



Gelungenes Selbstmanagement ist das A und O, wenn es darum geht, **die Balance** zwischen Arbeit und Freizeit, Öffentlich und Privat sowie zwischen Engagement und Zurückhaltung **zu finden und zu halten**.

Dabei kann das Zürcher Ressourcen Modell wirksam unterstützen. Das ZRM ist eine Denk- und Arbeitsweise, die es Menschen ohne Expertenunterstützung ermöglicht, eigene Ziele und Wünsche anzuvizieren und erfolgversprechend umzusetzen. Bei aller Einfachheit und angestrebtem Alltagsgebrauch kommt diese Methode mit einem bestechenden wissenschaftlichen Fundament daher, das erhellt und überzeugt.

„Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell – ZRM“

Termin: Samstag, der 23. Januar 2021 von 9.00 bis 17.00 Uhr
 Sonntag, der 24. Januar 2021 von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Barmbek°Basch - Zentrum für Kirche, Kultur und Soziales
 im Seminarraum 2 in der Wohldorfer Str. 30 in 22081 Hamburg

Anmeldung bis spätestens 18. Dezember 2020

Ich lade Sie ein, an einem Seminar teilzunehmen, wo Sie etwas lernen über:

- **Synchronisation von Kopf und Bauch**, das beide in die gleiche Richtung wollen:
 Wie gelingt Zielbildung, dass ich das Ziel mit allen Kräften und zugleich mit Leichtigkeit verfolge, ohne schlechtes Gewissen oder Druck?
- Neuronale Plastizität: Welche Rolle spielt unser Gehirn und seine **bewussten und unbewussten Lernprozesse** beim Erreichen persönlicher Ziele?
- unterschiedliche **Zieltypen** mit unterschiedlicher Wirkung (z.B. „Ich esse 3 mal in der Woche vegetarisch.“ oder „Ich genieße meine Leichtigkeit.“)
- **verschiedene Hilfen bei der Umsetzung** von persönlichen und beruflichen Vorhaben.

Bringen Sie gern ein für Sie aktuelles Thema mit und bearbeiten Sie es mit Hilfe der angebotenen Schritte und kommen für sich damit ein Stück weiter. Oder, kommen Sie einfach so, ohne besondere Problem- oder Fragestellung, das geht auch.

Zielgruppe:

Studenten, Trainer, Berater, Mitarbeitende, Führungskräfte aller Branchen – im Grunde jede/r, der selbstbestimmt sein Leben in die Hand nehmen und gestalten will sowie Interessierte an der Methode des ZRM

Methoden:

Sie lernen Methoden wie die Affektbilanz oder die Motto-Ziel Bildung kennen. Sie wenden sie an, um Ihr Thema und Ziel zu bearbeiten. Zugleich werden Sie Coach für die übrigen Teilnehmenden.

Haben Sie einmal alle Arbeitsschritte durchlaufen, können Sie sie auf jedes beliebige Thema, das Ihnen wichtig ist (z.B. Wie begleite ich mein Kind durch die Pubertät? Wie gestalte ich meinen Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand? oder Wie führe ich das Gespräch mit meinem Chef nächste Woche Dienstag?) eigenständig anwenden.

Teilnehmerzahl:

4 bis 8 Personen (mit ausreichend Platz für jede/n)

Dauer:

2 Tage

Termin:

Samstag, der 23. Januar 2021 von 9.00 bis 17.00 Uhr
 Sonntag, der 24. Januar 2021 von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

Barmbek°Basch - Zentrum für Kirche, Kultur und Soziales
 im Seminarraum 2 in der Wohldorfer Str. 30 in 22081 Hamburg

Kosten:

Die Kosten für dieses Training betragen 385 Euro (inkl. MwSt.). Darin sind das Seminarmaterial, die Versorgung mit Kaltgetränken, Kaffee und Snacks in den Kaffeepausen sowie anteilige Raumkosten enthalten.

10% Frühbucher-Rabatt bei Anmeldung bis 16. November 2020

Anmeldung:

per Mail: vp@vivian-pueschel.com

Bitte verwenden Sie den beigefügten Anmeldebogen
 Anmeldeschluss ist der 18. Dezember 2020.

Trainerin:

Vivian Püschel



Vivian Püschel ist PSI-Kompetenzberaterin und zertifizierte ZRM-Trainerin. Sie arbeitet als freiberufliche Beraterin und Coach in Unternehmen verschiedenster Branchen und begleitet Einzelpersonen und Teams in Entwicklungsprozessen.

Anmeldung zum Seminar „Selbstmanagement mit den Zürcher Ressourcen Modell - ZRM“

Samstag, der 23. Januar 2021 von 9.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag, der 24. Januar 2021 von 9.00 bis 17.00 Uhr

Barmbek°Basch - Zentrum für Kirche, Kultur und Soziales
im Seminarraum 2 in der Wohldorfer Str. 30 in 22081 Hamburg

Kontaktdaten der Person, die sich anmeldet:

Name, Vorname: _____

Telefonnummer: _____

Anschrift: _____

Bezahlung: € 346,50 (bei Anmeldung bis zum 16. November 2020)

€ 385,00 (bei Anmeldung ab dem 17. November 2020)

Bei Rücktritt bis zum 18. Dezember 2020 erfolgt eine Rückerstattung der vollen gezahlten Teilnahmegebühr; bei Rücktritt danach müssen Sie 50% Ihres gezahlten Betrages bezahlen. Bei Nichterscheinen zur Veranstaltung bzw. Rücktritt ab eine Woche vor Veranstaltungsbeginn müssen Sie den vollen Betrag bezahlen. Sie können jedoch eine Ersatzperson benennen. Sollte die Veranstaltung von meiner Seite abgesagt werden, erhalten Sie Ihren Betrag zurück – weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Hiermit melden Sie sich verbindlich an und erklären sich mit den oben genannten Bedingungen einverstanden: Senden Sie bitte den ausgefüllten Anmeldebogen per email an vp@vivian-pueschel.com.

Sie erhalten nach Eingang Ihrer Anmeldung innerhalb von einer Woche eine Bestätigung und die Rechnung. Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie dann eine Woche vor dem Termin.

Ort, Datum, Unterschrift