

Starke Frauen wollen mehr



Sie wollen:

- Herausfinden, was Sie wirklich wollen
- Selbstbewusst und selbstbestimmt durchs Leben gehen
- Mehrfachbelastungen gelassen meistern
- Lernen, Klartext zu reden
- Ihren Stärken vertrauen und sich selbst treu sein
- Sich freundlich, aber bestimmt durchsetzen
- Erfolgreich sein und das Leben geniessen
- Souverän und überzeugend auftreten
- Ihre authentische Version von "female leadership" entwickeln

Was Sie im Seminar erreichen:

- Sie klären Ihre Bedürfnisse & Wünsche
- Sie finden heraus, welche Ressourcen Sie in Bezug auf Ihre Veränderungswünsche benötigen
- Sie lernen eigene Motivation aufzubauen, um Ihre Ziele erfolgreich und selbstreguliert im Alltag umzusetzen
- Sie werden angeleitet, eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen und auch in schwierigen Situationen zu nutzen
- Sie entscheiden, was Sie für sich brauchen und erreichen wollen
- Die Kursleitung vermittelt Techniken, mit denen Sie Ihr eigener Experte werden

Methodik:

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement- Training, das an der Universität Zürich zur gezielten Förderung von individuellen Handlungspotentialen entwickelt wurde. Es ermöglicht uns zu lernen, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern, so dass souveränes Handeln auch in schwierigen und belastenden Situationen gelingt. Das Kursprogramm beruht auf neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln und zeigt ressourcenorientierte Methoden zur eigenen Motivation und Selbstregulation auf.

Kurs: 13.03.2020 – 14.03.2020, jeweils 09:00 – 17:00, im EPI-Park, Zürich

Kosten: 780,- CHF