



Ressourcenorientiertes Selbstmanagement DAS ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL (ZRM)



Ganztags-
workshop

(2x)



Hintergrund:

Sind Sie in der Lage, Ihre Ressourcen realistisch einzuschätzen und so einzuteilen, dass Sie gut durch den Tag kommen? Mithilfe des „Zürcher Ressourcen Modell“ ist es möglich, eigene Ressourcen zu erschließen und zielgerichtet zu aktivieren. Sie erleben die neuronale Plastizität Ihres Gehirns und können Ihr Selbstmanagement tatsächlich positiv verändern. In festen Gruppen wird in fünf Schritten an den persönlichen Ressourcen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientiert gearbeitet.

Ziel ist es – nach einem Theorieinput zur Motivations- und Gehirnforschung –, anhand Ihrer persönlichen Beispiele Ihre Ressourcen zu erkennen, auszubauen und zielgerichtet zu aktivieren.

Inhalte:

- Bilder und somatische Marker als Ressourcenzugang erkennen
- Ziele handlungswirksam formulieren
- Ressourcenaufbau mental bahnen
- Ressourcenbasiert zielgerichtet handeln
- Unerwünschtes Handeln ersetzen
- Positiven Transfer in den Alltag sichern

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