

Cleveres Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Stehst du vor einer beruflichen oder privaten Entscheidung?
Möchtest du ein konkretes Verhalten verändern?
Wünschst du dir in gewissen Situationen mehr Zufriedenheit und Gelassenheit?
Bist du motiviert, dein Ziel zu erreichen und trotzdem gelingt es dir nicht?

Unsere persönliche Haltung bestimmt, welche Gefühle und Gedanken wir gegenüber einer Sache haben. Diese wiederum beeinflusst unser Handeln. Mit Hilfe von ZRM® wird man sich klar über eigene (Lebens-)Themen. Du entwickelst ein motivierendes Ziel und entdeckst eigene Ressourcen, so dass dir die Umsetzung gelingt.

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 abwechslungsreichen Mischung von Gruppen- und Einzelcoaching, kann solches Selbstmanagement ausgesprochen lustvoll sein. Die ZRM-Methode ist für private und berufliche Anliegen geeignet.

Ziele

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

Dauer: **1 Samstag von 9.00 bis 18.00 Uhr (inkl. Mittagspause) und 4 Einzelsupervisionen à 90 min.** (Diese Daten werden individuell abgemacht und sind z.T. auch online möglich. Du hast die Möglichkeit, dich während 4-6 Monaten begleiten zu lassen, so dass dir die Umsetzung sicher gelingt.)

Mögliche Daten: Samstag, 11. April 2026 oder 13. Juni 2026 oder 26. September 2026

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

Ort: Beratungsraum: Bankstrasse 10 in Uster (direkt über dem Bahnhof)
Kursleitung: Bea Wüthrich, zertifizierter ZRM®-Coach
Teilnehmerzahl: min. 4 Teilnehmer/innen, max. 6 Teilnehmer/innen
Kosten: CHF 1'100.00 pro Person (inkl. Kursunterlagen / Pausenverpflegung)

Anmeldung:
per E-Mail mit Adressangaben an bea.wuethrich@abcoaching.ch oder über das Formular
(bis 2 Wochen vor Kursdatum)

Bestätigung:
Anerkannt für den ZRM®-Coach Zertifikatslehrgang

Informationen zur ZRM®-Methode: www.abcoaching.ch
Bei Fragen kannst du mich gerne unverbindlich kontaktieren.

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