

# **Ihre Ziele erreichen – mit System**

## **Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®**



**In diesem Zweitagesseminar lernen Sie, wie Sie Ihre Ziele erreichen – und zwar durch Aktivierung und Nutzung Ihrer ureigenen Ressourcen.**

Zufriedenheit und Erfolg sind eng miteinander verbunden. Ob privat oder beruflich. Sich selbst bewusst zu sein bedeutet, die Ressource „Ich“ zu verstehen, zu kennen und gezielt Einfluss auf Ereignisse des Tages sowie auf weit reichende Lebensentscheidungen zu nehmen.

Lassen Sie sich nicht von Ihren Aufgaben und Pflichten zu stark beeindrucken, sondern treffen Sie die richtigen Entscheidungen, damit Sie noch zufriedener sind. Richtig sind die Entscheidungen, die Ihnen gut tun.

Verlassen Sie alte Verhaltensmuster und reagieren Sie in bestimmten Situationen bewusst anders als bisher. Treten Sie sicher auf. Machen Sie sich deutlich, welche Leistungen Sie am Tag erbracht haben. Freuen Sie sich darüber, seien Sie stolz und werden Sie noch ausgeglichener.

Im ZRM®-Seminar haben Sie die Möglichkeit, intensiv an der Umsetzung Ihrer privaten, beruflichen und familiären Ziele zu arbeiten.



Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt und beruht auf den neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln.

Das Training fördert Ihr Handlungspotential und stärkt Ihre Selbstwirksamkeit. Sie lernen individuelle Handlungsmuster zu verändern und erweitern Ihr Handlungsrepertoire.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein bewährtes Selbstmanagement-Training, welches erfolgreich im Wirtschafts-, Gesundheits-, Sport- und Sozialbereich angewandt wird.

**Im Seminar ...**

- gehen Sie mit sich selbst und mit anderen ressourcenorientiert um.
- erkennen Sie unbewusste und bewusste Bedürfnisse in Ihrer aktuellen Lebenslage.
- arbeiten Sie an Ihrem individuellen Thema.
- formulieren Sie Ihr persönliches handlungswirksames Ziel.
- entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen, lernen diese auf verschiedenen Ebenen aufzubauen und systematisch im Alltag zu nutzen.
- üben Sie in Einzel- und Gruppenarbeit.

**Organisatorisches ...**

Termine:	<input type="checkbox"/> Freitag den 17. und Samstag den 18. Mai 2019 <input type="checkbox"/> Samstag den 21. und Sonntag den 22. September 2019
Uhrzeit:	9.00 bis 16.00 Uhr
Ort:	Adler- und Ratsapotheke, 06484 Quedlinburg, Kornmarkt 8
Raum:	Veranstaltungsraum im 1.OG, Zugang von der Breiten Straße über den Hof, bitte den Ausschilderungen folgen
<b>Kosten:</b>	<b>395 Euro inkl. Mehrwertsteuer</b>
<b>Zusatzleistungen:</b>	<b>Seminarunterlagen, Pausengetränke und kleine Snacks</b>
Mittagessen:	Cafè Roland Quedlinburg, reservierter Tisch
Kursleitung:	Jeff Kammerad - Zertifizierter ZRM® Trainer, Diplomsportlehrer, Sport- und Bewegungstherapeut
Teilnehmer:	max. 9 Teilnehmer

Bitte senden oder mailen Sie die Anmeldung an: SportKammerad/ Jeff Kammerad, Schloßberg 28, 06484 Quedlinburg, info@sportkammerad.de , Tel. 0170/2288158  
 Sie können das Seminar auch online unter [www.sportkammerad.de](http://www.sportkammerad.de) buchen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar (bitte oben ankreuzen) an und stimme der Speicherung und Verarbeitung der oben eingegebenen Daten zum Zwecke der Bearbeitung der Seminaranmeldung durch SportKammerad zu.

Name/ Vorname: .....

Straße, Nr.: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Ort, Datum

Unterschrift

