



## Ressourcenorientiertes Selbstmanagement

*Kraft schöpfen und Handlungsmöglichkeiten erweitern*

Im Seminar „Ressourcenorientiertes Selbstmanagement“ lernen Sie eine Methode kennen, die Sie befähigt, Ihre Wünsche oder (unbewussten) Bedürfnisse zu erkennen und umzusetzen. Sie lernen Schritt für Schritt, unliebsame Verhaltensmuster abzulegen und durch eine neue Haltung zu ersetzen. Das Lernen ist mit kreativen und lustvollen Einzel- und Gruppenübungen verbunden. Selbstbestimmtes Handeln gibt Kraft und Zeit für die Dinge, die uns am Herzen liegen.

### Ihr Nutzen

- Sie klären, was Ihnen besonders wichtig ist
- Sie lernen Ihre Stärken kennen und als Ressource zu nutzen
- Sie lernen selbstbestimmte statt fremdbestimmte Ziele zu verfolgen
- Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten
- Sie lernen, mit Belastungen und Stress besser umzugehen

### Seminarinhalt

- Anwenden der Selbstmanagementmethode nach ZRM®
- Vernetzen von Verstand, Körper und Emotionen zur Umsetzung von Zielen

Wir arbeiten nach dem bewährten **Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)**. Das Selbstmanagement-Training wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause und an der Universität Zürich entwickelt. Es beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und wird erfolgreich im Sozial-, Gesundheits- und Wirtschaftsbereich angewandt.

Daten:	15. + 16. März 2019 4. + 5. November 2019 oder nach Absprache für Gruppen ab 4 Personen	(Anmeldung bis 8. März 2019) (Anmeldung bis 28. Oktober 2019)
Gruppengrösse:	4 bis 9 Personen	
Seminarorte:	Seilergraben 61, 8001 Zürich ( <a href="http://map.search.ch/8001-zuerich/seilergraben-61">http://map.search.ch/8001-zuerich/seilergraben-61</a> )	
Zeit:	2 Tage, jeweils 9.00 – 16.30 Uhr	
Seminarkosten:	490 CHF inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung	
Anmeldung:	Mail an <a href="mailto:info@renata-merz.ch">info@renata-merz.ch</a> oder Tel. 079 585 61 35	
Leitung:	Renata Merz, Psychologin SBAP, Fachpsychologin in Arbeits- u. Organisationspsychologie, 8620 Wetzikon, Tel. 079 585 61 35, <a href="http://www.renata-merz.ch">www.renata-merz.ch</a>	