

9. BIS 11. JANUAR 2025 GARANTIERTE DURCHFÜHRUNG

BOXENSTOPP ZUM JAHRESSTART

ZRM®-GRUNKURS IN ST.GALLEN



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 es eine lustvolle Umsetzung nötiger Handlungsschritte. **Bewusste und unbewusste Motive** und Ressourcen zur Motivationssteigerung verbinden sich ganzheitlich.

INHALT

In diesem Training finden Sie auf eine ganzheitliche Art heraus, **was Sie** im Moment **wirklich wollen** und dieses Gewollte auch zu tun. Sie erleben und lernen zudem ressourcenorientiertes Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln in ihren konstruktiven Auswirkungen auf sich und auf andere.

- In einer **Standortbestimmung** klären Sie, was Ihnen in Ihrer aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist und entscheiden, wohin Sie somit Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Energien hinlenken wollen.
- Sie lernen verträgliche, «gesunde» Ziele zu entwickeln, denn nur diese haben die Chance, auch verwirklicht zu werden. Sie formulieren Ziele, die Ihr Selbstbewusstsein stärken, zu Ihrem Wachstum beitragen und Sie vor Stress und Burnout schützen.
- Sie werden angeleitet, eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen, sie wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.
- Sie erweitern Ihren Entscheidungsspielraum und Ihr Handlungsrepertoire für eine Neugestaltung Ihres Alltags, im Beruf und im Privatleben – auch in schwierigen Situationen.

Das ZRM® ist ein von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickeltes Training. Es fusst auf neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen und zeichnet sich durch hohe Transfereffizienz aus. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen.

www.zrm.ch/wirksamkeitsstudien

Das LandART-Bild 1 wurde freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Patrick Horber, www.streuwerk.ch

Bild 2: Hotel Dom / Bild 3: Drei Weihern / Bild 4: Kloster St.Gallen

ZIELGRUPPE

Das ZRM® ist für jedermann und jedefrau geeignet und wird erfolgreich angewendet im privaten wie auch beruflichen Bereich. Die Teilnahme erfordert keine speziellen Voraussetzungen ausser etwas Neugier und Offenheit. (max. 10 Teilnehmende)

KURSGESTALTUNG

Dieses Angebot ist für Menschen gedacht, die nebst einem intensiven Kurs auch die historische Altstadt von St.Gallen mit den verschiedenen kulturellen Möglichkeiten und das Naherholungsgebiet «Drei Weihern» für sich nutzen möchten – ein toller Ausgangspunkt für Kultur, Shopping aber auch Jogging und Natur.

DATEN & ZEITEN

9. 1. bis 11. 1. 2025

Do 10.00 – 16.30 Uhr / Fr 09.00 – 16.30

Sa 09.00 – 15.00 Uhr

KURSORT / ÜBERNACHTUNG

Hotel Dom, im Herzen der St.Galler Altstadt
Webergasse, 9000 St.Gallen www.hoteldom.ch

Wenn Sie in St.Gallen übernachten möchten, dann buchen Sie bitte ihr Zimmer rechtzeitig selber (z.B. gleich im Hotel Dom oder im Hotel Vadian).

SEMINARLEITUNG

Urs Eisenbart, Ausbildungstrainer ZRM®
Coach und Supervisor BSO

IHRE INVESTITION

Fr. 790.- (Kurszeit 15h)

Pausenverpflegung ist inbegriffen.

Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit der Anmeldebestätigung.

WEITERBILDUNG & ANERKENNUNG

Sie erhalten eine Kursbestätigung. Dieser Kurs wird angerechnet an den Zertifikats-Lehrgang «ZRM®»-TrainerIn oder «ZRM®»-Coach. www.ismz.ch

LITERATUR

Ein leicht zu lesender Einstieg ins Thema:

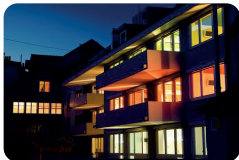
Storch, Maja (2010): *Machen Sie doch, was Sie wollen!*
Hans Huber Verlag, Bern.

Oder: www.zrm.ch/buecher

ANMELDUNG

Urs Eisenbart

Kontaktangaben siehe Fusszeile



Urs Eisenbart
dipl. Erwachsenenbildner HF
Coach/Supervisor, BSO

Wiesenstrasse 34
CH-9000 St.Gallen
Tel. +41 79 665 17 63
ue@ur Eisenbart.ch
www.ur Eisenbart.ch
PC 90-154665-8