

Seminar Selbstmanagement nach ZRM®

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist ein wissenschaftlich basiertes Selbstmanagementtraining mit hoher Transfereffizienz. Es ermöglicht gewünschte komplexe Veränderungsprozesse in lustvolle Handlungsschritte umzusetzen. Dieses Modell kombiniert psychologische Konzepte und neurobiologische Erkenntnisse über die Funktion des menschlichen Entscheidungs- und Motivationssystems. Ungünstige Verhaltensweisen werden durch gewünschte ersetzt.

Die Teilnehmenden durchlaufen das Seminar anhand eines konkreten persönlichen Themas. Dabei lernen sie die Methode nach ZRM® kennen, so dass sie nach dem Training befähigt sind, diese bei zukünftigen Anliegen anzuwenden oder im beruflichen Kontext weiterzugeben.

Beginn

09.06.2021

Zum Kalender hinzufügen

Enddatum

09.06.2020

Preis

950.00 CHF

Adresse

FHS St.Gallen
Rosenbergstrasse 59
9001 St.Gallen
weiterbildung@fhsg.ch
www.fhsg.ch/selbstmanagement-zrm

Ziel

Die Absolventinnen und Absolventen des Seminar Selbstmanagement nach ZRM® erhöhen ihre Selbstmanagement-Kompetenz und wenden die Methodik in unterschiedliche Situationen an.

Methodenkompetenzen

- ZRM®-Methodik zum Selbstmanagement an einem eigenen Thema anwenden

- Teilmethoden/Hilfen aus dem ZRM®-Repertoire bei sich und zusammen mit anderen anwenden
- Mottoziel, Embodiment, Affektbilanz, Ideenkorb etc.

Selbstkompetenzen

- eigene Bedürfnisse und Wünsche reflektieren und artikulieren
- persönliche Ressourcen erkennen, wertschätzen und nutzen
- Handlungsspielraum erweitern
- zu eigenen Themenstellungen Affektbilanzen erstellen und nutzen
- einen eigenen Wunsch zu einem Mottoziel und zum konkreten Handeln umformulieren

Inhalt

Im Seminar wird in die Methodik des ZRM® eingeführt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer befähigen sich zur Selbst-Anwendung.

- Standortbestimmung: was ist mein Thema? Was ist mein Wunsch?
- Ziele: was sind für mich "gesunde", "Kopf- und Bauch-gerechte" Ziele?
- Ressourcenpool: wie nutze ich meine Stärken und Ressourcen?
- Nachhaltige Zielumsetzung: wie kann ich meine Ziele auch unter Stress erreichen?

Es werden erprobte und in Studien nachgewiesene, effektive Methoden aus dem ZRM® eingeübt und besprochen: Mottoziele, Affektbilanzen, Ideenkorb, Embodiment etc.

Optionaler Zusatzabend

An diesem freiwilligen Zusatzabend haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Zielsetzungen zu reflektieren und deren Umsetzung zu optimieren.

Zielgruppe

Mit diesem Seminar sprechen wir Führungskräfte, Coaches und Betreuende aus verschiedenen Branchen sowie Lehrpersonen, Trainerinnen und Trainer, Beraterinnen und Berater an.

Form

Live-Veranstaltungen

Unterrichtssprache

Deutsch

[Zurück zur Liste](#)



[FHS St.Gallen](#)

[+41 71 226 12 50](tel:+41712261250)

weiterbildung@fhsg.ch
www.fhsg.ch/weiterbildung
[Kontakt speichern](#)

Anfrage

Name *

Institution

E-Mail *

Tel *

Strasse *

PLZ *

Ort *

Nachricht *

Betrifft:
Seminar Selbstmanagement nach ZRM®

senden

Source URL: <https://www.erwachsenenbildung.ch/seminar-selbstmanagement-nach-zrm%C2%AE>