



## Gut drauf mit über 50 MITHILFE DES ZÜRCHER RESSOURCEN MODELLS (ZRM)



Workshop  
ganzer Tag

(2x)



### Hintergrund:

Älter werden hat klare Vorteile: Man hat eine Menge an Erfahrung, Gelassenheit und Überblick angesammelt. Aber auch für Berufstätige über 50 gilt: Arbeitsdichte und Tempo sind signifikante Belastungsfaktoren, denen man aktiv durch Ressourcenstärkung entgegentreten kann. Im Alter von über 50 Jahren macht es einen großen Unterschied, ob die persönlichen Ressourcen gut ausgeprägt sind und zur Entfaltung kommen oder nicht.

Ziel dieses zielgruppenspezifischen Seminars ist die Erschließung zusätzlicher eigener Ressourcen, um das Selbstmanagement in gesunder Art und Weise – altersgerecht und der beruflichen Phase entsprechend – lustvoll zu verbessern. In fünf Schritten wird an den persönlichen Reserven und Potenzialen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gearbeitet.

### Inhalte:

- Bilder und somatische Marker als Ressourcenzugang erleben
- Ziele handlungswirksam formulieren
- Ressourcenaufbau mental bahnen
- Unerwünschtes Handeln ersetzen
- Transfer in den Alltag sichern

### Hinweis:

Zielgruppe sind Personen über 50 Jahre mit der Bereitschaft zur Arbeit an ihrem Selbstmanagement.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)