

## Personal Mastery – Zürcher Ressourcen Modell®

### Impulsseminar für PersonalentwicklerInnen und TrainerInnen

Das **Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)** ist ein **nachhaltiger und lustvoller Ansatz des Selbstmanagements**. Es zeigt ressourcenorientierte Möglichkeiten zur Selbstmotivation und zur Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums auch in schwierigen Situationen. Gerade die persönliche Stressresistenz ist für jeden von uns wichtig.

#### Kursziele:

Erfahrungen in der Anwendung der Methoden im Rubikon-Prozess (ZRM®) und den dahinterliegenden Studien und Thesen im Rahmen eigenen Erlebens für:

- Positiv motivierte Steuerung des eigenen Verhaltens durch Motto-Ziele
- Reise zu den eigenen neuronalen Ressourcen und Möglichkeiten

Ansätze für die Nutzung in unternehmensinternen Weiterbildungs-Angeboten und für den Einsatz in Workshops zu kulturbezogenen Veränderungs-Prozessen. Das Impulsseminar kann für die Grundausbildung ZRM® angerechnet werden.

#### Impulsseminar Inhalte:

- Grundlagen zum „Rubikon-Prozess“ – vom Anliegen zur wirksamen Handlung
- Arbeit am individuellen Thema im Selbstmanagement
- Persönliche Bedürfnisse kläre unter Zugang zum Unbewussten
- Entwickeln eines persönlichen Zieles auf Haltungsebene
- Entdecken des neuronalen Potentials für die Veränderung von Verhalten

Die Vermittlung von praktisch erprobtem Fachwissen entlang von Praxis-Übungen und unter Einbeziehung der Erfahrungen aus der Gruppe von Teilnehmenden. Ein umfassendes Arbeitskriptum und ein Leitfaden durch die Trainingselemente sind inkludiert.

**Wann:** Freitag, 27. März 2020 von 10.00 – 18.00 Uhr (Impulsseminar ZRM® 1)

**Wo:** ViA Academy Seminarraum - Valentingasse 1A, 1230 Wien

**Budget:** € 330,- exkl. MwSt., inklusive Pausenverpflegung und Seminar-Unterlagen

**Ihre Trainerin:** Susanne Oberleitner–Fulmek MSc  
Organisationsentwicklerin und Personal Coach  
zertifizierte ZRM®-Trainerin  
www.viacona.at | s.oberleitner@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.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter [office@viacona.at](mailto:office@viacona.at) & [www.viacona.at/zrm](http://www.viacona.at/zrm)