

MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL, vom Wunsch zum Ziel und vom Ziel zur Umsetzung.



Workshop vom 14.11. – 15.11.2022

Sie lassen sich von äußeren Umständen verleiten Dinge zu tun, über die Sie sich später ärgern? Sie nehmen sich vor Termine einzuhalten, aber immer kommt irgendetwas dazwischen? Sie haben mit Menschen zu tun, die so anders ticken und fragen sich wie Sie sie damit umgehen sollen? Kennen Sie diese oder ähnliche Verhaltensweisen? Egal ob Steuererklärung, Sport, der Umgang mit herausfordernden Personen oder den eigenen Emotionen – obwohl Sie wissen, dass es besser wäre Dinge zu erledigen, bleibt das gewünschte Ziel nur ein Wunsch.

Durch diesen Workshop erhalten Sie Informationen über die wissenschaftlich fundierten Techniken zum erfolgreichen Selbstmanagement und die effektive und ressourcenorientierte Selbstmanagement-Methode ZRM®. Diese ermöglicht die lustvolle Umsetzung nötiger Veränderungsprozesse im Berufs- und Privatleben. Exemplarisch machen Sie erste Erfahrungen mit der Methode, um zu erfahren, wie bewusste und unbewusste Ressourcen und Potenziale zur Motivationssteigerung eingesetzt werden können, damit Sie mit Freude Ihre Ziele erreichen oder andere auf ihrem Weg begleiten können.

Ihr zertifizierter ZRM-Trainer der Sie durch diesen Workshop begleitet ist Ralf Haake
Mehr zu ihm finden Sie auf seiner Webseite: www.ralf-haake.com

INHALTE

- Der Rubikon-Prozess - welche Rolle er bei der Entscheidungsdynamik hat
- Hintergrundwissen über neueste neurowissenschaftliche Kenntnisse
- Wie der Bauch dem Kopf beim denken hilft
- Auswirkungen von „zu viel“ Fremdsteuerung auf die seelische und körperliche Gesundheit
- Was sind Somatische Marker und wie kann man sie nutzen
- Informationen, wie Ziele auf „gesunde Weise“ statt durch Selbstdisziplin erreicht werden
- Mit welchen Hilfsmitteln Sie arbeiten können, um aus Bedürfnissen – handlungswirksame Ziele zu machen

IHRE NUTZEN

- Sie erfahren, warum Sie oft Dinge tun, die Sie eigentlich nicht wollen
- Neurowissenschaftliches und psychologisches Wissen wird Ihnen verständlich vermittelt
- Erste Kenntnisse können Sie bereits ausprobieren und umsetzen
- Sie erhalten einen Einblick in das Thema und können sich für einen weiterführenden Workshop entscheiden
- Sie lernen den Trainer kennen und erhalten Antworten auf persönliche Fragen

Zeitraum

- 14.11.2022 von 15.00 - 18.00 Uhr
- 15.11.2022 von 09.00 – 18.00 Uhr

