

## Cleveres Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Stehen Sie vor einer beruflichen oder privaten Entscheidung? Wollen Sie ein konkretes Verhalten verändern?  
Wünschen Sie sich in gewissen Situationen mehr Zufriedenheit und Gelassenheit?  
Sind Sie motiviert, Ihr Ziel zu erreichen und trotzdem gelingt es Ihnen nicht?

Das liegt daran, dass in unserem Inneren zwei Bewertung-Systeme aktiv sind. Das eine ist der Verstand, das andere das Unbewusste. Unter Einbezug Ihres Unbewussten, erleben Sie, wie ein Haltungsziel gefunden wird, dass bei Ihnen nicht nur ein gedachtes „Ja“, sondern ein gefühltes „Ja“ auslöst. So lassen sich Ziele, Wünsche und Vorsätze leichter und erfolgreicher umsetzen.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich entwickelt wurde. Es basiert auf neusten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Fühlen, Lernen und Handeln. Solches Selbstmanagement kann ausgesprochen lustvoll sein. In einer abwechslungsreichen Mischung von Gruppen- und Einzelcoaching setzen Sie Ihre persönlichen Ressourcen ein. Sie erarbeiten ein ganzheitliches und auf Sie zugeschnittenes Konzept, das Ihnen erlaubt, nachhaltig Ihre Motivation zu aktivieren und auch in herausfordernden Situationen Ihre Ziele in Handlung umzusetzen.

### Ziele

- Kennenlernen und Erleben eines ressourcenorientierten und lustvollen Verfahrens des Selbstmanagements
- Lernen Veränderungswünsche erfolgreich umzusetzen
- Erweiterung des persönlichen Handlungsrepertoires und Stärkung der Selbstkompetenz auch in schwierigen Situationen
- Gesundes und motivierendes Haltungsziel entwickeln

<b>Dauer</b>	<b>1 Samstag von 9.00 bis 18.00 Uhr (inkl. Mittagspause) und zusätzlich 4 Einzelsupervisionen à 90 min. (diese Daten werden individuell abgemacht)</b>
<b>Mögliche Daten</b>	Samstag, 21. November 2020 oder 23. Januar 2021 oder 27. März 2021
<b>Ort</b>	Praxis Aathal, Gstalderstrasse 4 in Aathal und Beratungsraum, Bankstrasse 10 in Uster (beide Orte sind mit der ÖV gut erreichbar)
<b>Kursleitung</b>	Bea Wüthrich, zertifizierter ZRM®-Coach
<b>Teilnehmerzahl</b>	min. 4 Teilnehmer/innen, max. 6 Teilnehmer/innen
<b>Kosten</b>	CHF 990.00 pro Person (inkl. Kursunterlagen / Pausenverpflegung)
<b>Anmeldung:</b>	per E-Mail mit Adressangaben an <a href="mailto:bea.wuethrich@abcoaching.ch">bea.wuethrich@abcoaching.ch</a> (bis 2 Wochen vor Kursdatum)
<b>Bestätigung:</b>	Anerkannt für den ZRM®-Coach Zertifikatslehrgang

**Informationen zur ZRM®-Methode: [www.abcoaching.ch](http://www.abcoaching.ch)**

Kontaktieren Sie mich bei Fragen unverbindlich!

[bea.wuethrich@abcoaching.ch](mailto:bea.wuethrich@abcoaching.ch)

Tel. 079 487 84 61

[www.abcoaching.ch](http://www.abcoaching.ch)