



BRIGITTE SIEGENTHALER  
SPIELEND ZUM ERFOLG

# Das Geheimnis erfolgreicher Veränderung – für 2024 und überhaupt

Nachhaltiges Selbstmanagement mit dem ZRM®  
(Zürcher Ressourcen Modell)

24. & 25. November 2023 in Basel

**Möchten Sie herausfinden, was Sie wirklich wollen und wie Sie das, was Sie tun wollen, auch tatsächlich in die Tat umsetzen?**

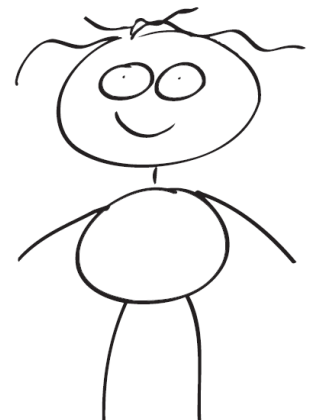
## WAS IST ZRM®?

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.

## KURSIINHALT 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





# BRIGITTE SIEGENTHALER

## SPIELEND ZUM ERFOLG

### ARBEITSWEISE

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

### ZIELGRUPPE

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

### DURCHFÜHRUNG

<b>Termin</b>	2 Tage à je 7 Std: Fr./Sa. 24. & 25. November 2023, je 9.00 – 17.00 Uhr
<b>Gruppengrösse</b>	6 – 12 Teilnehmende
<b>Ort</b>	Contiva, Reinacherstrasse 261, 4053 Basel ( <a href="https://contiva-berufsperspektiven.ch/kontakt">https://contiva-berufsperspektiven.ch/kontakt</a> )
<b>Kosten</b>	CHF 600 inkl. Kursunterlagen, Fotoprotokoll und Teilnahmebestätigung (statt 790 nach meiner Trainerinzertifizierung eine Woche nach dem Kurs 😊)
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:contact@brigitte-siegenthaler.ch">contact@brigitte-siegenthaler.ch</a> / <a href="https://brigitte-siegenthaler.ch/kontakt">https://brigitte-siegenthaler.ch/kontakt</a>

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 hat 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!