

Veränderungsprozesse erleichtern: Ressourcenorientiertes Selbstmanagement

Nichts bleibt stehen: Je rascher und präziser ich meine Fähigkeiten vertiefen und die Stärken herausholen kann, desto einfacher fällt das Mitwirken und Bestehen in einem zunehmend anspruchsvollen Umfeld. Die einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft zu Veränderung – Instrumente gibt es viele.

Seminarziel

Sie lernen einen Prozess kennen, der Veränderungen leichter macht: das Zürcher Ressourcen Modell von Maja Storch und Frank Krause (ZRM). In diesem Prozess eruieren Sie als Erstes, wo Ihr Hauptpotenzial liegt, um es dann in Ihrem (Arbeits-)Alltag erfolgreich einzusetzen.

Seminarinhalt

- Offener Einstieg: Was sind Ihre jetzigen Kraftressourcen?
- Grundlagen des 5-Phasen-Modells ZRM («Rubikon-Prozess»)
 - Thema: Welches Thema sollte/will ich als nächstes angehen?
 - Motiv: Welchen Nutzen bringt mir eine Veränderung der bisherigen Gewohnheit im (Arbeits-)Alltag?
 - ressourcenorientierte Intention: Was braucht es für diese Veränderung?
 - Schritt über den Rubikon: Wie bringe ich mich so weit, eine Absicht auch umzusetzen?
 - Vorbereitung: Welche Tricks helfen, um auch für schwierige Situationen gewappnet zu sein?
 - Handeln: Wie sieht mein neues Verhalten aus?
- Viel Raum für eigene Reflektion und gegenseitige Unterstützung

Ihr Nutzen

- Sie lernen, vielleicht bisher unbekannte Kraftreserven in Ihnen gezielt einzusetzen
- Auf Wunsch bringen Sie eine Verhaltensänderung bei sich in Gang, die Ihnen und anderem den (Arbeits-) Alltag erleichtert
- Sie gehen gestärkt aus diesen Erkenntnissen hervor, da Sie Veränderungen mit Ihren Ressourcen natürlich bewältigen

Zielgruppe

Alle Menschen, die sich in Zeiten des Wandels mit verändern wollen, jedoch auf die Weise und mit der Unterstützung, die ihnen entspricht. Menschen, die sich im (Arbeits-)Alltag noch zielstrebig, überzeugender und selbstbewusster einbringen möchten.

Seminarleitung

Monika Lanz, Trainerin, Coach, u.a. mit Weiterbildungszertifikat ISAP

steffen coaching
Lerchenbergstrasse 94
CH-8703 Erlenbach

M +41 (0)79 423 25 40
T +41 (0)43 277 97 30

jsteffen@steffen-coaching.ch
www.steffen-coaching.ch