



Die Kraft kommt von innen

ZRM® Grundkurs für Pflegepersonen

Wer hat noch nicht erlebt, wie Vorsätze nach einer gewissen Zeit wieder hinter Gewohnheiten verschwinden? Oder sich darüber geärgert, dass er/sie den eigenen Bedürfnissen wieder zu wenig Gehör geschenkt hat? Dabei kann darum, den eigenen Werten und Interessen anderen gegenüber mehr Gewicht zu verleihen. Oder auch darum, einen besseren Ausgleich zwischen Geben und Nehmen herzustellen. ZRM® ist eine Vorgehensweise, die viele Erfolge aufweist, wenn es darum geht, bei Herzensanliegen das eigene Wollen, die Koordination mit dem Umfeld und die eigenen Handlungen in Einklang zu bringen.

Dieses 3-tägige Seminar richtet sich an alle Interessierten, die ihre Ressourcen entdecken und neue Handlungspotenziale für Beruf und Alltag entwickeln wollen. In diesem ZRM® Grundkurs speziell für Pflegenden arbeiten Sie an Ihrem persönlichen Selbstmanagementthema.

Sie lernen:

- Ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen.
- Ihren eigenen Entscheidungsspielraum zu vergrößern.
- Ihr persönliches Handlungsrepertoire zu erweitern.
- Neue Handlungsmuster zu entwickeln, die in schwierigen Situationen im Beruf und Alltag abgerufen und optimal angewandt werden können.

Methoden:

Das Seminar spricht verschiedene Ebenen an: Denken, Erfahrung, Körperebene, Genuss und Spaß. Mit systematischen Analysen und Übungen, Coaching, Theorieinputs und interaktiven Selbsthilfetechniken erweitern Sie Ihre Selbstmanagementkompetenzen. Sie arbeiten an Ihrem individuellen Selbstmanagement-Thema und nutzen dazu die Kompetenz der Gruppe.

Dauer: 2 Tage + 1 Tag

Kontaktdaten:

Judith Kölblinger, MSc. Mobil: 0664/ 3084014 Mail: judith.koelblinger@komunariko.at
www.komunariko.at