

## Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®»

Das Zürcher Ressourcen Modell («ZRM®») ist eine seit Mitte der 1990er Jahre an der Universität Zürich entwickelte Methode des Selbstmanagements, die es erleichtert, Vorhaben in die Tat umzusetzen und Ziele besser und nachhaltiger zu erreichen.

### Allgemeine Ziele von ZRM-Seminaren:

- Eigene Ressourcen zu entdecken und zu aktivieren
- Eigene Entscheidungsspielräume zu erkennen und zu nutzen
- Das persönliche Handlungsrepertoire zu erweitern
- Neue Handlungsmuster zu entwickeln, die in schwierigen Situationen im Beruf und Alltag abgerufen und zielgerichtet angewandt werden können.

### Seminarangebote mit der ZRM-Methodik:

- Ziele umsetzen statt Kampf mit dem inneren Schweinehund: oder Der Weg über den Rubikon zum realen Handeln
- Abschalten statt Grübeln - Selbstmanagement in Phasen besonderer beruflicher Belastung
- Selbstsicher und publikumswirksam Präsentieren
- Kundenorientierung im Einklang mit der inneren Haltung sichtbar Leben
- Gelassenheit und Professionalität im Umgang mit Beschwerden

Das Zürcher Ressourcen Modell beruht auf aktuellsten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Die Techniken und Methoden des «ZRM®» sind dementsprechend abwechslungsreich und unterstützen SeminarteilnehmerInnen bei unterschiedlichen Themen, ihre Ziele dauerhaft und wirksam im Gehirn zu verankern.

### Inhalte und Methoden:

- Erkenntnisse der Neurodidaktik nützen für die konkrete Arbeit an Zielen
- Einsatz von Bildern
- Ideenkorb-Technik
- Somatische Marker
- Verhaltensziele vs. Haltungsziele zum Aufbau intrinsischer Motivation
- Der Individuelle Ressourcenpool
- Priming und die Aktivierung neuer Handlungsmuster
- Embodiment – Arbeit mit physiologischen Ankern als Ressource

**Dauer:** 2-3 Tage

**IFUM** INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ  
UND MOTIVATION EU

Internet: [www.ifum.eu](http://www.ifum.eu)

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: [office@ifum.eu](mailto:office@ifum.eu)