

Mit dem Züricher Ressourcen Modell® agile Mindsets entwickeln: Komplexe und unsichere Situationen selbstbewusst meistern

Wie kann es gelingen, in schwierigen und konfliktreichen Situationen des Führungsalltags den Boden unter den Füßen zu behalten und motiviert am Ball zu bleiben? Wie gewinnen Sie eine stabile innere Haltung sowie eine Klarheit und Eindeutigkeit nach außen? Das Züricher Ressourcen Modells (ZRM®) kann Sie systematisch voranbringen.

Mit unserem ZRM® Anwendertraining arbeiten Sie an Ihrer inneren Haltung, die Sie für das Erreichen von Zielen stabilisiert und motiviert - gerade auch unter Stress. ZRM als Selbstmanagement-Methode wurde in den 1990er Jahren an der Universität Zürich entwickelt. Sie beruht auf neurobiologischen Erkenntnissen zu unbewussten Handlungsprogrammen und integriert kognitive, emotionale und körperliche Aspekte. Unser 2-tägiger Workshop richtet sich an Führungskräfte, Berater/innen oder Projektleiter/innen, die erfolgreich und selbstsicher in einem sich rasch ändernden und von Konflikten belasteten Umfeld agieren müssen und hier authentisch, gesund und motiviert bleiben wollen.

Nach unserem Workshop in einer Gruppe von höchstens 10 Teilnehmer/innen können Sie die ZRM-Selbstmanagement-Techniken anwenden. Sie erarbeiten Ihr ganz persönliches "Mottoziel" und damit eine innere Haltung, die Sie in schwierigen Situationen und Konflikten unterstützt, Ihre Ziele zu verfolgen.

Inhalt

- Die Neurobiologie des Lernens und der Motivation
- Einführung in den ZRM-Ansatz und dem Arbeiten mit dem Unbewussten
- Persönliche Ziele erkunden und körperlich verankern
- Arbeit an individuellen Reaktionsmustern

Methoden

- Impulsvorträge, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit
- ZRM Elemente: Ideenkorb, Affektbilanz, Motto-Ziele etc.
- 100% Ressourcen orientierter Ansatz
- Unterstützung durch zwei im Kurs assistierende Trainer

Lernziele

- Das ZRM-Training kennen und für sich anwenden
- Die individuellen Werte in Form von Mottozielen erarbeiten
- Die Wahrnehmung und Selbststeuerung unter Stress verbessern
- Zusammenstellung eines individuellen Ressourcenpools

Dieser Kurs ist anerkannt für die Zulassung zu den «ZRM®»-Trainerlehrgängen in Deutschland und in der Schweiz. Er berechtigt zudem an den weiterführenden «ZRM®»-Aufbaukursen 1 und 2 teilzunehmen.

Termin

23.-24.11.2018

jew. 10:00-18:00 Uhr

Kosten

€ 595,- (inkl. 19% MwSt)

Veranstaltungsort

structura
Bergmannstr. 69
10961
Berlin

Anmeldung + Info

(030) 434 00 520

info@structura.de

Leitung



Claude Keller