

# Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM®

## 2-tägiger Grundkurs in Winterthur

In unserem Alltag stehen wir immer wieder vor privaten und beruflichen Herausforderungen, die uns emotional fordern und mit vielerlei Änderungswünschen einhergehen können: gesünder essen, gelassener im Umgang mit den Kindern sein, sich besser abgrenzen können, mehr für sich einstehen können, mehr Sport treiben, klarer auftreten können, usw.

Das Zürcher Ressourcenmodell ZRM® ist eine **Trainingsmethode**, die Sie **nachhaltig** dabei unterstützt sich besser «zu managen». Das Training führt nachweislich zur **Stärkung Ihrer Selbstwirksamkeit** sowie Ihrer **Steuerungskompetenzen**. Sie lernen Ihre individuellen Handlungsmuster zielgerichtet in die gewünschte Richtung zu verändern und erweitern somit Ihr persönliches Handlungsrepertoire und Ihre **Selbstmanagementkompetenzen**.

- **theoretisch fundiert**
- **wissenschaftlich überprüft**
- **auf der Basis neuester neurowissenschaftlichen Erkenntnisse**



Das ZRM®-Training findet an 2 Tagen in Gruppen mit maximal 14 Teilnehmer:innen statt. **Jede teilnehmende Person erarbeitet sich für ihr eigenes Thema ein handlungswirksames Ziel.** Dieses kann offen oder schon sehr konkret und präzise sein. Der Kurs ist sehr abwechslungsreich gestaltet. Er kombiniert den kreativen Austausch in kleinen Gruppen, gut verständliche Kurzreferate und Einzelarbeit.

### Kursleitung



Stefanie Krattenmacher  
Psychologin &  
Psychotherapeutin  
Zertifizierte ZRM®-Trainerin



Anja Kalisch-Hinz  
Psychologin, Coach & Mentorin  
Zertifizierte ZRM®-Trainerin

Unsere Kurse sind anerkannt für den ZRM®-Trainer/in Zertifikats-lehrgang!

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

Garnmarkt 10 in Winterthur (zentral gelegen in der schönen Altstadt)

### Termine und Uhrzeit

Freitag, **17. November 2023**  
Samstag, **18. November 2023**  
jeweils von 9 bis max. 18 Uhr

### Gesamtpreis

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

### Anmeldung

[www.selbstmanagement-training.ch](http://www.selbstmanagement-training.ch)

