

# GMK

Entwicklung von Organisation und Individuum

Organisationsentwicklung | Coaching | Mediation

## Ziele leicht erreichen

2tägiger Intensivkurs

basierend auf dem Zürcher Ressourcen Modell  
(ZRM®)



### Weitere Infos und Anmeldung:

Gerda M. Köster

Dipl. Betriebswirtin & Master Coach  
(DVNLP)

Heckenstraße 16

41849 Wassenberg-Effeld

Tel.: +49 (0) 172 261 269 7

info@gmk-entwicklung.de

www.gmk-entwicklung.de



# Ziele leicht erreichen

2tägiger Intensivkurs, basierend auf dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause zur gezielten Förderung individueller Handlungspotentiale entwickelt wurde. Es ermöglicht uns zu lernen, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und so zu verändern, dass souveränes Handeln in belastenden Situationen gelingt.

Im Berufsalltag und privat setzen wir uns immer wieder Ziele, deren Umsetzung mal mehr und mal weniger gut funktioniert. Der ZRM® Intensivkurs „Ziele leicht erreichen“ zeigt Methoden zum Aufbau eigener Ressourcen für Motivation und Selbstregulation auf. Das befähigt uns, unsere Vorhaben leicht und sogar lustvoll umzusetzen.

Der Intensivkurs ermöglicht den Teilnehmern, interessante Inhalte und lebendige Methoden zum Ausbau eigener Motivation und zum Selbstmanagement anhand eines eigenen Themas zu erfahren. Praktische Übungen laden zum Ausprobieren ein und machen die Inhalte direkt erlebbar.

## Kursinhalte:

- Arbeit an einem eigenen Thema / Ziel / Veränderungsanliegen
- Klären der dahinterliegenden Bedürfnisse
- Methode zum ressourcenorientierten Selbstmanagement kennenlernen
- Kennenlernen und Erarbeiten von Motto-Zielen
- Ressourcen aktivieren / Erweiterung des persönlichen Handlungsrepertoires
- Stärken der Selbstkompetenz / Umsetzung des Motto-Ziels, auch in schwierigen Situationen

Termine auf Anfrage

