

Weil Ihre Wünsche es wert sind! (ZRM®-Grundkurs)

COACHING
SELBSTMANAGEMENT
SUPERVISION



Jedes Hirn ist zeitlebens fähig zu lernen! Im ZRM®-Kurs (Zürcher Ressourcen Modell) lernen Sie auf abwechslungsreiche Weise, wie Sie Wünsche und Bedürfnisse handlungswirksam umsetzen und unliebsame Verhaltensmuster durch neue ersetzen können. Das ZRM® wurde an der Universität Zürich entwickelt und beruht auf aktuellen Erkenntnissen der Hirnforschung. Seine Nachhaltigkeit ist wissenschaftlich geprüft.

Beschreibung und Inhalt

- Sie suchen eine Methode, mit welcher Sie Ihr Selbstmanagement (z. B. in Stresssituationen) verbessern können? Sie wollen Ihr individuelles Handlungspotential entwickeln? Dieses wissenschaftlich überprüfte Modell ermöglicht Ihnen, Ihr individuelles Ziel zu definieren und eine nachhaltige Veränderung im Bereich Selbstmanagement für Beruf und Alltag zu erreichen. Wir können unsere Umwelt nur beeinflussen, indem wir unsere Einstellung und Handlung verändern. In diesem Seminar erlernen Sie Ihre Kompetenzen zu entwickeln, Ihre Ressourcen zu erweitern und Ihr Selbstmanagement zu verbessern.
- Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine theoretisch fundierte und wissenschaftlich überprüfte Methode zur gezielten Entwicklung von Handlungspotentialen. Dieses Training wurde von Frau Dr. Maja Storch und Herr Dr. Frank Krause entwickelt. Es basiert auf neurobiologischen Erkenntnissen und psychologisch abgesicherten Untersuchungen sowie Ergebnisse aus Studien zur Persönlichkeitsentwicklung. Die Kurzreferate, erlebten Selbsthilfetechniken und zahlreichen Übungen ermöglichen es, sich bewusst zu entscheiden, wohin die Aufmerksamkeit und Energie in Zukunft gelenkt werden soll.

Lernziele

- Sie entwickeln Ihre Kompetenzen.
- Sie vergrössern Ihren Entscheidungsspielraum.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire.
- Sie entfalten Handlungsmuster und -strategien, die Sie auch in belastenden Situationen abrufen und anwenden können.
- Sie lernen eigene Ressourcen zu erschliessen und zu nutzen. Dank Ihrer Ressourcenerweiterung können Sie Ihr persönliches Selbstmanagement verbessern.

Zielgruppe

Alle interessierten Personen die ihr Selbstmanagement verbessern wollen.

Voraussetzungen

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Seminarleitung

Christa Stalder und Patricia Waser (zertifizierte ZRM-Trainerinnen)

Aktuelle Ausschreibungen

Format	Daten	Dauer	Ort	Gruppengrösse	Kosten
intensiv	30. + 31. August 2012 Donnerstag und Freitag	2 Tage = 15 Lektionen 08.30 – ca. 17.30 Uhr	Volkshaus Zürich (Stauffacherstr. 60, 8004 Zürich)	8 bis 12 TN	CHF 890.--

Anmeldung und Fragen

<http://www.individuum.info/kontakt.html> (bitte anklicken)

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie/dich!

Individuum Patricia Waser + Partner
Blumenfeldstrasse 5, 8046 Zürich

[Mailto:pw@individuum.info](mailto:pw@individuum.info) (Patricia Waser)

[Mailto:christalder@gmx.ch](mailto:christalder@gmx.ch) (Christa Stalder)

Tel.: +41 (0) 44 370 19 21

Die persönliche Zukunft aktiv gestalten! (ZRM®-Aufbaukurs)

COACHING
SELBSTMANAGEMENT
SUPERVISION



Aufbaukurs

Beschreibung und Inhalt

- In diesem Kurs werden die bisher erarbeiteten Ressourcen um die Zukunftsdimension erweitert. Zukunft wird als Zeitphase betrachtet, die in einem beträchtlichen Ausmass aktiv und gezielt gestaltet werden kann. Mit psychodramatischen Techniken klären Sie Ihre Wertsysteme und entwickeln eine individuelle Zukunftsvision. Diese wird als Ressource genutzt, um konkrete Wege in die Zukunft zu bahnen. So wird die eigenständige, ressourcenorientierte Weiterentwicklung entscheidend und nachhaltig gefördert.

Lernziele

- Sie bauen Ihre Kompetenzen weiter aus.
- Sie gestalten Ihre eigene Zukunft aktiv und ressourcenorientiert.
- Sie werden sich bewusst, was Ihnen wichtig ist.
- Sie klären Ihre Wertvorstellungen.
- Sie gestalten die Passung mit Ihrem Umfeld neu.
- Sie koordinieren die eigene Veränderung mit Arbeit und Familie bzw. privatem Umfeld.

Zielgruppe

Alle interessierten Personen die ihre bisher erarbeiteten Ressourcen (Grundkurs) um die Zukunftsdimension erweitern wollen.

Voraussetzungen

Besuch Grundkurs (siehe Seite 1).

Seminarleitung

Christa Stalder und Patricia Waser (zertifizierte ZRM-Trainerinnen)

Aktuelle Ausschreibungen

Format	Daten	Dauer	Ort	Gruppen- grösse	Kosten
regulär	14., 15.+16. Juni 2012 Donnerstag bis Samstag	3 Tage = 18 Lektionen 09.00 – ca. 17.00 Uhr	Zentrum für Weiterbildung der Universität ZH (Schaffhauserstr. 228, Zürich)	8 bis 16 TN	CHF 1'140.--

Anmeldung und Fragen

<http://www.individuum.info/kontakt.html> (bitte anklicken)

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie/dich!

Individuum Patricia Waser + Partner
Blumenfeldstrasse 5, 8046 Zürich
[Mailto:pw@individuum.info](mailto:pw@individuum.info) (Patricia Waser)
[Mailto:christalder@gmx.ch](mailto:christalder@gmx.ch) (Christa Stalder)
Tel.: +41 (0) 44 370 19 21

Idolarbeit (ZRM)

Ein wirksames Coachingtool zur Ressourcenerweiterung!

COACHING
SELBSTMANAGEMENT
SUPERVISION



ZRM als Coachingtool

Beschreibung

- Sie haben das ZRM (Zürcher Ressourcen Modell) kennen und schätzen gelernt und wünschen sich nun, Ihr Coaching-Repertoire zu ergänzen? Sie suchen eine Methode, mit welcher Sie das Thema Wertehaltung bearbeiten können? Mit diesem Coachingtool nutzen wir eine kraftvolle Ressource der Vergangenheit, zur Klärung der Haltung in der Gegenwart und zur aktiven Gestaltung der Zukunft. In diesem Seminar erfahren Sie selbst die Wirkung und lernen diese in Ihre Beratungstätigkeit einfließen zu lassen.

Inhalt

- Wertevorstellung / Lebensziele klären
- Mein Idol als Ressource nutzen
- Idolarbeit als Coachingtool
- Mottozielformulierung (neu oder zur Verstärkung des bestehenden ZRM-Ziels)
- Transfer in den eigenen Alltag (Selbsterfahrung)
- Transfer in die Beratungstätigkeit (als Coaching-Tool)

Lernziele

- Sie erweitern Ihr Coaching-Repertoire um ein wirksames Tool.
- Sie setzen sich mit Ihren Werten aktiv auseinander.
- Sie lernen die Idolarbeit selber kennen und ergänzen Ihre Selbsterfahrung mit Zusatzinformationen betreffend Nutzung in einem Beratungs-Prozess.

Zielgruppe

Berater und Beraterinnen aus dem Umfeld des Coachings, der Supervision, der Organisations- und Personalentwicklung, des Human Resources Management etc.

Besonderes / Voraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Personen die bereits den ZRM-Grundkurs bei einem/einer zertifizierten Trainer/in besucht haben und das Erlernte in der Beratungstätigkeit umsetzen wollen.

➔ Grundkurs siehe Seite 1

Seminarleitung

Patricia Waser (zertifizierte ZRM-Trainerinnen)

Aktuelle Ausschreibungen

Format	Daten	Dauer	Ort	Gruppen-grösse	Kosten
Tages-seminar	2. November 2012 Freitag	1 Tag = 7 Lektionen 09.00 – 17.00 Uhr	Details siehe Coachingzentrum: www.coachingzentrum.ch/seminare		
Tages-seminar	2. März 2013 Samstag	1 Tag = 7 Lektionen 09.00 – 17.00 Uhr	Raum Zürich / Details auf An- frage	6 bis 12 TN	CHF 450.--

Anmeldung und Fragen

<http://www.individuum.info/kontakt.html> (bitte anklicken)

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie/dich!

Individuum Patricia Waser + Partner
Blumenfeldstrasse 5, 8046 Zürich
[Mailto:pw@individuum.info](mailto:pw@individuum.info) (Patricia Waser)
Tel.: +41 (0) 44 370 19 21