

Ressourcen schöpfen – Selbstmanagement (ZRM-Modell)

Kennst du deine Bedürfnisse und Motive? In diesem Seminar bekommst du einen guten Zugang zu deinen eigenen Ressourcen und Kraftquellen. Dein zukünftiges Tun und Handeln werden dabei gestärkt. Es macht dich privat und beruflich zufrieden. Du erarbeitest dir in diesem Seminar deine eigene, persönliche, kraftvolle und positive Vision für deine Zukunft.

INHALT

- Züricher Ressourcenmodell (ZRM) Theorie, Forschung und Praxis
- Stressabbau
- Vorsätze umsetzen
- Neuorientierung im Leben
- Veränderungen gut gerüstet gegenüberreten
- Mit Druck gut umgehen lernen
- Zufriedenheit steigern
- Hohe Selbstmotivation schaffen
- Eigene Ressourcen identifizieren und ausbauen
- Unbewusste Prozesse für sich arbeiten lassen

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten.

DOZENT Diverse

SEMINARORGANISATION Nina Scheitweiler, info@scheitweiler.de, 06202-929960

KOSTEN:

Inhouse Trainingspreise pro Teilnehmer

490 € zzgl. USt. / Frühbucher (4 Wochen vor dem Seminartermin) 380 € zzgl. USt.