



## **Lotti Wild Leins**

### **Kinesiologie · Supervision und Coaching**

Kinesiologin IKAMED · Supervisorin-Coach mit eidg. Diplom  
Dorfstrasse 9 · 8805 Richterswil  
Telefon 044 784 78 09 · [www.lottiwild.ch](http://www.lottiwild.ch)

## **ZRM® Grundkurs vom Fr. 6.11. – So. 8.11. 2.2020**

### **Kursinhalte**

Dieser ZRM®-Grundkurs ermöglicht Ihnen, interessante Inhalte und lebendige Methoden zum Ausbau eigener Motivation und Selbstregulation zu erfahren.

Im Berufsalltag und privat sind wir immer wieder mit Situationen konfrontiert, in denen wir uns gerne anders verhalten oder fühlen würden. Dieser Kurs zeigt Methoden zum Ausbau eigener Ressourcen für Motivation und Selbstregulation auf. Dies ermöglicht uns unsere Vorhaben sogar lustvoll umzusetzen. Lebendige Übungen machen dabei interessante Inhalte direkt erlebbar.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause zur gezielten Förderung individueller Handlungspotentiale entwickelt wurde.

### **Seminarerfolg**

- Sie klären Ihre Bedürfnisse und finden heraus was Sie wirklich wollen
- Sie lernen ein ressourcenorientiertes und lustvolles Verfahren des Selbstmanagements kennen und erleben dies an sich selbst.
- Sie lernen die Mottoziele (Zieltypenmodell aus dem ZRM) kennen
- Sie entdecken Ihre persönlichen Ressourcen und lernen diese aktiv zu nutzen
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire und stärken Ihre Selbstkompetenz – auch in schwierigen Situationen

### **Leitung**

Lotti Wild Leins, zert. ZRM® Trainerin, Supervisorin-Coach mit eidgenössischem Diplom

## Kosten

CHF 690.00 inkl. Pausenerfrischung und Kursmanual

CHF 100.00 für das Zertifikat ZRM Grundkurs

## Ort

Praxis für Kinesiologie und Coaching

Dorfstrasse 9

8805 Richterswil

## Kurszeiten

Freitag 15:00 bis 19:00 Uhr

Samstag 9:30 bis 17:30 Uhr

Sonntag 10:00 bis 17:00 Uhr