



## **In die Gänge kommen – Vorhaben nachhaltig umsetzen.**

Selbstmanagementtraining nach dem ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell)

### Ein **COMPANION-Seminar-Format**

Inhalte:

- Welche Erkenntnisse aus der aktuellen / kürzlich abgeschlossenen Fortbildung konnte ich schon gut in meinem beruflichen Alltag umsetzen?
- Was ist mein größtes Anliegen, das ich nachhaltig umsetzen möchte? Womit möchte ich vom Wollen / Sollen ins tatsächliche Tun kommen?

Dieses „unter den Nägeln brennende“ Thema ist der Ausgangspunkt für das

### **Stärkenorientiertes Selbstmanagement-Training:**

Erfolgreiche Zielerreichung mit dem ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell)

- Die zwei Systeme als Basis unserer Bewertungen und Entscheidungen
- Nachhaltig erfolgreiches Selbstmanagement
- Bildwahl, Ideenkorb und Affektbilanz
- Zieltypen und Motto-Ziel
- Ressourcenpool und Priming
- Situationstypen ABC und Wenn-Dann-Pläne
- Transfer

Ziele:

- Die Teilnehmer:innen erleben, dass „in die Gänge kommen“ nachhaltig möglich ist –mit Freude und Leichtigkeit.
- Die Teilnehmer:innen erlernen eine Selbstführungsmethode, mit der sie ihre innere Haltung, ihr Mindset, für ihre gewünschte Entwicklung / Veränderung erarbeiten
- Mit der ZRM® Methode können Learnings aus dem aktuellen oder vergangenen Training in die nachhaltige Umsetzung bringen –
- dadurch gehen sie nachhaltig gestärkt, gelassen und zuversichtlich in ihre Führungsfunktion.

Dieses COMPANION Training

- ergänzt laufende oder kürzlich absolvierte Fortbildungen mit dem Fokus
- auf der nachhaltigen Umsetzung der gesteckten Ziele im Arbeitsalltag.



Kurzbeschreibung zum COMPANION – Training:

## **In die Gänge kommen – Vorhaben nachhaltig umsetzen.**

*„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun. (Johann Wolfgang von Goethe)*

Dieses Zitat bringt es wunderbar auf den Punkt. Wer möchte das nicht – Wissen auch anwenden und vom Wollen ins Tun kommen? Erkenntnisse – „Learnings“ aus Seminaren in den beruflichen Alltag integrieren – und nicht in der Schublade vergessen! Wie kann der Transfer in die gelebte Praxis gelingen?

Dieses Training dockt an der laufenden/vergangenen Fortbildung(sreihe) an:

- **Welche Erkenntnisse** daraus sind in der **Umsetzung bereits gut gelungen?**
- Welche „**Learnings**“ konnten Sie **bereits in Ihrem beruflichen Alltag etablieren?**
- **Welches Thema oder Anliegen „brennt Ihnen am meisten unter den Nägeln“**, was möchten Sie **„endlich wirklich umsetzen“?**

Dieses Ziel bearbeiten Sie im **stärkenorientierten Selbstmanagement-Training** nach dem ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell) - **mit „Kopf und Bauch“**.

Aus Ihrer rationalen Absicht wird eine starke **innere Haltung, ein Mindset, mit dem Sie Ihr Ziel nachhaltig, leicht und mit Freude erreichen.**

Lassen Sie sich überraschen!

(Nähere Informationen zum ZRM® auf der Folgeseite: „Kurzvorstellung des ZRM“)

Mit dem ZRM® erlernen Sie eine Methode, mit der Sie die Learnings aus der Fortbildung(sreihe) in Ihren Arbeitsalltag umsetzen können.

Diese Methode für ein erfolgreiches, stärkenorientiertes Selbstmanagement bewährt sich dann auch **für künftige Themen, Entscheidungen, Veränderungen** – und kann von Ihnen **selbständig angewendet werden.**



Kurzvorstellung des Zürcher Ressourcen Modells:

Kennen Sie das?

Sie möchten **Erkenntnisse in die Tat umsetzen** – und **es gelingt nur selten oder gar nicht?** Sie möchten **gelassen mit schwierigen Herausforderungen umgehen** – und reagieren mit Angst und Stress?

Sie **kommen einfach zu keiner Entscheidung**, so sehr Sie sich auch „den Kopf zerbrechen“? Sie **nehmen sich vor, regelmäßig Sport zu betreiben**, und die neuen Laufschuhe sind immer noch unbenutzt? **Sie können einfach nicht „Nein“ sagen**, obwohl Sie schon „aus dem letzten Loch pfeifen“?

Wir versuchen meist, unsere Anliegen und Themen, Entscheidungen oder Veränderungen, **allein mit dem Verstand zu klären**. Wenn wir neben unseren **bewussten Motiven** auch **unsere unbewussten Bedürfnisse** berücksichtigen, dann **ziehen „Kopf und Bauch“ an einem Strang**.

Wir holen unser unbewusst arbeitendes, emotionales Erfahrungsgedächtnis mit ins Boot: **Dann geht die sprichwörtliche Post ab** und wir **erreichen unsere Ziele, treffen Entscheidungen und akzeptieren Veränderungen -leicht und mit Freude!**

**Das Zürcher Ressourcen Modell® ist ganzheitlich**, es berücksichtigt die **aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse** und macht Zusammenhänge zwischen Verstand, Emotionen und Körper sofort nutzbar.

Sie „schöpfen aus dem Vollen“ – Sie **nutzen alle Ihre bereits vorhandenen Stärken und Ressourcen**. Sie erfahren dann, wie Sie Ihr persönliches Ziel mit konkreten Strategien erfolgreich im Alltag umsetzen. Diese Umsetzung **erfolgt auf der Basis neuester neurobiologischer Erkenntnisse – so wie bei Hochleistungssportler:innen**. Nach und nach festigen sich **erwünschte Automatismen** in Ihrem Alltag – genauso **spielerisch leicht** wie Radfahren oder am Morgen in die Dusche steigen, **ohne dabei Ihren Verstand zu aktivieren**.

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein **abwechslungsreicher Mix** bestehend aus Bildern, Einzelreflexion, Kleingruppenarbeit, Theorieimpulsen sowie dem gemeinsamen Lernen im Plenum.

Sie lernen eine Methode für erfolgreiches Selbstmanagement kennen, die Sie auch nach dem Training **selbständig für neue Themen** anwenden können.



## Über mich

Führungskräfte sind gefordert vom Spagat zwischen Management und Leadership.

Als COMPANION begleite und unterstütze ich Sie und Ihr Team gerne bei folgenden Themen: Leadership, Change-Leadership, Resilienz und Teamentwicklung.

Besonders am Herzen liegt mir die nachhaltige Umsetzung von Vorhaben und Zielen, damit theoretische Erkenntnisse bleiben und im Alltag dauerhaft integriert werden.

Meine langjährige Erfahrung in verschiedenen Funktionen im Gesundheitswesen und in der Finanzdienstleistungsbranche verbinde ich mit meinem Wissen über das enorme Potenzial, das im Gleichklang der beiden Systeme - Verstand und emotionales Erfahrungsgedächtnis - liegt. (Zürcher Ressourcen Modell ZRM®)

Systemisches Denken und Handeln leiten meinen Blick auf Organisationen und Teams.

## Erfahrungen – eine Auswahl

- Begleitung von Mitarbeiter:innen, Teams und Führungskräften in Veränderungsprozessen
- Reorganisation und Prozessoptimierung in der Versicherungsbranche
- Einzelcoaching für klare Haltung und Potenzialentfaltung
- Offene Gruppentrainings zur Standortbestimmung und Neuausrichtung

## Aus- und Weiterbildung

- Zertifikat OPEN SYSTEM Model® „Systemisches Leadership“(ASK Salzburg)
- Zertifizierter ZRM® Trainer (ISMZ)
- Zertifikat „Wirksam Führen“ (FH Vorarlberg)
- Akademischer Marketer (Universität Innsbruck)
- Dipl. Ergotherapeut (Ausbildung am AKH der Stadt Wien)