

Selbstmanagement



Selbstmanagement bedeutet, sich bewusst wirkungsvoll zu führen und sich selbst zu entwickeln. Ein gutes Selbstmanagement spart Zeit, vermindert Ärger und Stress, schont die persönlichen Ressourcen, schützt Sie vor Burnout, legt die Grundlage für berufliche Erfolge, Freizeit und Erholungszeit.

Im Selbstmanagement-Coaching arbeite ich vorzugsweise mit dem Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM®), welches auf aktuellen motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln beruht. Auf lustvolle und motivierte Weise erreichen Sie Ihre Ziele. Es wird davon ausgegangen, dass nachhaltige Veränderungen und Entwicklungen nur dann erreicht werden, wenn auch unbewusste Bedürfnisse (unbewusste Anteile unserer Persönlichkeit) miteinbezogen werden.

Die ZRM®-Methode wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch an der Universität Zürich für die Praxis entwickelt und wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf ihre Wirkung hin überprüft.

Vorgehen

Das Vorgehen beim ZRM® zeichnet sich durch folgende Schritte aus: Motivklärung unter Einbezug unbewusster Anteile, ein Einbezug von Gefühlen und Körperwahrnehmungen (Somatische Marker), den Aufbau von Motivation durch handlungswirksame Zielgestaltung (Haltungsziele), den Aufbau eines neurowissenschaftlichen Ressourcenpools (Priming) und durch die Transfersicherung durch Analyse unterschiedlicher Situationstypen im Alltag.

Nutzen

Sie finden für sich heraus, was Sie wirklich wollen und mobilisieren Ihre eigenen Ressourcen, um Ihre Anliegen und Ziele wirksam und nachhaltig umzusetzen. Sie entfalten Ihr Potenzial und werden dadurch persönlich erfolgreicher. Sie können das eigene Verhalten besser steuern und in gewünschter Weise handeln.

Kosten: Siehe Tarife auf der Website

Kontakt:

Christa Heer
Burgweg 46, 8008 Zürich, Tel. 043 333 05 05
Kirchhofplatz 12, 8200 Schaffhausen, Tel. 052 682 05 05
info@christa-heer.ch, www.christa-heer.ch