

„Ohne Fleiss viel Preis!“

*Effektives Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell®
Online-Workshop am 26.2./5.3./12.3.2021*

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: 26.2. / 5.3. / 12.3.2021

Zeiten: jeweils von 9 bis 12 Uhr

Seminarkosten: € 280,- (Frühbucher € 250,- bei Bezahlung des Seminars bis zum 31.12.2020)

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