

Kurs: **13. & 14 Oktober. 2017**

Der Veranstaltungsort ist ein Nachbarschaftszentrum in Bonn (53125) mit ausgezeichneten Räumlichkeiten.

Kosten 400 €

Pausenversorgung ist inklusive - die Mittagsversorgung am Samstag kann individuell oder auch gemeinsam erfolgen - Absprache im Vorfeld mit den Teilnehmenden.

Dieser Kurs kann als offizieller Grundkurs zum ZRM anerkannt werden.

Eine entsprechende Bescheinigung wird gern ausgestellt - hierfür muss eine zusätzliche Gebühr erhoben werden (weitere Details direkt beim Veranstalter)

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

***Elena de Graat - Bonn***



Dipl. Psychologin  
ZRM-Trainerin  
EMDR & Hypnotherapie  
wing-wave-Coach  
Resilienz-Trainerin

**work & life**  
forschung & beratung  
Tel. +49 (0)228 96 28 91 00

degraat@work-and-life.de  
www.work-and-life.de



**Kraft &  
Gelassenheit  
für Ihren All-Tag**

2-tägiges Intensiv-Training zum  
Selbstmanagement mit dem  
**Zürcher-Ressourcen-Modell**  
(ZRM®)



#### Für Wen:

Was sich anfangs wie ein ferner Wunsch abzeichnet (**Motiv/Bedürfnis**), entwickelt sich zum klaren Wollen (**Intention**), mit Spaß daran, eigene Handlungsstrategien zu entwickeln (**Vorbereitung**) und schließlich zum absichtlichen Handeln.

Jede/r Teilnehmende kann diesen Workshop mit einem UNMITTELBAR ANWENDBAREN persönlichen Aktions-Paket verlassen, sodass Sie auch in schwierigen Situationen mit Absicht **sicher und erfolgreich handeln** können.



#### Das Angebot:

- Arbeiten an einem eigenen, aktuellen Thema
- Klären der wirklich wichtigen Wünsche
- Konkretisieren der individuellen Ziele, die ganz praktisch zum persönlichen Wachstum beitragen
- Entdecken erweiterter persönlicher, hilfreicher Ressourcen
- Erproben eines - auch in schwierigen Situationen - wirksamen Handlungs-Repertoires
- ...eingebettet in Orientierung gebenden fachlichen Input

Praktische Übungen laden zum Ausprobieren ein und machen die Inhalte **direkt und langanhaltend wirkungsvoll** erlebbar.



#### Die Wirkung:

Lebendige Methoden kombiniert mit spannenden Inhalten bewirken ein Erlernen mit Erleben: Aufmerksame Veränderung und mit anhaltendem Schwung in der von Ihnen gewünschten Weise. Sie gelangen binnen überschaubarer Zeit wirkungsvoll **vom Wunsch zur Wirklichkeit**.