

# „Ohne Fleiß viel Preis!“

*Effektives Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell®  
Online-Workshop am 20.11./3.12./11.12.2020*

## *Aufbau des Selbstmanagement Trainings:*

Das Training besteht aus drei Modulen á 3 Stunden. Die Module finden online statt. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine email mit allen weiteren Informationen. Vor dem ersten Modul erhalten Sie eine Aufgabe zur Vorbereitung, welche die Basis für den weiteren Prozess bildet.

## *Inhalte des Moduls 1 (3 Stunden)*

- Wie lernen wir am besten? Aktuelle Erkenntnisse der Motivationspsychologie und Neurobiologie
- Von der Bedürfnisklärung über die Wunschformulierung zur Intentionsbildung
- Eigenen Ressourcenpool aufbauen
- Wieso Haltungsziele wirken (Mottoziele statt SMART Ziele)
- Umgang mit somatischen Markern (Körpersignale: die Sprache des Unterbewusstseins)
- Ideenkorbtechnik: Wie wir uns gegenseitig helfen können
- Priming - Erinnerungshilfen: Hintergrund und Nutzen
- Präaktionale Vorbereitung: Grundlagen der Umsetzungsvorbereitung

## *Inhalte des Moduls 2 (3 Stunden)*

### *Erfahrungsaustausch*

- Das eigene Mottoziel erstellen
- Praxistransfer: Dranbleiben: Umgang mit schwierigen Situationen
- Fragen und Antworten

## *Inhalte des Moduls 3 „Embodiment“:*

- Wissenswertes aus der Forschung
- Unser Körper, die „vergessene“ Intelligenz
- Grundlagen des Embodiments
- Verkörperung von Mottozielen: Nutzen und Anwendung
- Praktische Übungen für ein verbessertes Körperbewusstsein

**Durchführung:** Online (Hinweis: Die Module werden – unter Einverständnis der Teilnehmer\*Innen aufgezeichnet und werden anschließend den Teilnehmer\*Innen zur Verfügung gestellt)

**Datum:** 20.11.2020 / 3.12.2020 / 11.12.2020

**Zeiten:** jeweils von 9 bis 12 Uhr

**Seminarkosten:** € 280,- (Frühbucher € 250,- bei Bezahlung des Seminars bis zum 12.11.2020)

**Maximale Teilnehmerzahl:** 16

**Anmeldung und Infos:** [hr@hanne.rohrauer.com](mailto:hr@hanne.rohrauer.com)/Tel. +43 699 1946 7506