



Villa Bellevue
Hauptstrasse 16
CH-8280 Kreuzlingen

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

Mit MOTIVATION und WILLENSKRAFT ZIELE erreichen.

Das Selbstmanagement-Training 2 Tage, auf Basis des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®)

Mehr Sport... Weniger Essen... Weniger Stress... Unliebsame Entscheidungen treffen... Mehr Zeit für Familie und Freunde... oder z. B. im Berufskontext: Öfter mal Nein-Sagen... Mehr Ausstrahlung... Mehr Durchsetzung im Team oder bei Vorgesetzten.... Haben auch Sie solche oder ähnliche Vorsätze – **womöglich seit Jahren** – und doch hapert es mit der Umsetzung?

Warum erreichen Menschen Ihre Ziele nicht?

- + Weil sie nicht den Sprung über den psychologischen Rubikon schaffen: vom Wollen („Ich sollte“) zum motivierten Handeln („Ich will“).
- + Weil der „innere Schweinehund“ stärker ist: z. B. Sofa versus Laufschuhe.
- + Weil sie nicht wissen, was Sie wollen bzw. verschiedene mehr oder weniger bewusste Wünsche miteinander konkurrieren, z. B. im Berufskontext öfter mal Nein-Sagen versus Solidarität fürs Team.

Sie lernen, wie Sie Ihre Ziele leichter erreichen!

Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) ist ein wirkungsvolles Selbstmanagement-Training, mit dem Sie lernen Motivation und Willenskraft aufzubauen um Ihre Ziele zu erreichen. Sie lernen, auch unbewusste Bedürfnisse in die Zielfindung miteinfließen zu lassen und motivierende „gesunde“ Ziele zu entwickeln, die Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sie vor Stress und Burnout schützen.

Ziele des Selbstmanagement-Trainings nach dem ZRM®

Sie finden auf eine ganzheitliche Art heraus, was Sie wirklich von Herzen wollen und lernen, das Gewollte auch zu tun. Denn so, wie Menschen eine neue Sportart oder eine neue Sprache lernen können, können sie auch lernen, mit Stress, schwierigen Situationen, Überforderung oder Frust umzugehen. Sie können lernen, gute Entscheidungen zu treffen und sich selbst in eine optimale körperliche, emotionale und mentale Haltung zu bringen, um im beruflichen und privaten Alltag das Beste geben zu 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.

Zielgruppe

Das Training eignet sich für alle, die - im Beruf oder Privatbereich - etwas verändern oder erreichen 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!

