



# Mehr Spass und Erfolg im Job mit ZRM®

Nachhaltiges Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Aktuelle Kurse in Basel, Kirchberg BE & online

## LERNZIELE & NUTZEN

Gelassener sein, sich besser abgrenzen können, selbstorganisiert Prioritäten setzen... Obwohl wir meist klare Absichten und Ziele haben, fällt es uns immer wieder schwer, diese in die Tat umzusetzen und langfristig dranzubleiben. In diesem Seminar lernst du anhand der ZRM®-Methode, wie du Kopf und Bauch gezielt in Einklang bringst und dadurch so handelst und entscheidest, wie es deinen Prioritäten und Wünschen entspricht. Die Methode hilft dir, dein erwünschtes Verhalten auch bei Druck und Stress aufrecht zu erhalten. Als Profi nimmst du zusätzlich die Metaebene mit, damit du zukünftig mit den ZRM®-Tools arbeiten kannst.

## DURCHFÜHRUNG

**Dauer** 2 Tage à je 9.00 – 18.00 Uhr

**Kurse in Basel** Fr/Sa 26. & 27. April 2024

Fr/Sa 14. & 15. Juni 2024

Ort: Contiva Berufsperspektiven, Reinacherstrasse 261, 4053 Basel

**Kurse in Kirchberg BE** Fr/Sa 30. & 31. August 2024

Fr/Sa 24. & 25. Januar 2025

Ort: DeinSeminar Fachschule für Coaching, Hauptstrasse 19, 3422 Kirchberg

Co-Trainerin: Corinne Bentz, Fachpsychologin FSP, ZRM®-Trainerin

**Kurs online** Fr/Sa 1. & 2. November 2024

Co-Trainerin: Corinne Bentz, Fachpsychologin FSP, ZRM®-Trainerin

**Kosten** CHF 790.- inkl. Kursunterlagen, Fotoprotokoll und Teilnahmebestätigung

**Anerkennung** Dieser Kurs wird für die Zulassung zu den Zertifikatslehrgängen ZRM®-Trainer:in und ZRM®-Coach anerkannt.

**Anmeldung** 077 525 63 06, [contact@brigitte-siegenthaler.ch](mailto:contact@brigitte-siegenthaler.ch)

Hast du Fragen? Ich freue mich auf deine E-Mail oder deinen Anruf.

## DEINE KURSLEITERIN

Brigitte Siegenthaler, zertifizierte ZRM®-Trainerin, selbständige MSc Organisationspsychologin, Erwachsenenbildnerin SVEB, dipl. Coach, HR-Personalentwicklerin mit Mandaten in Bildung und Wirtschaft.

Ich bin eine herzliche, engagierte und humorvolle Psychologin mit Freude an Menschen, Weiterentwicklung und Ergebnissen.





# BRIGITTE SIEGENTHALER

## SPIELEND ZUM ERFOLG

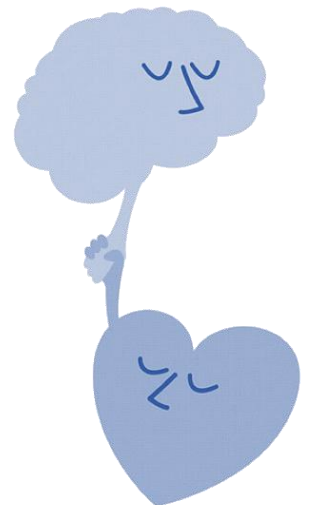
### WAS IST ZRM®?

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

In diesem 2-tägigen Kurs lernst du, wie du deine unbewussten Bedürfnisse mit deinen bewussten Motiven vereinst und durch Motto-Ziele nachhaltige Motivation bei der Zielverfolgung und Umsetzung aufbaust. Du wendest Schritt für Schritt die ZRM®-Methode an und dabei:

- entdeckst du, was dir **wirklich wichtig** ist, weil wir Verstand, Herz und Bauch befragen
- setzt du dir **eigene, motivierende Ziele** und **stösst langerwünschte Veränderungen** an – jedes Thema passt, ob gross oder klein
- erweiterst du gezielt dein **persönliches Handlungsrepertoire**
- lernst du, auch in herausfordernden Situationen deine **Ressourcen gezielt** einzusetzen, deine Emotionen zu regulieren und somit und gestärkt und **(selbst)bewusst zu reagieren**
- entwickelst du **konkrete Pläne**, wie du deine beruflichen oder privaten Ziele realisierst
- erlernst du eine Methode, die du nach dem Kurs **selbständig anwenden** kannst.



### ARBEITSWEISE

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

### LITERATUR FÜR INTERESSIERTE

Ein Buch als Einstieg ins Thema: Storch, Maja (2016): Machen Sie doch, was Sie wollen! Hogrefe.  
Oder: <https://ismz.ch/buecher/> und <https://ismz.ch/artikel-presse/>

### 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...»