

Anerkannter ZRM®-Grundkurs

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Nachhaltig leben mit ZRM®

Umgedacht haben wir schon. Jetzt ins Handeln kommen!

Live - Online Workshop für

Nachhaltigkeit, zielrealisierendes Handeln und Persönlichkeitsentwicklung



GMK

Entwicklung von Organisation und Individuum

Nachhaltig leben. Wie kann ich mithilfe von ZRM® ins Handeln kommen?

Umgedacht haben wir schon. Es ist vielen Menschen klar, dass es nicht nur darauf ankommt, dass Politik und Wirtschaft ihren Beitrag leisten, um die für alle negativen Konsequenzen des Klimawandels und des Verlusts an Biodiversität zu begrenzen. Es kommt auf jeden Einzelnen an – oder wie es der Weltklimarat formuliert hat: jedes zehntel Grad zählt!

Wie kannst Du jetzt ins Handeln kommen?

Zu wissen, was Du wirklich willst, ist oft gar nicht so einfach. Manchmal sind die Zeiten turbulent und verunsichernd. Manchmal haben wir aber auch selbst verschiedene Wünsche und Ziele in uns – bewusst und unbewusst. Das kann dann zu inneren Zielkonflikten führen und sorgt dafür, dass wir zwar umgedacht haben aber trotzdem nicht ins Handeln kommen.

Das Zürcher Ressourcen Modell ist eine innovative, praktisch erprobte und wissenschaftlich fundierte Selbstmanagement-Methode, um Deine eigenen Handlungspotenziale zu entdecken, zu nutzen und zu stärken. Auch Deine Ziele im Bereich der nachhaltigen Lebensweise kannst Du so einfach und effektiv umsetzen.

Was sind die Inhalte dieses live online ZRM® Trainings „Nachhaltig leben mit ZRM“?

In diesem ZRM® live online Seminar trainiert Du eine effektive Methode zur Umsetzung Deiner eigenen Ziele. Das kann sich auf Deine persönliche & nachhaltige Lebensführung beziehen, ist jedoch auch für andere Lebensbereiche, den Berufsalltag, Dein Agieren als Führungskraft, Gesundheit etc. anwendbar. ZRM® bietet ein breites Anwendungs- und Einsatzspektrum und ist vielfach evaluiert.

Angeleitet und unterstützt wirst Du dabei von Gerda Köster, die als langjährig erfahrene Personalerin Dir sowohl das ZRM® Hintergrundwissen vermittelt und Dir auch viele praktische Tipps zur Umsetzung für Dein Thema gibt.

Auch im live online Workshop arbeiten wir mit anregenden Methoden, fundierten Impulsen, Einzel- und Gruppenarbeiten. Praktische Übungen laden zum Ausprobieren ein und machen die Inhalte direkt erlebbar.

Neben dem ZRM® erhältst Du auch Einblicke in die Theorie U, eine Methode zur Transformation von Menschen, Organisationen und Gesellschaften, die sehr gut mit ZRM® kombinierbar ist. Und Du erhältst viele Ideen und Impulse rund um das Thema Nachhaltigkeit.

Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Welchen konkreten Nutzen hast Du?

- Du arbeitest an einem eigenen Thema / Anliegen und übst so die ZRM-Methoden ein. So kannst Du sie nach dem Webinar auch selbstständig für Dich oder in der Arbeit mit anderen Menschen nutzen.
- Du weißt, was es wirklich braucht um sich selbst und andere zu motivieren und wie uns unser Gehirn dabei spielerisch unterstützen kann.
- Du lernst auf leichte Art und Weise mit Bildern zu arbeiten, um Deine wirklichen Bedürfnisse besser zu verstehen.
- Du kannst Deine Ziele mit Kopf und Bauch formulieren und bewerten. Das ist wichtig, um Deine Ziele auch wirklich umzusetzen. Dabei hilft Dir auch die ZRM-Methode „Affektbilanz“.
- Du kennst den Unterschied zwischen S.M.A.R.T.-Zielen (Spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert) und Motto-Zielen (das sind Ziele, die eine innere Haltung ausdrücken) und kannst für Dich gesunde Ziele formulieren, die Dein Selbstbewusstsein stärken und Dich vor Überforderung und Stress schützen.
- Du weißt, wie Du auch in schwierigen Situationen zielrealisierend handeln kannst.
- Du hast Methoden an der Hand, um mit Veränderungen oder unsicheren Situationen besser für Dich umgehen zu können.
- Du nutzt die Chancen der ortsungebundenen Online-Weiterbildung.
- Du arbeitest auch online interaktiv mit allen Teilnehmenden zusammen und ihr unterstützt Euch auf Eurer gemeinsamen online - Lernreise.
- Du arbeitest mit allen ZRM[®] Methoden & erhältst an einigen Stellen ergänzenden Input aus der Theorie U von Otto Scharmer
- Du profitierst vom fundierten und praxisnahen Wissen einer langjährig erfahrenen Trainerin und Autorin des ZRM Buchs „Nachhaltiges Handeln mit ZRM“
- Du erhältst Einblicke in die Theorie U und kannst ZRM und Elemente der Theorie U kombiniert (für Dich und andere) anwenden
- Du beschäftigst Dich mit Nachhaltigkeit und dem, was Du in diesem Bereich gestalten kannst und willst.

Über die Trainerin

Gerda Köster ist zertifizierte ZRM[®] Trainerin, Autorin des Buchs „Nachhaltig leben mit ZRM[®]“ (Gabal Verlag), Theorie U Practitioner und hat eine Weiterbildung im Bereich Business Sustainability Management am Cambridge Institute of Sustainable Leadership (CISL) absolviert. Als Diplom Betriebswirtin greift sie auf über 25 Jahre Erfahrung als Fach- und Führungskraft im Personalwesen zurück. Frau Köster coacht zu Führung und Selbstmanagement und berät Unternehmen zu Fragen der nachhaltigen Organisationsentwicklung.



Entwicklung von Organisation und Individuum

Termine

Termin 1: Anerkannter ZRM[®] - Grundkurs

Freitag, 15.10.21 von 16⁰⁰ bis 19⁰⁰ Uhr
Samstag, 16.10.21 von 10⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr
Freitag, 22.10.21 von 16⁰⁰ bis 19⁰⁰ Uhr
Samstag, 23.10.21 von 10⁰⁰ bis 15⁰⁰ Uhr

Termin 2: Anerkannter ZRM[®] - Grundkurs

Freitag, 05.11.21 von 16⁰⁰ bis 19⁰⁰ Uhr
Samstag, 06.11.21 von 10⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr
Freitag, 12.11.21 von 16⁰⁰ bis 19⁰⁰ Uhr
Samstag, 13.11.21 von 10⁰⁰ bis 15⁰⁰ Uhr

Termin 3: Anerkannter ZRM[®] - Grundkurs

Montag, 03.01.22 von 10⁰⁰ bis 17⁰⁰ Uhr
Dienstag, 04.01.22 von 10⁰⁰ bis 17⁰⁰ Uhr
Freitag, 07.01.22 von 16⁰⁰ bis 19⁰⁰ Uhr

Gruppengröße: mindestens drei, maximal 12 Teilnehmende

Deine Investition

Für insgesamt 17 live online Unterrichtsstunden, einem praxisnahen & detaillierten Teilnehmerhandout und einem persönlichen Exemplar von dem Buch „Nachhaltig leben mit ZRM[®]“; 730 € (inkl. MwSt)

Anmeldung per Mail an : info@gmk-entwicklung.de

Mehr Infos auf www.gmk-entwicklung.de

Zürcher Ressourcen Modell 