

Machen Sie schon was Sie wollen?

Mit Heike Claassen & Bernhard Lange

Erreichen Sie Ihre Ziele motiviert, kreativ & lustvoll!

Motiviert und entspannt machen Sie sich auf den Weg.

Kreativ entfalten Sie Ihr Potential.

Lustvoll entwickeln Sie neue Perspektiven und
aktivieren leicht & nachhaltig Ihre unbewussten Ressourcen...

...mit der Selbstmanagementmethode

Zürcher Ressourcenmodell®

Was ist das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)?

Mit ZRM® erlernen Sie eine Selbstmanagement-Methode, die Sie befähigt, Ihre Wünsche und (unbewussten) Bedürfnisse zu erkennen und umzusetzen. Es werden Ihnen Instrumente an die Hand gegeben, um unliebsame Verhaltensmuster durch gewünschte zu ersetzen und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen.

Das Zürcher Ressourcen-Modell ZRM® wurde von den beiden Psychologen Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt. Es basiert auf aktuellen psychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen über Stress, Motivation, Lernen und Handeln. Der Fokus des Trainings liegt auf der lustvollen Ressourcenaktivierung, wobei Psyche, Körper und Verstand miteinbezogen werden. Das Modell wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft. Hauptanliegen des ZRM® ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Wünsche erfolgreich in Handlung umzusetzen.

Das Ziel...

...ist Altes wertschätzend loszulassen und Neues kreativ ins Leben einzuladen. Es geht um eine nachhaltige Verhaltensveränderung voller Leichtigkeit und mit Vorfreude auf das, was da kommt.

Ablauf

Das Training wird in fünf Phasen untergliedert und läuft nach folgender Struktur ab:

1. **Analysieren des unbewussten Bedürfnisses:** Aus teils undifferenziertem Unbehagen oder verdeckten Wünschen werden konkrete Veränderungsimpulse wahrgenommen.
2. **Formulierung des bewussten Motivs:** Klären, ob sich Veränderungswünsche und Bedürfnisse im Einklang befinden, eventuell bestehende Ambivalenzen auflösen.
3. **Formulierung des Ziels:** Umsetzungswillen unter Einbezug von bewussten Motiven und unbewussten Bedürfnissen schaffen.
4. **Vorbereitung:** Ressourcen aktivieren, eingefahrene Automatismen stoppen.
5. **Handlung:** Kompetentes Verhalten planen.

Referent:innen	Heike Claassen Bernhard Lange	Systemische Familientherapeutin www.heike-claassen.de Systemischer Coach www.belange.coach
Zeit	1. Kennenlern-Treffen 2. ZRM® Coachingtag 3. FollowUp-Treffen	20.04.2021 20 – 21 Uhr 24.04.2021 09 – 17 Uhr 17.05.2021 20 – 21 Uhr
Orte	Zoom Meeting & Miro	
Kosten	200 EUR pro Pers., ermäßigt 150 EUR pro Pers. (Studierende u.ä.)	Inklusivleistungen: <ul style="list-style-type: none">• leicht verständliche Erklärvideos zu den genutzten Programmen• ausführliches Kursmaterial• Follow-Up Podcast
Anmeldung	info@heike-claassen.de	
Info-Video	Wir erarbeiten gerade ein Info-Video für Sie - Veröffentlichung Mitte Februar.	