

Volle Kraft voraus!



Wir alle kennen gute Vorsätze: klarer auftreten, fokussierter arbeiten, früher mit Aufgaben beginnen, gelassener bleiben, mehr Bewegung in den Alltag bringen. Oft wissen wir, was wir tun möchten – aber es gelingt uns nicht immer, unsere Absichten auch konsequent umzusetzen. In diesem Training lernen Sie eine wissenschaftlich fundierte Methode kennen, um Ihre Vorhaben mit innerer Klarheit und neuer Energie zu verwirklichen: das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®).

„Volle Kraft voraus“ bietet praxisnahe Impulse und erprobte Techniken zur Selbstführung, Resilienz und Potenzialentfaltung. Ziel ist es, sich selbst wirksam zu führen und die eigenen Ressourcen gezielt und nachhaltig zu nutzen.

Was erwartet Sie im Training?

- Der starke **Einfluss des limbischen Systems** auf unser Denken und Handeln.
- **Die zwei Arten des Denkens:** Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2. (Daniel Kahneman)
- Wie wir diese beiden Systeme optimal dafür nutzen können, um jene **starke innere Haltung** zu entwickeln, die persönliches Wachstum und selbstgesteuertes Handeln fördert.
- Kreative und spielerische Techniken zur **Verankerung des neuen Mindsets**.
- Strategien zum erfolgreichen und nachhaltigen **Umsetzen des Gelernten im Alltag**.

NEU

TERMIN

nach Vereinbarung

ANGEBOTSFORMEN

1 zu 1 Training
(5 Module zu je 2 Stunden)
oder als unternehmens-
internes Training für
6 bis 12 Teilnehmer:innen

DAUER

1,5 Tage
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION
zertifizierter ZRM®-Trainer

