



Training zur Stärkung der Selbstmanagement-Kompetenzen nach dem Zürcher Ressourcen Modell, kurz ZRM®

Kurzbeschreibung:

Die Anforderungen in unserer komplexen Welt werden immer vielfältiger und erfordern neben beruflichen Fach- und persönlichen Sozialkompetenzen auch Kompetenzen zum Selbstmanagement, die mit dem Zürcher Ressourcen Modell gestärkt werden.

Das Training dient der gezielten Förderung von individuellen Handlungspotenzialen und ermöglicht es zu lernen, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern, sodass souveränes Handeln auch in schwierigen und belasteten Situationen gelingt. Auf das ZRM® kann anschließend jederzeit mit Gewinn zurückgegriffen werden.

Es wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich in den 1990er Jahren entwickelt. Die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell ist wertschätzend und humorvoll. Ergänzend dazu wird die Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie, kurz PSI, von Prof. Julius Kuhl vorgestellt, die ein tieferes Verständnis unserer Handlungsmotive ermöglicht.

Ziele:

- Stärkung der Selbstmanagementkompetenzen
- Stressprävention und Gesundheitsförderung
- Eine Strategie für die Umsetzung Ihrer Wünsche im Alltag

Trainerin:

- Doris Voll ist zertifizierte ZRM-Trainerin, Coach und Beraterin und arbeitet seit vier Jahren mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Sie bietet u.a. Kurse, Supervisionen und Coachings für Führungskräfte und für Mitarbeitende aus sozialen Berufen an. Doris Voll lebt und arbeitet in Jena.