

PRAXIS FÜR
SUPERVISION
COACHING
TEAMENTWICKLUNG
ORGANISATIONSENTWICKLUNG
FORTBILDUNG

HollerHaus – Gesundheit in Kooperation
Hollerstraße 14 | 28203 Bremen
Tel. 0421-9588797
info@angela-hartwich.de
info@susanne-sternberg.de
www.angela-hartwich.de

»Zürcher Ressourcen Modell« – Selbstmanagement für Menschen, ...

Inhalte und Ziele: ... die Vorhaben nicht (mehr) auf die lange Bank schieben wollen, die sich trotz schwieriger Rahmenbedingungen gut abgrenzen und ihrem Herzenswunsch folgen wollen – für Menschen, die lernen wollen, sich für ihre Ziele selbstbestimmt und nachhaltig einzusetzen.

Auch wenn wir klare Absichten haben und uns vorgenommen haben, anders zu handeln, greifen wir insbesondere in Stresssituationen oft auf alte (unerwünschte) Verhaltensweisen zurück. Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist eine wirkungsvolle Methode des Selbstmanagements. Es wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt und unterstützt uns dabei, mit guten Gefühlen neue Wege zu gehen.

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse, unbewusste Bedürfnisse, Körpersignale und Emotionen spielen in diesem Verfahren eine wichtige Rolle, sie unterstützen den Prozess und versprechen ein vergnügliches und sehr effektives Erkennen und Umsetzen von neuen individuellen Haltungszielen und gewünschten Handlungsoptionen.

Theorieinputs, Selbsterfahrung und Kleingruppenarbeit wechseln sich ab.

Zeitraumen: Freitag, 23. Oktober 2020 von 16.00 bis 21.00 Uhr (mit 0,5 Stunde Pause, kleiner Imbiss)
Samstag, 24. Oktober 2020 von 10.00 bis 18.00 Uhr (mit 1,5 Stunden Mittagspause)
Sonntag, 25. Oktober 2020 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ihre Investition: Bei verbindlicher Anmeldung:
320,00 Euro

Durchführende: Susanne Sternberg: transaktionsanalytische Beratung, Supervision, Coaching, Organisationsentwicklung, ZRM® und Fortbildung.
Angela Hartwich: (Hypno)-systemische und transaktionsanalytische Beratung, Supervision, Coaching, Teamentwicklung und Fortbildung.

Rücktritt: Bei Absagen bis 8 Wochen vor dem Termin entstehen Ihnen Bearbeitungsgebühren von 30,00 Euro. Bei späteren Absagen muss die gesamte Teilnahmegebühr bezahlt werden (es sei denn, es gibt eine nachrückende Person).