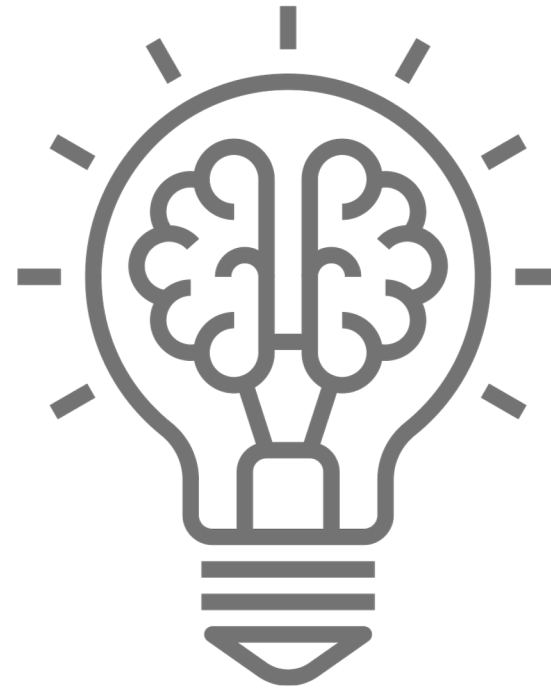


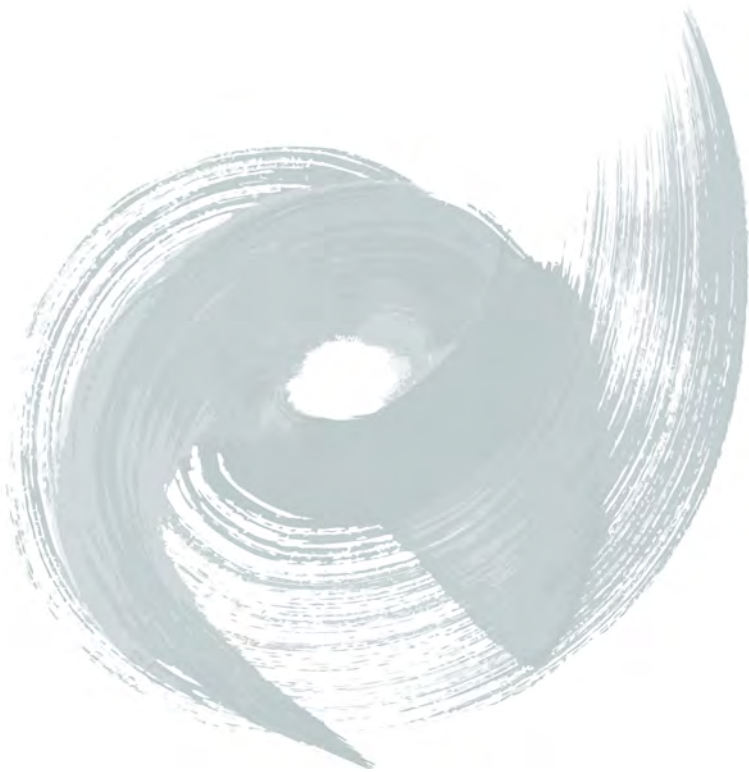


Meine Ressourcen aktivieren



In meine Kraft kommen

Ein Präsenz- oder LiveOnlineTraining
mit dem ZRM®





Darum geht es ...

Selbstmanagement ist eine Schlüsselkompetenz, die uns in unserem beruflichen und persönlichen Alltag hilft, mit Erfahrungen und Situationen umzugehen, die uns stark fordern. Dieses Training mit Coachingelementen unterstützt dabei, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern, so dass souveränes Handeln auch in anspruchsvollen Situationen immer besser gelingt.

Die Teilnehmer*innen lernen mit dem ZRM[®] ein Selbstführungsinstrument kennen, das sie dabei unterstützt ihre persönlichen (Veränderungs-)Ziele und Vorhaben in die Praxis umzusetzen, das ihrem Verhalten und ihrer Motivation positive, neue Impulse gibt und dessen Vorgehensweise außerdem auch noch Spaß macht.

Das ZRM[®] wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch an der Universität Zürich entwickelt und basiert auf motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen und Handeln. Die praktische Wirksamkeit dieses Vorgehens ist durch viele Studien nachgewiesen.



Meine Ressourcen aktivieren in Gruppen

In diesem Training finden Sie heraus, was Sie im Moment wirklich wollen. Sie klären in einer Standortbestimmung, was Ihnen in Ihrer aktuellen (beruflichen) Lebenssituation besonders wichtig ist und entscheiden, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie hinlenken wollen.

Sie erhalten einen Einblick in das neueste theoretische Wissen und aktuelle Erkenntnisse über die Möglichkeit der Gestaltung und Veränderung innerer psychologischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster.

Methoden

Das Vorgehen orientiert sich am ZRM®-Prozess. Übungen, Coaching, Theorie-Impulse, Selbstreflexion, Austausch in Kleingruppen und im Plenum sowie Feedback-Elemente wechseln sich ab.

Inhalte

- Arbeiten mit dem Rubikon-Prozess
- Reflexion der eigenen Situation und der eigenen Ziele
- Entwicklung eines starken und persönlich ‚stimmigen‘ Ziels
- Erkennen der eigenen Stärken und Möglichkeiten
- Entwicklung eines kraftvollen Ressourcenpools
- Verankern des persönlichen Ziels mit Embodiment
- Ausbau des persönlichen Handlungsrepertoires, das dazu beiträgt, auch in schwierigen Situationen selbstbewusst und souverän zu bleiben

Dauer

2 Tage Präsenz oder remote

Teilnehmerzahl

Präsenz optimal 9 (min. 6 – max. 12)
remote optimal 6 (maximal 9)



Meine Ressourcen aktivieren im Einzelcoaching

In diesem Coaching finden Sie heraus, was Sie im Moment wirklich wollen. Sie klären in einer Standortbestimmung, was Ihnen in Ihrer aktuellen (Führungs-)Situation besonders wichtig ist und entscheiden, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie hinlenken wollen.

Sie erhalten einen Einblick in das neueste theoretische Wissen und aktuelle Erkenntnisse über die Möglichkeit der Gestaltung und Veränderung innerer psychologischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster.

Methoden

Coaching, Theorie-Impulse, Selbstreflexion und Selbstmanagement mit Hilfe des ZRM®.

Dauer 3 Coaching-Sessions à 3 Stunden in Präsenz oder 6 x 90 Minuten online

4

Session 1

- Arbeiten mit dem Rubikon-Prozess
- Reflexion der eigenen Situation und der eigenen Ziele
- Entwicklung starker und persönlich ‚stimmiger‘ Ziele
- Erste Schritte zum Aufbau eines unterstützenden Ressourcenpools

Session 2

- Erkennen der eigenen Stärken und Möglichkeiten
- Zusammenführen der persönlichen Ressourcen in einem kraftvollen Ressourcenpool
- Verankern der persönlichen Ziele mit Embodiment

Session 3

- Arbeiten mit Wenn-Dann-Plänen: Ausbau des persönlichen Handlungsrepertoires, das dazu beiträgt, auch in schwierigen Situationen selbstbewusst und souverän zu bleiben



*Sie wollen mehr über das Angebot erfahren?
Ich freue mich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.*



Dr. Gabriele A. Maier
Deisenhofener Straße 6
81539 München

Phone +49 89 64 91 31 73
Mobil +49 172 63 68 903

info@die-heldenwerkstatt.de
www.die-heldenwerkstatt.de

