

Seminar

«Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell»

Sie wollen Ihre Laufbahn aktiv gestalten, vom Wunsch bis zur konkreten Umsetzung, mit handfesten Resultaten. Dann bringt Sie das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) weiter.

Ziele des Seminars

- Sie entwickeln und erweitern Ihre Selbstmanagementkompetenz.
- Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ziele und aktivieren Ihre Ressourcen zur Umsetzung. Dies ermöglicht Ihnen eine aktive Gestaltung Ihrer beruflichen Laufbahn.

Inhalt

- Sie leiten aus eigenen Ideen und Bedürfnissen klare Ziele ab.
- Sie entdecken und aktivieren zusätzliche persönliche Ressourcen.
- Sie erweitern Ihren Entscheidungs- und Handlungsspielraum.
- Sie üben neue Handlungsmuster ein und setzen diese um.

Vorgehen und Methode

Beim Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) handelt es sich um eine psychologische Methode mit integriertem Training zur Verbesserung der Selbstorganisation. Das ZRM beruht auf aktuellen neurobiologischen und psychologischen Erkenntnissen über das Lernen und Handeln.

Im abwechslungsreichen ZRM-Training wird gezielt auf die Ressourcenaktivierung hin gearbeitet. Der Fokus liegt auf positiven, aufbauenden Aspekten. Theoretische Impulsreferate, Übungen, interaktive Selbsthilfetechniken und individuelles Arbeiten in Kleingruppen lösen sich ab.

Während des Trainings wird auf mehreren Ebenen auf ein individuelles Ziel hin gearbeitet. Einbezogen sind dabei Psyche, Körper und Verstand. So wird der Selbststeuerungsprozess vom ganzen Organismus mit all seinen Dimensionen unterstützt und mitgetragen. Der gesamte Prozess ist eine kreative Arbeit – Lernen macht für einmal wirklich Spass.

Organisatorisches und Anmeldung

Dauer 5 Abende, jeweils von 18.15 bis 21.15 Uhr, ergänzende Arbeiten zu Hause

Ort Laufbahnenzentrum der Stadt Zürich, Konradstr. 60, 8005 Zürich

Preis Fr. 300.-, bei Wohnsitz ausserhalb der Stadt Zürich Fr. 375.-

Anmeldung Laufbahnenzentrum, Tel. 044 278 42 00 E-Mail: laufbahnenzentrum@zuerich.ch
Online-Anmeldung auf www.stadt-zuerich.ch/laufbahnenzentrum