

Seminar
Umsetzen statt Aufschieben
Vorhaben konsequent durchführen

Liegen auf Ihrem Schreibtisch einige Dinge, die dringend erledigt werden sollten?
Neigen Sie, zum Beispiel bei Protokollen, Action Item Listen, Prozessdokumentationen, Vorbereitungen für Qualitäts-Audits oder Mitarbeiterbeurteilungen, zur „Aufschieberitis“?
Erledigen Sie solche Dinge auf den letzten Drücker und mit viel Stress?

Sicher haben Sie schon die unterschiedlichen logischen Selbstmanagement-Techniken kennengelernt – aber haben sie diese an Ihr Ziel gebracht? Hier finden Sie den psycho-logischen Weg als Methode für das Erledigen von unliebsamen Vorhaben! Das Zürcher Ressourcen-Modell® (ZRM) ist eine wissenschaftliche Methode, die ursprünglich zur Burnout-Prophylaxe entwickelt wurde. Inzwischen wird es erfolgreich im Gesundheits- und Stressmanagement und vor allen Dingen zum Selbstmanagement eingesetzt. ZRM ist leicht zu erlernen und die Wirkung mehrfach empirisch bewiesen.

Entwickelt wurde ZRM an der Universität Zürich von Maja Storch und Frank Krause. Erfolgreiche Vorgehensweisen zur Verhaltensänderung aus der Psychoanalyse, der Motivationspsychologie, der Verhaltenstherapie und die neuesten Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften wurden dabei zusammengeführt.

In den zwei Seminartagen lernen und üben Sie psycho-logisches Selbstmanagement und zwar nicht theoretisch, sondern ganz praktisch an Ihrem eigenen Vorhaben. Sie lernen, wie Sie Verstand und Gefühl, Kopf und Bauch so in Einklang bringen, dass sich auch Ihr Unbewusstes lust- und kraftvoll für die Zielerreichung einsetzt.

Themenschwerpunkte:

- Attraktive Ziele für das Unbewusste formulieren
- Verstand und Gefühl in Einklang bringen
- 5 kraftvolle Techniken erlernen (z.B. Priming)
- 6 spannende Wissensimpulse aus Psychologie und Neurowissenschaften erhalten
- Die Kreativität Ihrer Mitmenschen für sich nutzen

Zielgruppe: Selbstanwender, die das Zürcher Ressourcen-Modell® (ZRM) kennenlernen und die damit verbundenen Möglichkeiten kennenlernen möchten.

Dozentin: Eva Bak

Termine: 25./26.08.2017 - Tag 1: 09:30 bis 18:00 Uhr | Tag 2: 09:30 bis 17:00 Uhr
 23./24.02.2018 - Tag 1: 09:30 bis 18:00 Uhr | Tag 2: 09:30 bis 17:00 Uhr
 07./08.09.2018 - Tag 1: 09:30 bis 18:00 Uhr | Tag 2: 09:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Entspannungsakademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Preis: € 690,-- zzgl. MwSt. / € 821,10 inkl. MwSt.
Inkl. Seminargetränke, Pausensnacks, Mittagessen, Handout, Teilnahmebestätigung

Seminaranmeldung

Umsetzen statt Aufschieben

Vorhaben konsequent durchführen

Seminarort: Entspannungsakademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Seminartermine: 25./26.08.2017 - Tag 1: 09:30 bis 18:00 Uhr | Tag 2: 09:30 bis 17:00 Uhr
 23./24.02.2018 - Tag 1: 09:30 bis 18:00 Uhr | Tag 2: 09:30 bis 17:00 Uhr
 07./08.09.2018 - Tag 1: 09:30 bis 18:00 Uhr | Tag 2: 09:30 bis 17:00 Uhr

Veranstalter: Entspannungsakademie | Inh. Christine Matheja
Anzinger Straße 10a | 85586 Poing
Telefon: 08121 222702 | Telefax: 08121 222701
Email: christine.matheja@entspannungsakademie.de

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen umgehend eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Firma:

Vorname: Name:

Straße: PLZ/Stadt:

Telefon: Mobile:

Email:

Die Kosten betragen pro Person € 690,-- zzgl. MwSt. / € 821,10 inkl. MwSt.
Inkl. Seminar Getränke, Pausensnacks, Mittagessen, Handout, Teilnahmebestätigung

Datum: Unterschrift:

Anmeldebedingungen

Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 2 Wochen vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.