

## DIE KURSLEITUNG



### ÜBER DIE TRAINERIN

Gerda Köster ist zertifizierte ZRM®-Trainerin, 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, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Führungskraftentwicklung und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

## KONTAKT

### GMK

Entwicklung von Organisation und Individuum  
Organisationsentwicklung | Coaching | Mediation

Gerda M. Köster

Heckenstraße 16

41849, Wassenberg

Tel. 01722612697

Email: [info@gmk-entwicklung.de](mailto:info@gmk-entwicklung.de)

[www.gmk-entwicklung.de](http://www.gmk-entwicklung.de)

### ANMELDUNG ZUM GRUNDKURS

Die Anmeldung erfolgt per Email an:  
[info@gmk-entwicklung.de](mailto:info@gmk-entwicklung.de)

## GMK

Entwicklung von Organisation und Individuum  
Organisationsentwicklung | Coaching | Mediation

### ZRM® - Grundkurs

### ZIELE LEICHT ERREICHEN

### SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL

### WEITERBILDUNG FÜR:

Führungskräfte  
Personaler/innen  
Fachkräfte  
Berater/innen  
Trainer/innen  
Coaches  
Endanwender/ innen



# ZRM® WAS IST DAS?

Das Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) ist eine innovative, praktisch erprobte und wissenschaftlich fundierte Selbstmanagement-Methode, um Ihre individuellen Handlungspotenziale zu entdecken, zu nutzen und zu stärken. Vorhaben können so einfach und nachhaltig umgesetzt werden.

In dieser ZRM® - Weiterbildung trainieren Sie eine effektive Methode zur Umsetzung eigener Ziele und erhalten wertvolle Impulse für Ihren Berufsalltag, den professionellen Einsatz und für Ihr Leben.

Praktische Übungen anhand eines eigenen Themas laden zum Ausprobieren ein und machen die Inhalte direkt erlebbar.

# ZIELE & INHALTE

## KURSZIELE

- ZRM® als Selbstmanagement-Methode kennen lernen
- Standortbestimmung: Was ist in Ihrer momentanen Lebenssituation besonders wichtig?
- Eine klare Absicht entwickeln
- Gesunde Ziele formulieren, die Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sie vor Überforderung und Stress schützen
- Entscheidungs- & Handlungsspielraum erweitern
- In schwierigen Situationen zielrealisierend handeln

## INHALTE

- Arbeit an eigenen Anliegen
- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie & Neurowissenschaften
- Unbewusste Bedürfnisse durch die Arbeit mit der Bildkartei explorieren
- Umgang mit Veränderung
- Ganzheitliches Arbeiten, unter Einbeziehung von kognitiven, emotionalen und physiologischen Aspekten
- Transfer in den beruflichen Alltag

## ANERKENNUNG ALS ZRM® GRUNDKURS

Beide Kurse sind für die Zulassung zu den ZRM®-Zertifikatslehrgängen (ISMZ, Zürich) anerkannt.

# TERMINE

## KURS 1 ZRM® - GRUNDKURS

25. und 26. Juli 2019

Donnerstag: 10<sup>00</sup> Uhr bis 17<sup>00</sup> Uhr

Freitag: 09<sup>00</sup> Uhr bis 17<sup>00</sup> Uhr

## KURS 2 ZRM® - GRUNDKURS

21. und 22. November 2019

Donnerstag: 10<sup>00</sup> Uhr bis 17<sup>00</sup> Uhr

Freitag: 09<sup>00</sup> Uhr bis 17<sup>00</sup> Uhr

## KURSORT

Werkbank  
COWORKING  
Kreissparkasse Heinsberg  
Hochstraße. 100  
52525 Heinsberg

## KOSTEN

650€ zzgl. MwSt.

(inkl. Unterlagen und Tagungsgetränken)  
15% Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn.

Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit Ihrer Anmeldebestätigung.

## FÖRDERUNG

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie eine Förderung z.B. durch Bildungsschecks in Anspruch nehmen.

Informationen unter: [www.bildungsscheck.com](http://www.bildungsscheck.com)

Zürcher Ressourcen Modell 

