

7. BIS 9. NOVEMBER 2024

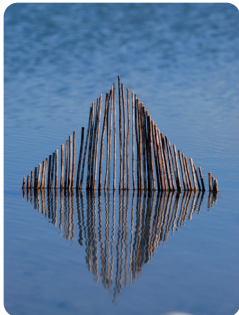
IHR BOXENSTOPP IN WIEN

RESSOURCENORIENTIERTES SELBSTMANAGEMENT NACH ZRM® – DER GRUNDKURS



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-Bilder wurde freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Patrick Horber www.streuwerk.ch

ZIELGRUPPE

Das ZRM® ist für jedermann und jedefrau geeignet und wird erfolgreich angewendet im privaten und beruflichen Bereich. Die Teilnahme erfordert keine speziellen Voraussetzungen ausser etwas Neugier und Offenheit. (max. 12 Teilnehmende)

DATEN & ZEITEN

7. bis 9. 11. 2024

Do 13.00 – 18.00 Uhr

Fr 09.00 – 18.00 Uhr

Sa 09.00 – 13.00 Uhr

SEMINARORT

leben . eben

Friedl Sobota

Gentzgasse 6/2

1180 Wien

www.lebeneben.at

SEMINARLEITUNG

Urs Eisenbart, Ausbildungstrainer ZRM®

Coach und Supervisor BSO

St. Gallen, Schweiz

www.urseisenbart.ch

IHRE INVESTITION

Euro 590.- (Kurszeit 15h)

Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit der Anmeldebestätigung.

Für Raummiete und Pausenverpflegung werden vor Ort noch maximal 50 Euro eingesammelt.

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

ue@urseisenbart.ch

www.urseisenbart.ch/newsletter-1/#anmeldung

Urs Eisenbart

dipl. Erwachsenenbildner HF
Coach/Supervisor, BSO

In Kooperation mit:

valYou Karin Ausserhofer
Pilotfische vGmbH



VALYOU
Karin Ausserhofer

PILOTFISCHE

Idee und Initiative:

Elmar Voggenberger-Meissel