












## Mein Seminar-Angebot

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen-Modell® (ZRM®)</b></p> <p>Das ZRM® wurde von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Es basiert auf neuesten Erkenntnissen aus Motivationspsychologie, Neurobiologie und Embodiment. Mit dem ZRM® lassen sich inneren Ressourcen gezielt aktivieren, Ziele klar umsetzen und gewünschte Veränderungen dauerhaft im Alltag verankern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ganztags (2 Tage) mit weiterem Online-Termin (2 Std.)</li> <li>• online &amp; in Präsenz</li> </ul> |
|    | <p><b>Vorsicht, Stufe! Vom Hinfallen und Wiederaufstehen</b></p> <p>Höhen und Tiefen gehören zum Leben wie Sonne und Regen zum Wetter. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen – und diese Fähigkeit lässt sich trainieren!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ganztags oder in 3 Veranstaltungen á 2 Stunden</li> <li>• Impuls-Vortrag mit Übungen (Dauer: 2 Stunden)</li> <li>• online &amp; in Präsenz</li> </ul>  |
|  | <p><b>„Don´t worry, be happy!“</b></p> <p>Wie soll das gehen, wenn das Leben gerade seine Schattenseite zeigt und die Sonne kaum zu sehen ist? Wie lassen sich Dinge, die nicht zu ändern sind, akzeptieren?</p> <p>Challenge für 5 Tage mit täglichen Aufgaben und Übungen für den individuellen Akzeptanz-Prozess</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• online</li> <li>• Austausch über Facebook &amp; Padlet</li> </ul>   |
|  | <p><b>Mal ganz unter uns: Selbst-Gespräche für Selbst-Fürsorge</b></p> <p>Was hat Sprache mit Selbst-Fürsorge zu tun? Wie und worüber reden wir eigentlich mit uns selbst? Und wie können wir mit uns selber in ein Gespräch kommen, wenn das Karussell mit negativen Gedanken mal wieder nicht zu stoppen ist?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impuls-Vortrag mit Übungen (Dauer: 2 Stunden)</li> <li>• online &amp; in Präsenz</li> </ul>   |
|  | <p><b>Weißt Du wohin? Eigene Ziele besser erreichen</b></p> <p>Wie leben wir? Wie wollen wir leben – jetzt und in Zukunft? In diesem Seminar geht es darum, Klarheit darüber zu schaffen, wie das eigene Leben gestaltet sein soll – und den nächsten Schritt dorthin gehen. Eigene Werte und Ziele sind die Basis für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ganztags oder in 3 Veranstaltungen á 2 Stunden</li> <li>• online &amp; in Präsenz</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Kommunikation mit NLP (Neurolinguistische Programmierung)</b><br/>Wie lässt sich die Kommunikation mit unseren Mitmenschen und mit uns selbst erfolgreicher und freundlicher gestalten? NLP (Neurolinguistische Programmierung) ist eine im Privat- als auch im Arbeitsleben anwendbare Methode dafür. In dem Seminar werden die Grundlagen der NLP erläutert, Ideen zum Einsatz vorgestellt und gemeinsam geübt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ganztags oder in 3 Veranstaltungen á 2 Stunden</li> <li>• online &amp; in Präsenz</li> </ul>  |
|    | <p><b>Geht´s auch mal ohne Krach? Stressfreie Kommunikation im Alltag</b><br/>Die Art und Weise, wie wir mit unseren Mitmenschen kommunizieren, kann Stress entstehen lassen oder Stress vermeiden. Wie lassen sich stressige Situationen und Konflikte erkennen und bewältigen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ganztags oder in 3 Veranstaltungen á 2 Stunden</li> <li>• online &amp; in Präsenz</li> </ul>   |
|   | <p><b>Raus aus dem Hamsterrad!</b><br/>Stress gehört bei einem großen Teil der Bevölkerung schon zum Alltag – egal, ob während der Arbeits- oder Freizeit. Was ist Stress, wie äußert er sich und vor allem: Wie lässt er sich bewältigen? In dem Seminar erarbeiten die Teilnehmer*innen ihre individuelle Strategie, um aus dem Hamsterrad auszusteigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ganztags oder in 3 Veranstaltungen á 2 Stunden</li> <li>• online &amp; in Präsenz</li> </ul>   |
|  | <p><b>Progressive Muskelrelaxation (PMR): Entspannung durch Anspannung</b><br/>PME ist neben dem autogenen Training die zweite in der westlichen Welt verbreitete Entspannungstechnik. Bei dieser Methode wechseln sich An- und Entspannung ab: Muskelanspannungen werden bewusst aufgebaut und dann bewusst wieder gelöst, sodass es zu einer tiefen Entspannung des Körpers kommt. Die bewusste Entspannung kann zum Beispiel in Stress-Situationen eingesetzt werden, um die Auswirkungen von Stress zu reduzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Termine á 60 Minuten</li> <li>• online &amp; in Präsenz</li> </ul> |
|  | <p><b>Reden ist Silber – Schweigen sagt auch was...</b><br/>Wir alle kommunizieren jeden Tag. Das klingt so leicht und selbstverständlich – aber was ist Kommunikation eigentlich? Wie funktioniert sie? Wie funktionieren Zuhören und Körpersprache? Wie beeinflusst unsere Sprache unsere Gedanken?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• halbtags oder 2 Veranstaltungen á 2 Stunden</li> <li>• online &amp; in Präsenz</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
|  | <p><b>„Don´t worry, be happy!“</b><br/>Wie soll das gehen, wenn das Leben gerade seine Schattenseite zeigt und die Sonne kaum zu sehen ist? Wie lassen sich Dinge, die nicht zu ändern sind, akzeptieren?<br/>Challenge für 5 Tage mit täglichen Aufgaben und Übungen für den individuellen Akzeptanz-Prozess</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• online</li><li>• Austausch über Facebook &amp; Padlet</li></ul>   |
|  | <p><b>Reset für Körper &amp; Geist</b><br/>In einer zunehmend beschleunigten Welt geraten Körper und Geist häufig aus dem Gleichgewicht. Stress, innere Unruhe und Erschöpfung sind oft erste Warnsignale, die im Alltag übersehen oder ignoriert werden. Dieses Präsenzseminar bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, bewusst innezuhalten, eigene Stressmuster zu erkennen und wirksame Strategien zur Entspannung zu erlernen. Auf körperlicher Ebene steht die Progressive Muskelentspannung (PMR) im Vordergrund.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ganztags (2 Tage)</li><li>• online &amp; in Präsenz</li></ul> |