



***Selbstmanagement mit dem ZRM®  
Fr. 9. bis So. 11.8.2024***

# Selbstmanagement mit dem ZRM®

## Von der Absicht zur Handlung

Das Zürcher Ressourcen-Modell ZRM ist ein von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause für die Universität Zürich entwickeltes Selbstmanagement Training. Das Training nach ZRM hilft, das eigene Fühlen und Verhalten selbstbestimmter zu steuern, sodass souveränes Tun auch in schwierigen Situationen immer besser gelingt.

Im Training finden die Teilnehmenden heraus, was sie wirklich wollen, was ihnen in ihrer aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist, und sie lernen zu entscheiden, wohin sie ihre Energie und Aufmerksamkeit lenken wollen. Ebenso entwickeln sie gezielt und kreativ die spezifischen Stärken ihrer eigenen Persönlichkeit und ihren eigenen Stil im Umgang mit Menschen.



### Leitung

Bensch Sager ist Psychologe und arbeitet in der VBG im Bereich der jungen Berufstätigen. Daneben ist er selbständiger Personalentwickler, Humor- & Selbstmanagementtrainer.

### Datum

Fr. 9. bis So. 11.8.2024

### Ort

Campo Rasa im Centovalli

### Kosten

Vollpension Campo Rasa  
zuzüglich Kursgeld von CHF  
250.00

### Bemerkungen

Der Kurs endet am Sonntag um 16  
Uhr. Es handelt sich um ein  
kurzes, aber intensives Format.

### Anmeldung & weitere Infos

[vbg.net/agenda](http://vbg.net/agenda)