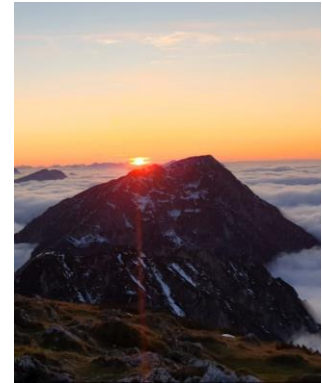


Einladung zum ZRM® Seminar:

Ressourcenorientiertes **Selbstmanagement-Training**



„Mach was du willst –
und schau, dass du weiterkommst 😊!“

Wir wollen uns besser abgrenzen, klarer auftreten, mehr Sport treiben, Aufgaben frühzeitig anpacken, mehr Selbstbewusstsein zeigen, maßvoller essen, Entscheidungen schneller treffen usw. Obwohl wir meist **klare Absichten und Ziele** haben, fällt es uns immer wieder schwer, diese in die Tat umzusetzen und langfristig dranzubleiben.

Besser, leichter und lustvoller gelingt das mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®), einer Methode zur gezielten Entwicklung von Selbstmanagement-Kompetenz. Dieses Modell wurde vor knapp 30 Jahren von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt und wird seither laufend durch wissenschaftliche Begleitung überprüft und in seiner Wirksamkeit bestätigt.

Das Zürcher Ressourcenmodell basiert auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen. Es unterstützt uns systematisch und wirkungsvoll, Ziele gehirngerecht zu formulieren und sie **konsequent und nachhaltig** umzusetzen, sogar wenn widrige Umstände Stress verursachen.

Das ZRM® hilft uns vor allem in Situationen, wo wir nicht weiterkommen, weil uns nicht klar ist, was wir wirklich wollen. Genauso unterstützt uns das Zürcher Ressourcen Modell dann, wenn wir etwas umsetzen wollen, dies aber nicht so schaffen, wie wir uns das vorstellen. Erfolgreich angewandt wird es heute u.a. im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich wie auch im Spitzensport.

Unser ZRM®-Seminar ist ein **abwechslungsreicher Mix** bestehend aus Bildern, Einzelreflexion, Kleingruppenarbeit, Theorieimpulsen sowie dem gemeinsamen Lernen im Plenum mit maximal 12 TeilnehmerInnen.

Du lernst damit eine Methode für erfolgreiches Selbstmanagement kennen, die du auch nach dem Kurs **immer wieder für neue Themen** anwenden kannst.

Freu dich darauf, etwas über **neuromatisches Hirzeln, Affektbilanzen, Priming, Hühnersuppe, Rubikon, Motto-Ziele, Blätterflüstern** und mehr zu hören.



Dr. Angelika Dreher
zertifizierte ZRM® Trainerin
Gründerin und Geschäftsführerin
von five i's innovation consulting
www.five-is.com

Christian Strasser
zertifizierter ZRM® Trainer
COMPANION,
Trainer und Coach für Selbst-
management und Motivation

Wir freuen uns auf dich!

- Wo: Information folgt! (Raum Dornbirn – Götzis)
Vorarlberg
- Wann: Freitag, 05. November 2021, 14.00 bis 20.00 Uhr
Samstag, 06. November 2021, 09.00 bis 18.00 Uhr
- Kosten: Information folgt!
- Anmeldung: Bis spätestens Freitag, 8. Oktober 2021,
per Mail an office@companion.solutions
- Fragen: Sehr gerne stehe ich dir für Fragen zur Verfügung:
Christian Strasser, +43 664 2360400 oder
cs@companion.solutions