



**„Ihre Ziele mit Leichtigkeit erreichen!“**

## **Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) - Grundkurs**








### **Kennen Sie das?**

Sie geraten immer mal wieder unter Druck bei komplexer werdenden Aufgaben? Es gibt Aufgaben, die Sie schon länger vor sich herschieben und finden auch immer wieder „gute Gründe“ sie nicht zu erledigen. Ihre guten Vorsätze und Ideen scheitern im Alltag und Sie fallen in alte Verhaltensmuster zurück. Aber auch Themen bei denen Sie hochmotiviert gestartet sind, werden auf einmal zäh und klebrig.



### **Lassen Sie sich Mut machen und erleben Sie was echte Motivation bedeutet.**

Dazu nutzen wir in diesen zwei Seminartagen die Erkenntnisse des Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). ZRM ist konsequent an der Praxis ausgerichtet und gleichzeitig ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training.

### **Stärken Sie Ihre Selbstkompetenz im Seminarverlauf durch die Möglichkeiten:**

-  Ihr aktuell priorisiertes Thema zu entdecken,
-  Unter Einbezug Ihrer unbewussten Anteile Ihre Motivation zu klären,
-  Ihre Gefühle und Körperwahrnehmungen mit einzubeziehen,
-  aktuelle Erkenntnisse der Motivationspsychologie + Neurobiologie für sich zu nutzen,
-  einen eigenen motivierenden und multicodierten Ressourcenpool aufzubauen,
-  Ihre Motivation und Entschlusskraft durch Ihr individuelles Haltungsziel aufzubauen,
-  die erfolgreiche Umsetzung auch in Ihrem Alltag zu sichern.

Sie werden in einem klar strukturierten, schrittweise aufbauenden Konzept am eignen Beispiel ZRM® erlernen. Damit gewinnen sie die Kompetenz, auch zukünftig für Ihre Aufgaben, Ideen und Visionen:

-  Wirksame, authentische Ziele zu bilden und
-  für deren Realisierung Ihre optimalen Rahmenbedingungen zu schaffen.

### **Methoden:**

Durch Impulsreferate, interaktive Selbsthilfetechniken und Kleingruppenarbeiten werden Sie in diesem ZRM®-Grundkurs in die Lage versetzt, ihre emotionalen, körperlichen und kognitiven Potentiale so einzusetzen, dass Sie anschließend hochmotiviert mit Freude und Leichtigkeit Ihre selbst formulierten Ziele erreichen werden.

**Termine:** Mo. 20. + Di. 21. Mai 2019 (jeweils 9.00 – 18.00 Uhr)

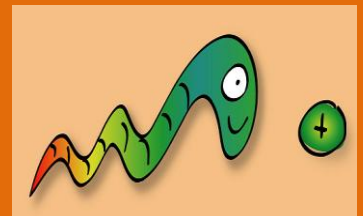
**Investition:** 660,00 € incl. MwSt. / Seminar

Dieser ZRM® – Grundkurs ermöglicht die Zulassung für den ZRM-Zertifikats-Lehrgang.



*Sabiene Döpfner:*

**Technische Ausbildung**  
Dipl. Sozialpädagogin  
NLP® – Trainerin  
Eol® –Trainerin  
ZRM®- Trainerin  
20 Jahre Seminartätigkeit



*Informationen,  
Anmeldung und  
Veranstaltungsort:*

**SOCIAL DESIGN**  
Eschborner Landstr. 42 c  
60489 Frankfurt a.M.

Fon 069-76 75 79 79  
Mobil 0178 448 43 42  
Fax 069-76 80 39 74

www.social-design.biz  
info@social-design.biz