

## Gestalten Sie Ihr Leben aktiv! ZRM®- Grundkurs

- ↪ **Setzen Sie eigene Vorsätze in die Tat um**
- ↪ **Realisieren Sie Ihre Herzenswünsche**
- ↪ **Fällen Sie Entscheide, die sich richtig gut anfühlen**
- ↪ **Bewältigen Sie herausfordernde Situationen und Stress besser**
- ↪ **Tun Sie das, was Sie wirklich wollen**

Was es dazu braucht, können Sie hier lernen.



Dieser Kurs befähigt Sie zu einem gelungenen und gesunden Selbstmanagement. Sie lernen insbesondere, bewusste und unbewusste Anteile zu synchronisieren. Sie erleben zwei kurzweilige, aufbauende Tage und können das Gelernte sofort für sich anwenden.

ZRM® ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, welche von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause<sup>1</sup> entwickelt wurde. Nach Kursabschluss erhalten Sie das anerkannte Zertifikat ZRM®-Grundkurs, welches zur Teilnahme am ZRM®-Zertifikatslehrgang berechtigt.

Von ZRM® profitieren alle, die sich im Privat- oder Berufsleben neue Verhaltensweisen aneignen möchten. Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.

<sup>1</sup> www.ismz.ch und www.zrm.ch

Termine	Ort	Zeit
Werden per Doodle-Abfrage festgelegt	Praxis Marianne Breu Bankstrasse 26, 8610 Uster	2 Kurstage à je 6h vor Ort und 1 Follow-up à 3h online

**Ihre Investition:** Fr. 790 inkl. Kursunterlagen, Zwischenverpflegung und Getränken. Zeitaufwand: 15h (Bedingung für anerkannten Grundkurs)

**Gruppengrösse:** Durchführung garantiert, Termine werden ab März 2022 festgelegt  
Anmeldung sowie Teilnahme- und Geschäftsbedingungen auf: [www.mariannebreu.ch](http://www.mariannebreu.ch)

**Referentin:** Dr. Marianne Breu, Pädagogin, Soziologin, Psychologin, Laufbahn-Coach CAS, Erwachsenenbildnerin SVEB, Zertifizierte ZRM®-Trainerin.

**Haben Sie Fragen?** Ich freue mich auf Ihren Anruf: 079 227 57 15

**Selbstmanagement mit ZRM® macht Spass und wirkt!**