

„Ohne Fleiss viel Preis!“

*Effektives Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell®
Online-Workshop am 1.6./ 8.6./ 15.6.2021*

Aufbau des Selbstmanagement Trainings:

Das Training besteht aus drei Modulen á 3 Stunden. Die Module finden online statt. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail mit allen weiteren Informationen. Vor dem ersten Modul erhalten Sie eine Aufgabe zur Vorbereitung, welche die Basis für den weiteren Prozess bildet.

Inhalte des Moduls 1 (3 Stunden)

- Wie lernen wir am besten? Aktuelle Erkenntnisse der Motivationspsychologie und Neurobiologie
- Von der Bedürfnisklärung über die Wunschformulierung zur Intentionsbildung
- Eigenen Ressourcenpool aufbauen
- Wieso Haltungsziele wirken (Mottoziele statt SMART Ziele)
- Umgang mit somatischen Markern (Körpersignale: die Sprache des Unterbewusstseins)
- Ideenkorbtechnik: Wie wir uns gegenseitig helfen können
- Priming - Erinnerungshilfen: Hintergrund und Nutzen
- Präaktionale Vorbereitung: Grundlagen der Umsetzungsvorbereitung

Inhalte des Moduls 2 (3 Stunden)

Erfahrungsaustausch

- Das eigene Mottoziel erstellen
- Priming - Erinnerungshilfen: Hintergrund und Nutzen
- Praxistransfer: Dranbleiben: Umgang mit schwierigen Situationen
- Fragen und Antworten

Inhalte des Moduls 3 „Embodiment“:

- Wissenswertes aus der Forschung
- Unser Körper, die „vergessene“ Intelligenz
- Grundlagen des Embodiments
- Verkörperung von Mottozielen: Nutzen und Anwendung
- Praktische Übungen für ein verbessertes Körperbewusstsein

Durchführung: Online (Hinweis: Die Module werden – unter Einverständnis der Teilnehmer*Innen aufgezeichnet und werden anschließend den Teilnehmer*Innen zur Verfügung gestellt)

Datum: 1.6. / 8.6. / 15.6.2021

Zeiten: jeweils von 17 bis 20 Uhr

Seminarkosten: € 280 (Frühbucherpreis € 250 bei Bezahlung bis 30.04.21)

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Anmeldung und Infos: stefan.beusch@tealconsult.org / Tel. +49 176 960 22 006
hr@hanne.rohrauer.com/Tel. +43 699 1946 7506

- Video-Konferenz-System:** ZOOM (um die volle Funktionalität des Systems nutzen zu können, bitten wir sie den Zoom Client auf Ihrem Rechner zu installieren. Wenn Sie den Zoom Link das erste Mal öffnen werden Sie aufgefordert den Client zu installieren. Das ist ein kleines Programm, welches sich von selber installiert, wenn Sie das zulassen)
- Stornobedingungen** Bis 2 Wochen vor Beginn des Seminars keine Stornogebühren. Danach gilt eine Bearbeitungsgebühr von € 50,- Wenn eine Ersatzperson den Platz einnimmt, dann entfällt die Bearbeitungsgebühr von € 50,-
- Anmeldung** Per e-Mail / via Xing / via LinkedIn möglich
Anmeldung gilt bei Eingang des Seminarbeitrages.
- Bankverbindung** Beusch Tiedemann Consulting GbR, Wardenburg
Landessparkasse zu Oldenburg, IBAN DE69 2805 0100 0090 8454 21
Hinweis bei Buchung: ZRM Workshop Juni 2021