

Ausschreibungsbeispiel:

«Den eigenen Kraftquellen auf die Spur kommen: Selbstfürsorge mit ZRM®»

<p>Alternative Titelideen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resilienz-Management: Eigene Ressourcen in herausfordernden Situationen kompetent und kreativ aktivieren • Den eigenen Kraftquellen auf die Spur kommen: Selbstfürsorge für den Alltag • Die eigenen Ressourcen bewusst nutzen: Selbstmanagement im Alltag • ...
<p>Kurzbeschreibung / Ziele</p>	<p>Fühlen Sie sich im beruflichen oder privaten Alltag manchmal gestresst? Kommen Sie in gewissen Situationen an Ihre Grenzen? Wären Sie da gerne gelassener oder souveräner? In diesem Workshop lernen Sie mit dem Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) einfache und gleichzeitig wirkungsvolle Methoden kennen, die Sie in schwierigen oder energieraubenden Situationen nutzen können.</p> <p>Mit Verstand, Gefühl und Körper entdecken und aktivieren Sie kraftvolle Ressourcen aus Ihrem persönlichen Erfahrungsschatz. In kleinen Gruppen erarbeiten Sie mithilfe der kreativen und lustvollen ZRM-Methoden Ihre persönlichen Hilfsmittel für mehr Leichtigkeit und Balance im Alltag.</p>
<p>Inhalte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahren, wie entscheidend das Zusammenspiel der beiden unterschiedlichen Grundsysteme im Gehirn für stimmiges, energievoll und resilientes Handeln ist • Sich mit wertvollen Elementen aus dem Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) für das eigene Selbstmanagement vertraut machen • Arbeit an einer konkreten Situation, die Ihnen im Alltag Kraft raubt oder Stress verursacht • Verschiedene Ideen für die persönliche Umsetzung im Alltag sammeln
<p>Arbeitsweise</p>	<p>Theoretische Inputs, Selbstreflexion, praktische Einzel- und Gruppenarbeiten</p>
<p>Mögliche Zielgruppe(n)</p>	<p>Alle Interessierten</p>
<p>Dauer</p>	<p>¾ -1 Tag</p>