

Selbstmanagement-Kurs für Frauen

2-tägiger Kurs in Winterthur

Haben Sie manchmal Selbstzweifel und fühlen sich unsicher? Trauen Sie sich wenig zu und sagen Ja, obwohl sie vielleicht Nein meinen? Verkaufen Sie sich unter Wert und wünschen sich, sich besser positionieren und behaupten zu können? Stellen sie die eigenen Bedürfnisse zu Gunsten anderer hinten an? Wissen Sie manchmal nicht, wie sie Familie, Beruf und Freizeit unter einen Hut bringen sollen und fühlen sich gestresst? Wünschen Sie sich vielleicht einen geduldigeren Umgang mit den Kindern? Stecken Sie in einer anspruchsvollen Lebenssituation und wünschen sich eine förderliche Haltung im Umgang damit?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Auf der Basis des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) lernen Sie, wie Sie unter Einbezug von unbewussten Bedürfnissen und bewussten Wünschen für sich bessere Entscheidungen treffen und Ihre Ziele nachhaltig in Handlungen umsetzen. Sie entdecken Ihre Ressourcen und nutzen sie für Ihre Zielerreichung.

Das Training ist **100% theoretisch fundiert, wissenschaftlich überprüft und führt nachweislich zur Stärkung Ihrer Selbstwirksamkeit sowie Ihrer Steuerungskompetenzen**. Es basiert auf den neuesten neuro-wissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und hilft Ihnen, Ihr persönliches Handlungsrepertoire und Ihre Selbstmanagementkompetenzen zu erweitern.

Ablauf

Der Kurs findet an 2 Tagen in weiblicher Atmosphäre in Gruppen zwischen 4 bis 12 Teilnehmerinnen statt. Jede Teilnehmerin erarbeitet sich ein persönliches, handlungswirksames Ziel. Dieses kann offen oder schon sehr konkret und präzise sein. Der Kurs ist abwechslungsreich gestaltet. Er kombiniert den kreativen Austausch in kleinen Gruppen, gut verständlichen Kurzreferaten und Einzelarbeit.

Kursleitung



Stefanie Krattenmacher
Psychologin & Psychotherapeutin FSP
Zertifizierte ZRM®-Trainerin

Sie klären für sich, welche Bedürfnisse aktuell besonders wichtig sind.

Sie finden zu realistischen Zielen, die sie *wirklich motivieren* und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Sie erkennen eigenen Ressourcen und lernen sie systematisch zu nutzen.

Sie stärken Ihre *Selbstwirksamkeit* und Willenskraft.

Sie stellen den Transfer in die Praxis sicher und trainieren die Techniken.

Sie lernen eine wirksame Methode kennen und können sie auch später *expertenunabhängig* umsetzen.

Ausführungsort

Metzgasse 2 in Winterthur (zentral gelegen in der schönen Altstadt)

Termine und Uhrzeit

Freitag, **2. Dezember** 2022

Freitag, **9. Dezember** 2022

jeweils von 9-18 Uhr (Kurszeit 15h)

Gesamtpreis

Fr. 790.- (inkl. Kursunterlagen und kleiner Pausenverpflegung)

Anmeldung

www.selbstmanagement-training.ch



Der Kurs ist anerkannt für den ZRM®-Trainer/in Zertifikatslehrgang!