

# Motiviert seine Ziele verfolgen

## Selbstmanagement nach dem ZRM (Züricher Ressourcenmodell)

"Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Menschen zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre den Menschen die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer." Antoine de Saint-Exupery Motiviert seine Ziele zu verfolgen, ins Handeln zu kommen, ist einerseits ein wichtiges Thema für uns Begleiter\*innen, andererseits auch für unsere Klient\*innen. Eine wichtige Ressource beim Handeln ist die Motivation. Selbstmanagement nach dem ZRM kann uns und unsere Klient\*innen dabei unterstützen, persönliche Ziele schneller und effektiver zu verfolgen und die Ressourcen fokussierter einzusetzen.

### Ziele

Sie erfahren und lernen:

- eigene Ressourcen zu entdecken und zu nutzen
- Motivationsziele zu formulieren
- neue Handlungsmuster zu entwickeln, diese in schwierigen Situationen abzurufen und anzuwenden
- eine Selbstmanagementmethode kennen, die Ihnen hilft, Ihr Handlungsrepertoire zu steigern und zu erweitern
- Ressourcen fokussiert einzusetzen
- Praxistransfer in den persönlichen Berufsalltag

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Pädagog\*innen, Psycholog\*innen, Therapeut\*innen, Ärzt\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Betreuer\*innen, Lebens- und Sozialberater\*innen, alle Interessierten

### ReferentIn

**Mag.<sup>a</sup> Bettina Bachschwöll**

Ergotherapeutin im Fachbereich Neurologie und Gesundheitsförderung, Pädagogin und Sonder-Heilpädagogin, Systemischer und Hypnosystemischer Coach und Trainerin, zertifizierte ZRM

## Facts

### Kosten

EUR 480,- inkl. 10% MwSt

### Anmeldeschluss

19.10.2021

### Ort

pro mente Akademie  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

02.11.2021 - 04.11.2021

Di, Mi, Do 09:00 – 17:00 Uhr (24 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)