



Gesundheitsförderndes Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell®

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement -Training und wurde von Frank Krause und Maja Storch an der Universität Zürich entwickelt. Es fußt auf neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen und zeichnet sich aus durch hohe Transfereffizienz.

Es fördert die Fähigkeit, mit den eigenen Ressourcen systematisch umzugehen und unter Druck handeln zu können. Es hilft mit Belastungen und Herausforderungen im beruflichen und/oder privaten Alltag so umzugehen, dass die Gesundheit erhalten bleibt bzw. gefördert wird.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt darin, dass die Teilnehmenden verträgliche, "gesunde" Ziele so entwickeln, dass diese beste Chancen haben, verwirklicht zu werden und zudem vor Stress und Burnout schützen.

Dabei werden die Teilnehmenden angeleitet, eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen, sie wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.

Zielgruppe

Erfolgreich angewandt wird das ZRM® im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich sowie im Spitzensport. Die Teilnahme erfordert keine speziellen Voraussetzungen außer etwas Neugier und Offenheit.

Termin:

09./10.11.2012

Freitag: 15:00 bis 20:00 Uhr, Samstag: 09:00 bis 16:00 Uhr

Kosten:

200,- €, inklusive Seminarunterlagen und Pausenverpflegung