

## Motiviert sein, motiviert bleiben – jeden Tag auf's Neue mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM®

### KURZBESCHREIBUNG

Lernen Sie mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM® ihren eigenen Veränderungs-, Lern- und Entwicklungsprozess selbst optimal zu unterstützen.

### HINWEIS

Um die neu erlernte Methode erfolgreich und nachhaltig in die Praxis umsetzen zu können, sind zwei Stunden Individualcoaching per Skype Teil dieses Trainings.

### IHR NUTZEN

Sie erweitern Ihre Selbstmanagementkompetenz.

Sie können Ihre bisherigen inneren Widerstände verstehen und dadurch auch integrieren.

Sie lernen, wie Sie Ihre Handlung und Motivation steuern können.

Sie können Ihre Absichten dadurch auch in bisher für Sie schwierigen Situationen in die Tat umsetzen.

Sie erkennen, was derzeit für Sie in Ihrer aktuellen Lebens- und Berufssituation am wichtigsten ist.

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen

### THEMEN

Reflexion der eigenen Situation und der eigenen Ziele

Aufbau eines kraftvollen Motto-Ziels

Entwicklung des eigenen Potentials durch die Synchronisation der Verstandesleistung mit den Informationen aus dem emotionalen "Erfahrungsgedächtnis"

Aufbau von Ressourcen für die konkrete Zielumsetzung

Ausbau der Energiequellen und der eigenen Resilienz

Aus Stressmustern Talente machen

### LEHRMETHODEN

Lehrgespräch, Einzelübungen, Übungen in der Gruppe und mit anderen Teilnehmenden, Austausch im Plenum, Individualcoaching im Nachgang

### TERMINE

**10.11.2021 (10:00 Uhr) bis**

**11.11.2021 (16:00 Uhr)**

**Präsenz** | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.390,- € p.P.

Seminarleitung: Christiane Gerlacher

**01.03.2022 (10:00 Uhr) bis**

**02.03.2022 (16:00 Uhr)**

**Präsenz** | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.390,- € p.P.

Seminarleitung: Christiane Gerlacher

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 189