstypen ABC kennen und die kreativen Methoden dahinter.</p>	<p><b>Wer leitet das Seminar?</b> Urs Eisenbart macht sein über 20 Jahren ZRM® und hat schon Hunderte von Menschen erfolgreich zu ihren Motto-Zielen begleitet. Mehr: <a href="http://www.urseisenbart.ch">www.urseisenbart.ch</a></p>
<p><b>Abend 6:</b> Zeit für letzte Tipps und Kniffe, Planung des Transfers und eine Prozessreflexion.</p>	

- Kursleitung** Urs Eisenbart, Supervisor & Coach, ZRM® Trainer in CH-9000 St. Gallen Schweiz
- Gruppengrösse** 4-10 Teilnehmende
- Ihre Investition** Euro 390.— für Kurs mit umfassenden Unterlagen (Rabatt für Corona-Betroffene möglich)
- Anmeldung** per Mail / Telefon: [ue@urseisenbart.ch](mailto:ue@urseisenbart.ch) / 079 665 17 63 mit folgenden Angaben:
- Ich kann an folgenden Abenden: O Mo / O Di / O Mi / O Do / O Fr
  - Mein erstmöglicher Startzeitpunkt ist in Kalenderwoche \_\_\_\_\_
  - Name, Vorname, Postadresse
  - Telefon-Nummer und Mailadresse

PS: Dieser Kurs wird nicht als Grundkurs für die ZRM® Trainer- oder Coach-Ausbildung anerkannt.