Potenzial Plus

Inhouse-Trainings

Ressourcen stärken – ‚Burn-out' vermeiden mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Herausforderungen gewachsen sein mit ressourcenorientiertem Selbstmanagement

Einleitung

In unserem Berufsalltag wie auch privat sind wir immer wieder mit herausfordernden und belastenden Situationen konfrontiert, die uns emotional stark fordern. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich zur gezielten Förderung von individuellen Handlungspotentialen entwickelt wurde.

Sie lernen, wie Sie das eigene Fühlen und Verhalten besser steuern und in gewünschter Weise verändern können, so dass Ihnen souveränes Handeln auch in schwierigen und belastenden Situationen gelingt. Das Kursprogramm beruht auf neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln und zeigt ressourcenorientierte Methoden zur eigenen Motivation und Selbstregulation auf.

Kursziele

- Zugang zu Ihren persönlichen Ressourcen finden
- Ressourcen stärken
- Handlungsalternativen entwickeln
- Ressourcen im Alltag wirkungsvoll einsetzen

Inhalte

- Neuestes theoretisches Wissen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster
- Vertiefung der Theorie durch Selbsterfahrung anhand geeigneter Methoden und interaktiver Selbsthilfetechniken aus der Coaching- und Psychotherapieforschung
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und die physiologische Ebene berücksichtigt und mit einbezieht

Methodik

Kurze theoretische Impulsreferate wechseln ab mit interaktiven Selbsthilfetechniken und Gruppenarbeiten in denen Sie Ihre Selbststeuerungskompetenzen entwickeln und erweitern.

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte, die sich und ihre Ressourcen besser kennenlernen möchten, um neue Handlungsalternativen für belastende Situationen zu entwickeln und einen wesentlichen Beitrag an ihre Gesundheit zu leisten.

Dauer, Rahmen, Ort

Nach Vereinbarung, mind. 2 Tage

Gruppengrösse max. 15 Teilnehmende aller Hierarchiestufen.

Kosten

Daten und Kosten werden individuell festgelegt.

Seminarleitung

Slavica Sovilj
Dipl. Coach IAP

Ursula Meier-Bergundthal, Exec. MBA & MAS Human Resources

Literatur

Zum Einstieg eignet sich: Storch, Maja (2010). Machen Sie doch, was Sie wollen! Hans Huber Verlag. Bern.

Kontakt

Slavica Sovilj
Marktgasse 12
8001 Zürich

+41 76 576 16 42
+41 76 335 51 15
info@potenzialplus.ch
www.potenzialplus.ch