

# Für eine gesunde und starke Schule

Bea Wüthrich · Schulpraxisberaterin und Supervisorin ISSVS · ZRM®-Coach

## Ressourcen-Tankstelle mit dem ZRM®

Gönnen Sie sich und Ihrem Team einen kreativen, lustvollen und erlebnisbezogenen Selbstmanagement-Tag mit dem ZRM®. Investieren Sie präventiv in die Gesundheit aller Mitarbeitenden und geniessen Sie zusammen einen abwechslungsreichen Tag, an dem sich alle Beteiligten selber etwas Gutes tun.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde. Es basiert auf neusten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Fühlen, Lernen und Handeln.

In einer Mischung von Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit erweitern Sie Ihre persönlichen Ressourcen und erlernen Handlungsstrategien für die Umsetzung von einfachen Veränderungswünschen. So erhalten Sie Einblick in eine ressourcenorientierte Selbstmanagement Methode und können einzelne Tools auch direkt in Ihrem (Berufs-)Alltag anwenden.

### Inhalte

- Kennenlernen und Erleben eines ressourcenorientierten und lustvollen Verfahrens des Selbstmanagements
- Entwickeln eines gesunden und motivierenden Motto-Ziels oder Motto-Clusters
- Stärkung des Selbstmanagements
- Möglichkeit an einem persönlichen Thema zu arbeiten (einfacher Veränderungswunsch: z.B. „Ich erledige die Korrekturarbeiten möglichst bald“, „Ich bleibe ruhig, wenn Schüler/in X mich provoziert“ oder „Ich kann besser „Nein“ sagen / mich besser abgrenzen“)
- Unterschied der beiden Bewertungssysteme: Verstand und Unbewusstes
- Kennenlernen verschiedener ZRM® Tools und die praktische Umsetzung im Alltag

**Dauer** 1 Tag (7-8 Std.)

**Ort** an Ihrer Schule / Institution (grosser Raum und zusätzlich evtl. mehrere, kleinere Räume)

**Kursleitung** Bea Wüthrich, zert. ZRM®-Coach und Sandra Colombo, zert. PRB®-Coach IPSIS

**Teilnehmerzahl** ca. 20-50 Personen

**Kosten** bis 20 Personen: CHF 2'000.00

ab 20 Personen: CHF 3'000.00

(die Preise verstehen sich exkl. Reise- und Kopierspesen, falls die Unterlagen von uns kopiert werden)

**Anmeldung:** per E-Mail an [bea.wuethrich@abcoaching.ch](mailto:bea.wuethrich@abcoaching.ch) oder per **079 487 84 61** damit wir auch gleich einen ersten Termin für die Besprechung vereinbaren können.

**Informationen zur ZRM®-Methode:** [www.abcoaching.ch](http://www.abcoaching.ch)

Ich freue mich darauf, Ihnen diesen Kurstag noch genauer erklären zu dürfen!

[bea.wuethrich@abcoaching.ch](mailto:bea.wuethrich@abcoaching.ch)

Tel. 079 487 84 61

[www.abcoaching.ch](http://www.abcoaching.ch)