BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

WIDERSTANDSFÄHIGKEIT STÄRKEN, STRESS BEWÄLTIGEN MIT DEM ZÜRCHER-RESSOURCEN-MODELL oder "Die Kunst, zu tun, was ich will!"

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
In unserem Arbeitsalltag sind wir häufig mit herausfordernden oder belastenden Situationen konfrontiert. Das Arbeitspensum ist hoch, häufig müssen wir mehrere Tätigkeiten gleichzeitig ausführen und oft stehen wir zusätzlich unter Zeitdruck. Dazu wollen auch Freizeit und Familienleben unter einen Hut gebracht werden. Meist sind wir guter Vorsätze: Wir nehmen uns vor, auch in stressigen Situationen die Ruhe zu bewahren, bei schwierigen Kolleg*innen oder Kund*innen gelassen zu bleiben, gesünder zu leben und uns Zeitinseln im Alltag einzuplanen. Aber nur selten gelingt es uns, unsere Vorsätze auch tatsächlich umzusetzen.

Vom Wollen zum Tun ist der Weg erstaunlich weit. Der Schlüssel zur erfolgreichen Umsetzung von Vorsätzen liegt in gelingender Selbststeuerung und der Fähigkeit, durch die Synchronisierung von bewussten und unbewussten Anteilen unserer Psyche Motivation gezielt aufzubauen. Dies gelingt durch das ZRM, einem innovativen ressourcenorientierten Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich entwickelt worden ist. Denn für Veränderungen braucht es mehr als nur Verstand. Veränderungen müssen sich auch gut anfühlen.

Ziel
- Sie wissen, dass neben dem Verstand auch die unbewusste Gefühlslage darüber entscheidet, ob wir Vorsätze nachhaltig im Alltag umsetzen.
- Sie haben erfahren, wie Sie Ihr eigenes Selbstmanagement verbessern können, um auch in einem stressigen Arbeitsumfeld gut mit den eigenen Kräften umzugehen.
- Sie kennen eine Technik, mit der Sie Ihre kognitiven, emotionalen und körperlichen Potenziale so einsetzen können, dass es Ihnen gelingt, Ihr Verhalten in gewünschter Weise zu verändern.

Programm
- Klärung des persönlichen Themas
- Sie lernen „gesunde“ Ziele zu entwickeln, denn nur diese können auch tatsächlich umgesetzt werden. Sie formulieren Ziele, die Ihr Selbstbewusstsein stärken, zu Ihrer Entwicklung beitragen und Sie vor Stress und Burnout schützen.
- Sie werden angeleitet, eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen und systematisch zu nutzen.
- Sie erweitern Ihren Entscheidungsspielraum und Ihr Handlungsrepertoire für eine Neugestaltung Ihres beruflichen und privaten Alltags – auch in schwierigen Situationen.

Seminarnummer:
B.2.3.5

Methode:
Zürcher Ressourcemodell (ZRM)

Referent*in:
Caroline Theiss-Wolfsberger
ZRM-Trainerin, Trainerin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termine:
23.11.2027 und
24.11.2027

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
19.10.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

