
Personal Mastery - Zürcher Ressourcen Modell / ZRM®

Das **Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)** ist ein **nachhaltiger und lustvoller Ansatz des Selbstmanagements**. Es zeigt Ihnen ressourcenorientierte Möglichkeiten zur Selbstmotivation und zur Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums auch in schwierigen Situationen. Die beiden folgenden Impulsseminare bilden die Grundlage unseres Personal Mastery Ansatzes.

Teil 1

Selbstmanagement – lustvolles Tun mit Erfolg!

Sind Sie gerade gefordert, Entscheidungen zu treffen für Ihre berufliche oder persönliche Weiterentwicklung? Sind Sie auf der Suche nach wirksamen Methoden, **die persönlichen Ressourcen für Ihren Erfolg** zu entdecken?

- *Persönliche Bedürfnisse, Motive und Ziele klären*
- *Fitnesstraining für Ihr Gehirn: innere Ressourcen erkennen und aktivieren*
- *Entwicklung des eigenen „Mottozieles®“ unter Zugang Ihrer unbewussten Bedürfnisse und mit der Kraft der Gruppe*
- *Erinnerungshilfen für das eigene Mottoziel gestalten*

Ein lustvoller Weg entlang des Rubikon Prozesses im ZRM®!

**„Personal Mastery ist die Bereitschaft,
sich weiter zu entwickeln und Gewohntes in Frage zu stellen.**

Prof. Peter Senge – MIT/Boston; „Die fünfte Disziplin“

Teil 2

Meine Vorbereitung für zielorientiertes Handeln

Sie haben ein Ziel auf persönlicher Haltungsebene – Ihr Mottoziel - erarbeitet. Damit Ihr Ziel handlungswirksam wird, lernen Sie alle Ressourcen – die neuronalen und die körperlichen aktiv zu nutzen. Sie erweitern Ihren Entscheidungs-Spielraum und Ihr Handlungsrepertoire, um bewusst und unbewusst zielorientiert handeln zu können.

- *Wo stehe ich im ZRM® Rubikon Prozess mit meinem Mottoziel?*
- *Mein Embodiment: mein Ziel in den Körper bringen auch für meine unbewusste Nutzung*
- *Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln*
 - *Was tue ich, in herausfordernden Situationen?*
 - *Transfersicherung mit meinen „Wenn-Dann-Plänen“*

In beiden Impulsseminaren wird die neurowissenschaftliche Theorie von ZRM® anhand praktischer Übungen erlebbar und erfahrbar gemacht. Wir arbeiten in unterschiedlichen Formaten: Theorie-Impulse, Dialogrunden, Kleingruppenarbeit und Einzelarbeit.

Informationen und Anmeldungsinformationen auf Seite 2!

Personal Mastery - Impulsseminar 1
**Selbstmanagement - lustvolles Tun
mit Erfolg!**

Freitag, 29. März 2019

10.00 – 18.00 Uhr

Personal Mastery - Impulsseminar 2
**Meine Vorbereitung für
zielorientiertes Handeln**

Samstag, 30. März 2019

von 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: ViAcademy - 1230 Wien, Valentingasse 1A oder im Springer Schloßl – 1120 Wien.

Budget: € 590,- exkl. MwSt, inkl. Pausenverpflegung und Unterlagen für Modul 1 und 2
€ 680,- exkl. MwSt für Module 1, 2 und 3 - zertifiziertes Grundseminar ZRM® (*)
€ 330,- exkl. MwSt. bei Buchung jeweils eines Impulsseminars 1 oder 2 - einzeln

Anmeldungen unter viacademy@viacona.at oder über www.viacademy.at

Ihre Trainerin: Susanne Oberleitner–Fulmek
Organisationsentwicklerin und Personal Coach;
zertifizierte ZRM®-Trainerin
www.viacona.at



ZRM® - Das Zürcher Ressourcen-Modell

wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt und beruht auf neuesten Entwicklungen der Motivationspsychologie und Neurowissenschaft.

(*) In der **Verbindung von beiden Impulsseminaren 1 und 2 mit dem Modul 3 „Reflexion & Transfer“** ist diese Ausbildung für die Zulassung zu den ZRM® Vertiefungsseminaren oder Aufbaulehrgängen anerkannt. Interesse am „ZRM® Grundseminar“ bitte in der Anmeldung anführen.

Stimmen und Resonanz:

„Mit dem Personal Mastery ZRM® Seminar konnte ich endlich auf kreative Art und Weise, eine gut fokussierte und persönliche Vision als Basis für mein tägliches Handeln entwickeln. Zwei einzigartig bereichernde Tage, die mich als Mensch enorm weiter gebracht haben und auch für mich als Unternehmerin ein Gewinn sind!

*Dipl.Phys. Susanne Pöchacker
(Selbstständige Künstlerin und Beraterin,2017)*

„Mein Mottoziel ist für mich wertvolle und stärkende Orientierung im Alltag wie auch in schwierigen Situationen.“

*Max Stimpfl
(Bereichsleitung OE und PE,2018)*

Seminarbuchungen:

Wir arbeiten mit einer Kleingruppe in den Impulsseminaren: 6-8 TeilnehmerInnen. Bei Stornierungen ab vier Wochen vor Seminartermin werden 50 % des Seminarpreises verrechnet, ab zwei Wochen vor Seminartermin werden 100 % verrechnet. Eine Absage durch den Veranstalter kann erfolgen bei Ausfall des Vortragenden oder Teilnehmermangel.