

# Ihre Vorsätze für 2020 im Blick

## Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®



### **Beginnen Sie jedes neue Jahr mit guten Vorsätzen?**

Möchten Sie auch manchmal selbstbewusster auftreten, konzentrierter arbeiten, sich besser abgrenzen, auch mal nein sagen, Entscheidungen schneller treffen, gesünder und entspannter leben, sich mehr bewegen, gelassen sein .....?

### **Haben Sie schon oft Ihre guten Vorsätze nach wenigen Tage aus den Augen verloren, weil Sie Ihr Alltag schon wieder fest im Griff hat?**

Das ist normal! Gute Vorsätze erreichen Sie, nur so lange wie Ihr Verstand sich darauf fokussieren kann. Doch wenn Job, Familie, Kinder oder andere Verpflichtungen dazu kommen, verliert man sein Ziel schnell aus den Augen, da der Verstand Dinge nur nacheinander bearbeiten kann.

### **Wie können Sie Ihre guten Vorsätze dauerhaft umsetzen?**

Heute weiß man, dass es neben dem bewussten Verstand auch unbewusste Anteile in unserer Persönlichkeit gibt, die bei Entscheidungen mitwirken und entsprechende Handlungen planen bzw. hervorbringen. Die unbewussten Anteile haben die Fähigkeit parallel zu arbeiten, d.h. Sie können mehrere Dinge gleichzeitig im Blick behalten, ohne bewusst daran zu denken.

Um längerfristig ein Ziel zu erreichen, ist es gut, die unbewussten Persönlichkeitsanteile mit ins Boot zu bekommen. Dies kann erfolgreich mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® erlernt und angewandt werden.



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 ...**

Termin:	Samstag den 11. und Sonntag den 12. Januar 2020
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, Diplomsporthelehrer, 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 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

