

Coaching nach dem Züricher Ressourcenmodells www.zrm.ch

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.

Die ZRM- Methode beruht auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen. Neben kognitiv- Verstandesmäßigen Aspekten nehmen emotionale und physiologisch-körperliche Aspekte eine zentrale Stellung ein. Das ermöglicht Ihnen Ihre Ziele und Handlungen so zu gestalten, dass auch der gesamte Organismus in all seinen Dimensionen den Selbststeuerungsprozess, unterstützt und mit trägt. Hohe Transfereffizienz als Folge ist somit ein zentrales Qualitätsmerkmal dieses Coachingprozesses. Erfolgreich angewandt wird ZRM im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich sowie im Spitzensport.

- 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 Ihre zu Zielumsetzung schaffen
- Sie lernen Ziele handlungswirksam zu formulieren und realistisch zu planen

Ablauf:

Beratungsgespräch: Kennen lernen und Vorstellen der Vorgehensweise und Hintergrundinformationen. Vereinbarungen über Ablauf und Rahmenbedingungen (1 Stunde)

1. Coaching-Sitzung: Ihr Thema und vom Thema zum Ziel
2. Coaching-Sitzung :Vom Ziel zum Ressourcenpool und Planung des Ressourceneinsatzes
3. Coaching-Sitzung Planung konkreter Ausführungshandlungen , Integration und Transfer

Jede Coaching-Sitzung (Ausnahme Beratungsgespräch)
umfasst 1,5 – 2 Std.