

Individuum

Mit einem hohen Maß an innerer Zufriedenheit, Widerstandskraft und Souveränität durch den Alltag gehen – wer möchte das nicht! Der Schlüssel hierfür liegt in dem, was heute vielfach Selbstmanagement genannt wird. Um uns selbst zu führen, ist es wesentlich, sich selbst zu möglichst gut zu kennen, zu wissen, was einem Kraft gibt, wie unsere Wünsche aussehen, was wir generell denken, fühlen und wollen. Um sich hier auf den Weg zu machen, ist es im ersten Schritt sinnvoll innezuhalten, nach innen zu schauen, sich selbst zu erforschen bevor es klar ausgerichtet im Außen weitergeht.

Mit Seminar- und Coaching Angeboten zum Thema Selbstmanagement begleite ich Sie mit gezielten Methoden beim Innehalten und Ausrichten:

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM):

ZRM wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich mit dem Anliegen entwickelt, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Wünsche erfolgreich in Handlungen umzusetzen. Es basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Motivationspsychologie und der Hirnforschung.

Mein Angebot:

- ZRM als Selbstmanagement im Gruppentraining
- ZRM als Selbstmanagement im Coaching

Resilienz:

Wir alle brauchen Resilienz, eine innere Stärke, um mit den vielen unterschiedlichen Herausforderungen im Leben gut umgehen zu können. Das Positive ist: Resilienz können Sie gezielt trainieren. Halten Sie inne, um die dafür nötigen Schlüsselstärken kennenzulernen, zu entwickeln, auszubauen und festigen.

Mein Angebot:

- Resilienz-Seminare und Weiterbildungen als Gruppentraining