



## Cleveres Selbstmanagement mit ZRM®

Selbstmanagement kann ausgesprochen lustvoll sein! In einer abwechslungsreichen Folge von theoretischen Impulsreferaten, eigenständigen Analysen und interaktiven Trainingssequenzen setzen Sie konsequent Ihre persönlichen Ressourcen ein. Sie erarbeiten ein ganzheitliches und auf Sie zugeschnittenes Konzept, das Ihnen erlaubt, nachhaltig Ihre Motivation zu aktivieren und auch in herausfordernden Situationen Ihre Ziele in Handlungen umzusetzen.

### Ihr Nutzen

- Eigene bewusste und unbewusste Bedürfnisse wahrnehmen
- Auf ressourcenorientierte Weise mit sich umgehen
- Selbstkongruente Ziele entwickeln und diese in Handlung umsetzen
- Lernen, auch in schwierigen Situationen das zu tun, was Sie wirklich wollen
- Das eigene Handlungsrepertoire erweitern
- Einblicke in Erkenntnisse der Neurobiologie und Motivationspsychologie gewinnen
- Die bewährte Methode des Zürcher Ressourcen Modells kennen und umsetzen lernen

Erleben Sie, wie Sie hinsichtlich privater oder beruflicher Fragestellungen oder Lebensthemen Ihre persönlichen Ressourcen und Potenziale entdecken, wertschätzen und nachhaltig nutzen werden.

Datum: Freitag und Samstag, 25. und 26. Februar 2022, 09:00–17:00

Ort: Seminar EPI Park, 8008 Zürich

Gruppe: 6–10 Personen

Kosten: CHF 790.– inkl. Pausenverpflegung, exkl. Mittagessen

Bestätigung: anerkannt für den ZRM® Zertifikatslehrgang

Anmeldung: bis 6. Februar 2022 online oder + 41 79 487 89 11



[www.motivationsraum.ch](http://www.motivationsraum.ch)

Anita Diener dipl.geogr.  
PSI Kompetenzberaterin  
ZRM® Trainerin

Die angewandte ZRM® Methode basiert auf neuesten neurowissenschaftlichen und motivationspsychologischen Erkenntnissen und wurde von Maya Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt.