



Das Geheimnis erfolgreicher Veränderung

Nachhaltiges Selbstmanagement mit dem ZRM®
(Zürcher Ressourcen Modell)

24. & 25. November 2023 in Basel

Finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen und lernen Sie, das auch tatsächlich umsetzen!

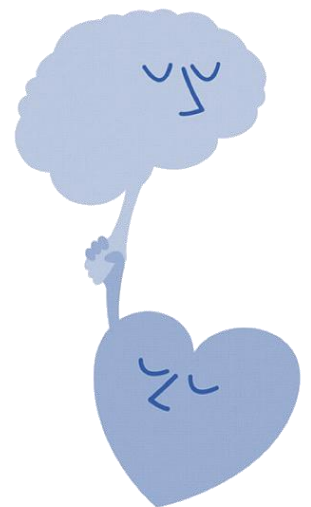
WAS IST ZRM®?

ZRM® ist ein **wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training**, das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde (<https://zrm.ch>) und sich insbesondere durch Ressourcen- und Transferorientierung (Praxistauglichkeit) auszeichnet.

KURSYNHALT UND NUTZEN

In diesem 2-tägigen Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre unbewussten Bedürfnisse mit Ihren bewussten Motiven vereinen und durch Motto-Ziele nachhaltige Motivation bei der Zielverfolgung und Umsetzung aufbauen. Sie wenden Schritt für Schritt die ZRM®-Methode an und dabei:

- entdecken Sie, was Ihnen **wirklich wichtig** ist, weil wir Verstand, Herz und Bauch befragen
- setzen Sie sich **eigene, motivierende Ziele** und **stossen langerwünschte Veränderungen an** – jedes Thema passt, ob gross oder klein
- erweitern Sie gezielt Ihr **persönliches Handlungsrepertoire**
- lernen Sie, auch in herausfordernden Situationen Ihre **Ressourcen gezielt** einzusetzen, Ihre Emotionen zu regulieren und somit **und gestärkt und (selbst)bewusst zu reagieren**
- entwickeln Sie **konkrete Pläne**, wie Sie Ihre beruflichen oder privaten Ziele realisieren
- erlernen Sie eine Methode, die Sie nach dem Kurs **selbständig anwenden** können



ARBEITSWEISE

Wir arbeiten mit kurzweiligen Impulsreferaten, im Plenum, in Einzel- und Gruppenarbeiten.



BRIGITTE SIEGENTHALER

SPIELEND ZUM ERFOLG

ZIELGRUPPE

Der Kurs eignet sich für alle, die Veränderungswünsche haben und so handeln wollen, wie es ihren Prioritäten und Wünschen entspricht.

DURCHFÜHRUNG

Termin	2 Tage à je 7 Std: Fr./Sa. 24. & 25. November 2023, je 9.00 – 17.00 Uhr
Gruppengrösse	6 – 12 Teilnehmende
Ort	Contiva, Reinacherstrasse 261, 4053 Basel (https://contiva-berufsperspektiven.ch/kontakt)
Kosten	CHF 590.- inkl. Kursunterlagen, Fotoprotokoll und Teilnahmebestätigung
Anmeldung	contact@brigitte-siegenthaler.ch / https://brigitte-siegenthaler.ch/kontakt

Haben Sie Fragen? Ich freue mich auf Ihre E-Mail oder Ihren Anruf.

IHRE KURSLEITERIN

Brigitte Siegenthaler, selbständige MSc Organisationspsychologin, Erwachsenenbildnerin SVEB, dipl. Coach, HR-Personalentwicklerin, ZRM®-Trainerin i.A. (Abschluss 12.2023) mit Mandaten in Bildung und Wirtschaft.

Ich bin eine herzliche, engagierte und humorvolle Psychologin mit Freude an Menschen, Weiterentwicklung und Ergebnissen. <https://brigitte-siegenthaler.ch/ueber-mich/>



WAS TEILNEHMENDE SAGEN

- «Besonders gefallen haben mir der Einbezug aller Sinne und die konkrete Umsetzung: Jede Person arbeitet von Beginn an eigenen Themen, muss sich also aktiv einbringen.»
- «Sehr kompetente Dozentin, inhaltlich sattelfest, methodisch-didaktisch absolut top und menschlich authentisch.»
- «Danke für die tolle Kursleitung. Ich glaube, der Kurs verändert tatsächlich mein Leben...»
- «Selbstmanagement mit ZRM® macht Spass und wirkt!»