

HERZLICH WILLKOMMEN!

Das ZRM[®] (Zürcher Ressourcenmodell) ist eine bewährte Methode, die **Freude** in Dein Leben bringt. ZRM[®] stärkt Dein **Selbstbewusstsein** und Deine **Zufriedenheit**, weil es Dir hilft, ganz persönliche Ziele leicht und wirksam zu erreichen. ZRM[®] bezieht Verstand und Gefühl in Deine Entscheidungen ein und unterstützt dich bei Themen aller Art.

Das ZRM[®] ist ein Selbstmanagement-Training, an der Universität Zürich entwickelt. Die Wirksamkeit ist vielfach belegt. Es wird erfolgreich in Wirtschaft, Gesundheitswesen, Persönlichkeitsentwicklung und Spitzensport angewendet.

<http://www.zrm.ch/Forschung.html>

ZIELGRUPPE & KURSGESTALTUNG

Das ZRM[®] ist für alle Menschen geeignet, die etwas neugierig und offen sind. Impulsvorträge wechseln mit Gruppen-, Einzel- und Plenumsarbeit ab (max.10 Personen).

Beispiele für Themen sind:

- ✓ Gesundheit mit Freude dauerhaft aufbauen und erhalten
- ✓ Stress abbauen und den Alltag gelassen und im Flow meistern
- ✓ berufliche und private Entscheidungen treffen
- ✓ herausfordernde Situationen in Beruf und Privatleben in guter Verfassung gestalten (Prüfungen, Wettkämpfe, Gespräche usw.)
- ✓ Wohlbefinden allgemein verbessern

ORT

Gutshaus Hofgut Oberfeld,
Erbacher Str. 125, 64287 Darmstadt
Wegbeschreibung:

<https://www.initiative-oberfeld.de/wegbeschreibung.html>



Ergänzend zum intensiven Kurs kann man individuell das landwirtschaftliche Konzept des Hofgutes, die Darmstädter Mathildenhöhe (vorgeschlagen als Weltkulturerbe) oder den Vortexgarten kennenlernen. Das 8 km entfernte Museum Grube Messel (Weltnaturerbe) bietet Führungen zur Entstehungsgeschichte der berühmten Fossilienfunde an.

LITERATUR

Ein leicht zu lesender Einstieg ins Thema:
Storch, Maja (2010, 2. Aufl. 2016):
Machen Sie doch, was Sie wollen!
Hans Huber Verlag, Bern.
www.zrm.ch/buecher



DATEN & ZEITEN

Do-Sa: 12.-14. November 2020
Donnerstag 10.00-16.30 Uhr
Freitag 9.00-16.30 Uhr
Samstag 9.00-15.00 Uhr

KURSGEBÜHR

590,- € (15 Stunden)
Ein Follow Up für 79,- € (2 Stunden) kann separat dazu gebucht werden. (Bei gleichzeitiger Buchung 649,- €)

FOLLOW UP

Angebot für die ersten Monate nach dem Kurs, um gemeinsam die neue Haltung zur neuen Gewohnheit werden zu lassen.

Montag 22. Februar 2021
18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Gutshaus Hofgut Oberfeld

WEITERBILDUNG & ANERKENNUNG

Die Teilnahmebestätigung für diesen anerkannten Grundkurs wird angerechnet auf den Zertifikats-Lehrgang «ZRM[®]»-TrainerIn oder «ZRM[®]»-Coach.
<https://ismz.ch/18.html>

SEMINARLEITUNG & ANMELDUNG

Eva Pauly: zertifizierte ZRM[®]-Trainerin, Dozentin, Heilpraktikerin, Gesundheitsberaterin

Kontakt siehe Fußzeile oder Anmeldung über Homepage. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Rechnung, Rahmenbedingungen und DSGVO.

Der Kurs findet garantiert statt.

