

Machen Sie schon was Sie wollen?

Selbstmanagementseminar in kleiner Gruppe (max. 6 Teilnehmer/innen) auf der Grundlage des Züricher Ressourcenmodells www.zrm.ch

Warum versagen Neujahrsvorsätze so häufig? Warum sagt man schon wieder *Ja* obwohl man *Nein* meint? Warum tun wir oft nicht das, was wir eigentlich wollen?

Kommt Ihnen das bekannt vor? Wie müssen eigene Vorsätze/Ziele/Wünsche beschaffen sein, damit wir sie effektiv in Handlung umsetzen können?

Finden sie heraus was sie wirklich wollen und mobilisieren sie ihre eigenen Ressourcen um diese Ziele anzugehen. Entfalten sie ihr Potential und werden dadurch persönlich erfolgreicher.

Ziele:

- In diesem Seminar geht es darum
- Den eigenen Veränderungsprozess anzustoßen und Wege aufzuzeigen
- Seine Ziele zu erreichen Sich selbst und seine Wünsche zu entdecken und weiter zu entwickeln
- Sich selbst(bewusst) zu führen
- Immer öfter so handeln wie sie wirklich wollen

Inhalte:

Dieses Seminar beruht auf neusten neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen. Kognitive, emotionale und physiologische Aspekte werden in den Entwicklungsprozess mit einbezogen

- Sie lernen die Sprache und die Signale ihrer Gefühle besser zu verstehen
- Sie lernen wie man kluge Entscheidungen trifft durch die Koordination von Verstand und Erfahrung
- Sie entdecken Ressourcen die der Realisierung Ihrer Ziele dienen
- Sie lernen sich selbst zu motivieren und Motivationsgrundlagen für die Zielumsetzung schaffen
- Sie lernen Ziele handlungswirksam zu formulieren und realistisch zu planen

Methoden:

Übungen, Coaching, theoretischer Input.

Das Ideenpotential und Feedback der Gruppe und interaktive Selbsthilfetechniken erweitern Ihre Selbstmanagementkompetenzen.