



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

ZRM[®] Grundkurs vom Sa. 20.2. – So. 21.2.2021

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 590.00 inkl. Kursmanual und Folien. Diese werden vorgängig ausgedruckt zugesendet.

CHF 100.00 für die anerkannte Teilnahmebestätigung ZRM® Grundkurs

Ort

online über Zoom

ZRM funktioniert prima über Zoom. Gruppenarbeiten, Einzelarbeiten, Theorieinputs wechseln sich mit Pausen und Bewegungspeler ab

Kurszeiten

Samstag 20.2. von 09:00 bis 18:30 Uhr

Sonntag 21.2. von 09:00 bis 18:30 Uhr