

COACHING POINT

Andrea Sauter

Villa Bellevue Hauptstrasse 16 CH-8280 Kreuzlingen

Tel. +41(0)71 671 13 55 info@andrea-sauter.ch www.andrea-sauter.ch

### Herausforderungen souverän begegnen

durch wirkungsvolles Selbstmanagement

Im Berufsalltag wie auch im privaten Kontext begegnen wir immer wieder Situationen, die uns herausfordern: Termindruck, Stress, Konflikte am Arbeitsplatz oder im Privatbereich, Entscheidungssituationen, Über- oder Unterforderung... Welche Situationen wir als herausfordernd erleben und wie wir diesen Situationen begegnen, ist sehr individuell und immer auch eine Sache der inneren Haltung!

## Die Kompetenz, mit Herausforderungen umzugehen, hat sich zu einer Kernkompetenz entwickelt!

Eine gezielte und umfassende Förderung der Selbstmanagement-Kompetenz hilft, dass Mitarbeitende auch langfristig qualifiziert, engagiert, leistungsstark, kreativ und gesund bleiben.

### Selbstmanagement kann man lernen

Aus der Hirnforschung wissen wir: so wie Menschen eine neue Sportart oder eine neue Sprache lernen können, können sie auch lernen, souverän mit Stress , Druck und Gefühlen wie Ärger, Wut oder Hilflosigkeit umzugehen. Sie können lernen, sich selbst zu motivieren und mit Überzeugungskraft zu kommunizieren oder zu führen. Hier setzt das Selbstmanagement-Training auf Basis des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®) an.

### Im Selbstmanagement-Training (ZRM®) lernen Teilnehmer

- + gezielt Ihre Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit herausfordernden Situationen zu erweitern.
- + die eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen.
- auch unbewusste Bedürfnisse in die Zielfindung miteinfließen zu lassen.
- + motivierende "gesunde" Ziele zu entwickeln, die ihr Selbstbewusstsein stärken und vor Stress und Burnout schützen.
- + wie sie herausfordernden Situationen in einer optimalen mentalen, emotionalen und körperlichen Haltung begegnen können.

### Theoretischer Hintergrund

Das ZRM® ist ein von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickeltes Training. Es basiert auf neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen und Handeln und zeichnet sich durch hohe Transfereffizienz aus.

### Methodik

Durch eine abwechslungsreiche kreative Folge von kurzen Impulsreferaten, Coaching, Selbsterfahrung und interaktiven Selbsthilfetechniken erweitern Sie Ihre Selbstmanagementkompetenzen.









# Das Selbstmanagement-Training 2 Tage, auf Basis des

Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®)

### Zielgruppe

Das Training eignet sich für alle, die ihre Selbstmanagementkompetenzen erweitern möchten.

Teilnahmevoraussetzungen sind: Neugier und Offenheit.

#### Dauer

2 Tage Intensivtraining

### Wirksamkeitsstudien

Die Wirksamkeit des Trainings ist wissenschaftlich erwiesen. www.zrm.ch/wirksamkeitsstudien

### Kursleitung

Andrea Sauter, Dipl. Psychologin, Coach, Zertifizierte ZRM®Trainerin, Kommunikationsberaterin.

Der Kurs eignet sich hervorragend für innovative Unternehmen. Als Inhouse-Seminar können kundenspezifische Akzente gesetzt werden!

### Fragen?

Rufen oder mailen Sie mich an!