

KARIN
MUHM-DIETZ

SUPERVISION
COACHING
BERATUNG
WORKSHOPS

www.muhm-dietz.de

PERSONALKOMPETENZ

LASSEN SIE IHRE ZIELE

KARRIERE MACHEN

WORKSHOP

GENUSSVOLLES UND KREATIVES SELBSTMANAGEMENT (ODER SELBSTCOACHING) MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCENMODELL

Gute Vorsätze und Ziele sind leicht formuliert, die Umsetzung in die Tat fällt oft schwer. Kopf und Bauch konkurrieren häufig mit sehr unterschiedlichen Bedürfnissen und Wünschen, die wir scheinbar nur schwer oder gar nicht in Einklang bringen können. Unser „Verstand“ plant und entscheidet was vernünftig, richtig und zielführend ist. Der gefürchtete „innere Schweinehund“ verfolgt oft andere Interessen und kreierte phantasievoll Hürden auf den Wegen zu unseren Zielen, die wir dann mühevoll überwinden müssen oder wir mit unseren Vorhaben scheitern. Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) ist eine genussvolle Selbstmanagement-Methode, mit der es Ihnen gelingt, selbstbestimmt Kopf und Bauch einvernehmlich im Sinne Ihrer Ziele einzubeziehen, so dass beste Chancen bestehen, diese auch handelnd und nachhaltig zu verwirklichen.

Der 1-tägige ZRM-Workshop bietet Ihnen Gelegenheit:

- Die theoretischen und praktisch umsetzbaren Grundlagen der ZRM Selbstmanagement-Methode genussvoll zu erlernen und zu erfahren
- Zu einer individuellen Standortbestimmung, in der Sie wichtige Themen und Anliegen in ihrer aktuellen Lebens- und Berufslage klären, auf die Sie Energie und Aufmerksamkeit lenken möchten
- Verträgliche, „gesunde“ Ziele zu entwickeln, die Ihr Wachstum und Ihre Zufriedenheit stärken zum Schutz vor Stress und Burnout
- Eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen und wertschätzend systematisch in konkreten Situationen im Alltag und Beruf zu nutzen

ZIELGRUPPE: Führungskräfte, Team und Projektleiter:innen der unteren und mittleren Führungsebene.

ALLGEMEIN: 1. Tag - jeweils 09:00 - 17:00 Uhr
(mindestens 9 / maximal 18 Personen)

REFERENTIN: bei größerer Gruppe 2 Dozent:innen
Karin Muhm-Dietz
Dipl.-Supervisorin
Dipl.-Sozialpädagogin

