

Ressourcen-Tankstelle mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Die Gesundheit aller, ist immer wieder ein wichtiges Thema! Gönnen euch einen kreativen, lustvollen und erlebnisbezogenen Selbstmanagement-Tag mit dem ZRM®. Investiert präventiv in die Gesundheit aller Mitarbeitenden und genießt zusammen einen abwechslungsreichen Tag, an dem sich alle Beteiligten selber etwas Gutes tun.

Das ZRM® ist ein wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training. Entwickelt wurde es von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich und war als Burnout-Prophylaxe gedacht. Es basiert auf neusten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Fühlen, Lernen und Handeln.

In einer Mischung von Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit erweitert ihr eure persönlichen Ressourcen und erlernt Handlungsstrategien für die Umsetzung von einfachen Veränderungswünschen. So erhaltet ihr Einblick in eine ressourcenorientierte Selbstmanagement Methode und könnt einzelne Tools auch direkt in eurem (Berufs-)Alltag anwenden.

Inhalte

- Kennenlernen und Erleben einer ressourcenorientierten und lustvollen Selbstmanagement Methode
- Entwickeln eines gesunden und motivierenden Motto-Ziels oder Motto-Clusters
- Stärkung des Selbstmanagements
- Möglichkeit an einem persönlichen Thema zu arbeiten (einfacher Veränderungswunsch: z.B. „Ich erledige die Korrekturarbeiten möglichst bald“, „Ich bleibe ruhig, wenn Schüler/in X mich provoziert“ oder „Ich kann besser „Nein“ sagen / mich besser abgrenzen“)
- Unterschied der beiden Bewertungssysteme: Verstand und Unbewusstes
- Kennenlernen verschiedener ZRM® Tools und die praktische Umsetzung im Alltag

Dauer:	1 Tag (7-8 Std.)
Ort:	an eurer Schule / Institution (grosser Raum und mehrere, kleinere Räume)
Kursleitung:	Bea Wüthrich, zert. ZRM®-Coach und Sandra Colombo, zert. PRB®-Coach IPSIS

Anschrift & Kontakt

Bea Wüthrich
Brüglenstrasse 10
8345 Adetswil

079 487 84 61
bea.wuethrich@abcoaching.ch

www.abcoaching.ch

Adresse Beratungsraum

Bankstrasse 10
8610 Uster

Teilnehmerzahl: ca. 20-50 Personen
Kosten: bis 20 Personen: CHF 2'000.00
20 bis 40 Personen: CHF 3'000.00
ab 40 Personen: CHF 3'000.00 und CHF 600.00 für Assistenz (die Preise verstehen sich exkl. Reise- und Kopierspesen, falls die Unterlagen von uns kopiert werden)

Anmeldung:
per E-Mail an bea.wuethrich@abcoaching.ch oder per **079 487 84 61** damit wir auch gleich einen ersten Termin für die Besprechung vereinbaren können.

Informationen zur ZRM®-Methode: www.abcoaching.ch
Ich freue mich darauf, diesen Kurstag noch genauer erklären zu dürfen!

Anschrift & Kontakt

Bea Wüthrich
Brüglenstrasse 10
8345 Adetswil

079 487 84 61
bea.wuethrich@abcoaching.ch
www.abcoaching.ch

Adresse Beratungsraum

Bankstrasse 10
8610 Uster