

Was macht **Seminare nach dem Zürcher Ressourcen Modell** (ZRM ®) einzigartig?

Das Zürcher Ressourcen Modell ist wissenschaftlich fundiert und individuell für Sie nutzbar.

ZRM wurde an der Uni Zürich unter Leitung von Dr. Maja Storch in Zusammenarbeit mit Dr. Franz Krause auf pädagogisch wissenschaftlicher Basis entwickelt.

- ZRM beruht auf den neuesten Ergebnissen der Gehirnforschung und umfasst neurobiologische Erkenntnisse zu menschlichem Lernen und Handeln.
- ZRM wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirksamkeit überprüft und weiter entwickelt.
- ZRM wird erfolgreich angewandt im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich sowie im Spitzensport.

Kluge Ziele beruhen auf einer Koordination von Verstand, Erfahrungen und Emotionen.

Mit dem Zürcher Ressourcen Modell üben Sie neue Handlungsmuster ein und sichern diese auf den drei relevanten Entscheidungsebenen „Verstand – Erfahrungen – Emotionen“ ab.

- Auf der Denkebene planen Sie vernünftige Ziele und überprüfen diese kritisch auf Ihre Realisierbarkeit hin.
- Auf der Gefühlsebene schaffen Sie die Motivationsgrundlage zur Umsetzung Ihrer Ziele.
- Auf der Körperebene trainieren Sie, eingefahrene Automatismen zu stoppen und situativ kompetent zu handeln.

Sie erzielen einen optimalen, in Ihrem Alltag nachhaltigen Nutzen.

- Klären Sie Ihre Themen und erkennen Sie Ihre Ziele.
- Entscheiden Sie, welches Ziel Ihnen in Ihrer aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist.
- Lernen Sie, Ihre bereits vorhandenen Stärken und Möglichkeiten zu entdecken, diese wert zu schätzen und systematisch zu nutzen.
- Erleben Sie eine neue, ressourcenorientierte Art, mit sich und anderen umzugehen.
- Eignen Sie sich ein lustvolles Verfahren der Selbststeuerung und -kompetenz an.
- Erweitern Sie Ihren Entscheidungsspielraum und Ihr Handlungsrepertoire in Ihrem Sinne.

Stellen Sie die Weichen in Ihrem Leben neu!

Gestalten Sie Ihre Zukunft selbst.