

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)

In Ihrem beruflichen und persönlichen Alltag sind Sie häufig mit vielfältigen Situationen konfrontiert, die innere Stärke und Souveränität von Ihnen fordern. Mit unserem Seminar bieten wir Ihnen Raum, Ihre Sicherheit, Klarheit und Stärke weiter zu entwickeln. Persönliche und berufliche Anliegen werden mit Hilfe des kreativen, pragmatischen, Lust, Spaß und Energie frei setzenden Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®) auf eine neue und äußerst wirksame Art bearbeitbar.



Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) ist ein an der Universität Zürich entwickeltes Modell für ein bewusstes Selbstmanagement Ihrer grundsätzlichen und alltäglichen Herausforderungen. Es ist neurowissenschaftlich und motivationspsychologisch fundiert und wird kontinuierlich auf seine Wirkung überprüft.

Ziele und Nutzen

- Sie erarbeiten ein strukturiertes, an Ihren eigenen Ressourcen orientiertes Vorgehen zur Erreichung von Souveränität und Zufriedenheit.
- Sie erarbeiten für Sie stimmige Möglichkeiten eines souveränen und authentischen Handelns - auch in schwierigen und belastenden Situationen.
- Sie entdecken eigene, oftmals nicht bewusste Potenziale und lernen, sie anstelle antrainierter Techniken gezielt zu nutzen.
- Sie klären Ihre eigene Grundhaltung und machen Sie zum Leitstern Ihres Verhaltens.

Themen

- Neurowissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse zur aktiven Gestaltung und Veränderung persönlicher Handlungsmuster
- Kennenlernen, Ausprobieren und Erleben des Zürcher Ressourcenmodells für Ihren aktuellen persönlichen und / oder beruflichen Kontext
- Persönliche Ressourcen für Selbstmotivation und Selbststeuerung erkennen, erweitern und aktiv nutzen
- Selbstbewusst aus Ihrer inneren Haltung agieren, kognitives und intuitives Wissen integrieren
- Konstruktiv mit schwierigen Situationen und alten Verhaltensmustern umgehen
- Nachdenken über und Arbeiten an Ihren persönlichen Themen mit Hilfe unterschiedlicher und interaktiver Methoden

Arbeitsformate und Dauer

- Workshop zu individuellen Haltungszielen & Ressourcen:
2,0 Tage bei 8 -16 Teilnehmer/innen
- Workshop für Team-Haltungsziele & Team-Ressourcen:
2,5 Tage oder 1,0 Tage nach vorausgehendem Workshop zu individuellen Haltungszielen
- Individuelles Coaching: 5 Termine à 90 min.

Trainer und Coach

- **Richard Kraken-Fricke**
- Berater, Trainer, Coach mit den Schwerpunkten: Führung, Change, Persönlichkeit, Bereichs- und Teamentwicklung, Projektmanagement



Anfragen

- Richard Kraken-Fricke
- 0171 / 3130883
- richard.kraken.pep@t-online.de