

Anerkannter ZRM® -Grundkurs

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Über die Trainerin

Gerda Köster ist zertifizierte ZRM®-Trainerin & Autorin, Master Coach DVNLP und zertifizierte Team-Management Trainerin. Die Diplom Betriebswirtin greift auf über 25 Jahre Erfahrung als Fach- und Führungskraft im Personalwesen zurück. Ihre Schwerpunkte liegen in der nachhaltigen Personal- und Organisationsentwicklung und Führungskraftentwicklung.



Mach doch was DU willst!

Nachhaltiges handeln mit ZRM

ZRM® was ist das?

Zu wissen was man will, ist oft gar nicht so einfach. Manchmal - so wie aktuell - sind die Zeiten turbulent und verunsichernd. Manchmal haben wir aber auch selber (oder die Menschen mit denen wir arbeiten) verschiedene Wünsche und Ziele in uns, und das führt dann zu inneren Zielkonflikten.

Das Zürcher Ressourcen Modell ist eine innovative, praktisch erprobte und wissenschaftlich fundierte Selbstmanagement-Methode, um Deine individuellen Handlungspotentiale zu entdecken, zu nutzen und zu stärken. Deine Ziele und Vorhaben kannst Du so lustvoll, einfach und nachhaltig umsetzen.

In diesem ZRM-Webinar trainierst Du eine effektive Methode zur Umsetzung eigener Ziele und erhältst wertvolle Impulse für den Berufsalltag, den professionellen Einsatz und auch für Dein Lebensinsgesamt. Angeleitet und unterstützt wirst Du dabei von Gerda Köster, die als langjährig erfahrene Personalerin Dir sowohl das ZRM-Hintergrundwissen vermittelt und Dir auch viele praktische Tipps zur Umsetzung für Dein Thema gibt.

Live - Online Workshop für

Persönlichkeitsentwicklung und Fortbildung



Entwicklung von Organisation und Individuum



Welchen konkreten Nutzen hast du?

- Du arbeitest an einem eigenen Thema / Anliegen und übst so die ZRM-Methoden ein. So kannst Du sie nach dem Webinar auch selbstständig für Dich oder in der Arbeit mit anderen Menschen nutzen.
- Du weißt, waseswirklichbrauchtumsichselbstundanderezumotivierenundwieunsereGehirndabei spielerisch unterstützen kann.
- Du lernst auf leichte Art und Weise mit Bildern zu arbeiten, um Deine wirklichen Bedürfnisse besser zu verstehen.
- Du kannst Deine Ziele mit Kopf und Bauch formulieren und bewerten. Das ist wichtig, um Deine Ziele auch wirklich umzusetzen. Dabei hilft Dir auch die ZRM-Methode „Affektbilanz“.
- Du kennst den Unterschied zwischen S.M.A.R.T.-Zielen (Spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert) und Motto-Zielen (das sind Ziele, die eine innere Haltung ausdrücken) und kannst für Dich gesunde Ziele formulieren, die Dein Selbstbewusstsein stärken und Dich vor Überforderung und Stress schützen.
- Du weißt, wie Du auch in schwierigen Situationen zielrealisierend handeln kannst.
- Du hast Methoden an der Hand, um mit Veränderungen oder unsicheren Situationen besser für Dich umgehen zu können.
- Du nutzt die Chancen der ortsungebundenen Online-Weiterbildung.
- Du arbeitest auch online interaktiv mit allen Teilnehmenden zusammen und ihr unterstützt Euch auf Eurer gemeinsamen online - Lernreise.
- Du arbeitest mit allen ZRM® Methoden & erhältst an einigen Stellen ergänzenden Input aus der Theorie U von Otto Scharmer
- Du profitierst vom fundierten und praxisnahen Wissen einer langjährig erfahrenen Trainerin und Autorin des ZRM Buchs „Nachhaltiges Handeln mit ZRM“

Termine

Termin 1: Anerkannter ZRM® - Grundkurs

03.03 | 08.03 | 10.03 | 15.03 | 17.03 | 22.03.2021
Jeweils von 15³⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

Termin 2: Anerkannter ZRM® - Grundkurs

19.04 | 20.04 | 26.04 | 27.04 | 03.05 | 04.05.2021
Jeweils von 15³⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

Leistung & Investition

Basis:

6 live online Workshops (Termin 1 oder 2) und ein 30-minütiges Einzelcoaching zur Vertiefung des eigenen Themas.
590 € inkl. MwSt.
(inkl. praxisnahem und umfangreichem Teilnehmerhandout als pdf)

Professionell:

6 live online Workshops (Termin 1 oder 2) und ein 90-minütiges Einzelcoaching zur individuellen oder beruflichen Anwendung.
765 € inkl. MwSt.
(inkl. praxisnahem und umfangreichem Teilnehmerhandout als pdf)

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an: info@gmk-entwicklung.de
Mehr Informationen findest Du unter: www.gmk-entwicklung.de



Entwicklung von Organisation und Individuum

