

Schwierige Situationen leichter meistern

Mit dem Zürcher Ressourcen Modell® schwierige Situationen leichter meistern

Das Zürcher Ressourcen Modell® ist ein nachhaltiger und lustvoller Ansatz des Selbstmanagements und für die Stärkung der Selbstwirksamkeit (*).

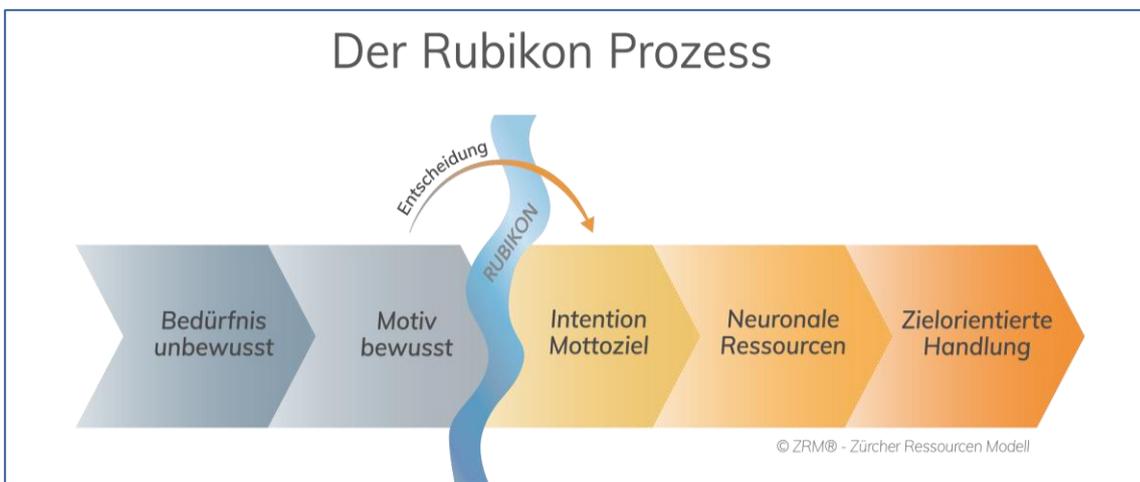
Wie wirkt das Zürcher Ressourcen Modell®?

- Deine persönlichen Anliegen und Ziele bekommen volle Umsetzungs-Power.
- Du bekommst Zugang zu Deinen unbewussten Bedürfnissen
- Das ZRM® Ideenkorbfverfahren eröffnet Dir neue Seiten und Möglichkeiten.
- Du nutzt Deine Körperintelligenz über "Somatische Marker, Affektbilanz und Embodiment".
- Du bleibst auch in schwierigen Situationen gelassen und handlungswirksam.



Personal Mastery ist die Bereitschaft sich weiterzuentwickeln und Gewohntes in Frage zu stellen!

Zu Deinem Anliegen begleiten wir Dich im **Rubikon Prozess** unter der Einbeziehung Deiner neuronalen Ressourcen!



Du erfährst,

- wie Bilder persönliche Bedürfnisse und Anliegen klarer zum Ausdruck bringen,
- wie Intuition („Bauchgefühl“) für richtige Entscheidungen eingesetzt wird,
- wie das Zusammenspiel von Körper und Psyche das „Wesentliche“ unterstützt,
- wie Methoden der Neurowissenschaft im täglichen Leben genutzt werden.

(*). Das ZRM® wurde von Dr. Maja Storch/ Dr. Frank Krause entwickelt und beruht auf neuesten Erkenntnissen der Motivationspsychologie und Neurowissenschaft*.

Die Inhalte

Modul 1: **Die neuronalen Ressourcen stärken - das Unbewusste nutzen. (Einstiegsmodul)**

- Wie und warum arbeiten wir mit Bildern? Wie entsteht der Zugang zum Unbewussten und damit die Entdeckung der „schöpferische Kraft“?
- Wie wirkt der „Rubikon Prozess“, um die Selbstwirksamkeit zu stärken für eine gelingende Handlungskraft?

Modul 2: **Aufbau meines neuronalen Ressourcen-Pools.**

- Was ist der Unterschied und die Wirkung von „smarten Zielen“ und „Mottozielen“ und wie kommt man mittels der „Affektbilanz“ zu stimmigen Entscheidungen?
- Was gehört alles zum „neuronalen Ressourcen-Pool“? Wie wirkt „Priming“ und wie kann man „Erinnerungshilfen“ für die Stärkung der Handlungskraft nutzen?

Modul 3: **Embodiment - Selbstwirksamkeit stärken über die Körperintelligenz**

- Wie kann man sein intuitives Körperwissen nutzen?
- Wie funktioniert das Zusammenspiel von Körper und Psyche?

Modul 4: **Mit meinen neuen Ressourcen zielgerichtet handeln.**

- Wie nutze ich meine neuronalen Ressourcen für zielgerichtetes Handeln?
- Mein persönliches Handlungsrepertoire, um auch in schwierigen Situationen zielgerichtet handeln zu können?

Modul 5: **Transfer und Reflexion**, Erfahrungsaustausch für berufliche Nutzung (optional)

Für Einsatz in der Beratung oder im Coaching: In der Verbindung mit den vier Grund-Modulen und dem Modul 5 - Reflexionsmodul ist der anerkannte ZRM® Grundkurs abgeschlossen.

Gerne stehen wir für nähere Informationen und ein kostenloses Beratungsgespräch für die Wirkung der ZRM® Methodik zur Verfügung: [Anmeldung zur Beratung](#)

Einige Stimmen

„Mit dem „ZRM® Seminar“ konnte ich endlich auf kreative Art und Weise, eine gut fokussierte und persönliche Vision als Basis für mein tägliches Handeln entwickeln.“

Susanne Pöchacker - Künstlerin, Beraterin, Schauspielerin

*„Eine Entdeckungsreise in das eigene Selbst - lustvoll, anregend und aufbauend!
Alle TeilnehmerInnen sind achtsam miteinander umgegangen und aufeinander eingegangen - hervorragende Zusammenarbeit!“*

Organisationsberaterin im Sozial & Gesundheitswesen

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

Max S. (Bereichsleitung)

Das ZRM®-online Paket beinhaltet zusätzlich:



- ✓ Warm-Up Telefonat zum Kennenlernen vor dem Seminar/Kurs.
- ✓ Arbeitsheft vorab mit zusätzlichen Erläuterungen.
- ✓ Präsentationsfolien und -Flips als PDF zum Nachblättern.
- ✓ Teilnahmebestätigung - als anerkannter Grundkurs, wenn alle fünf Module absolviert wurden.
- ✓ Einladung zu den ZRM® Salon-Abenden für Austausch von Erfahrungen und für vertiefende Impulse aus den ergänzenden Angeboten bzw. zu Praxis-Erfahrungen.

Trainerin: **Susanne Oberleitner-Fulmek,**
zertifizierte ZRM® Trainerin
Organisationsentwicklerin, Personal Coach
Existenzielle Führung und Selbstführung



Ort: ONLINE-Angebot via Zoom Videokonferenz

Budget: **ZRM® Kurs: € 550,-** exkl. MwSt. derzeit reduzierter
Online Sonder-Preis für 4 Module
Das Modul 1 kann als Einstiegs-Modul einzeln gebucht werden.
Einzel-Modul € 160,- exkl. MwSt. (M 1 Einstiegsmodul und M5 Reflexion)

Aktuelle Termine

Im online Format ermöglichen wir wahlweise Termine am Vormittag ab 9.00 Uhr bzw. Abendtermine ab 17.30 Uhr. Die aktuellen Terminmöglichkeiten findest Du in unserer Webpage www.via-academy.at bzw. direkt [hier](#).