

## Berufliche Belastungen souverän meistern - ZRM®- Grundkurs

- ↪ herausfordernde Alltagssituationen besser bewältigen können
- ↪ Handlungsoptionen erweitern und neue Verhaltensweisen aneignen
- ↪ im Umgang mit belastenden Situationen die eigenen Ressourcen systematisch einsetzen
- ↪ Affektregulation, um mit Stress adäquat umgehen zu können
- ↪ Förderung der Selbstkompetenz: Klarheit über diffuse Gefühle und Bedürfnisse erhalten
- ↪ Selbstwirksamkeit stärken und motivierende Ziele setzen

Was es dazu braucht, können Sie hier lernen.



Wir erarbeiten eine Haltung, mit welcher Sie einer konkreten, beruflichen Herausforderung begegnen möchten. Der Kurs folgt einem klar strukturierten Prozessablauf und ist sehr ressourcen- sowie transferorientiert. Sie lernen eine wissenschaftlich fundierte Methode kennen und selbst anzuwenden, welche von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause<sup>1</sup> entwickelt wurde. Der Kurs befähigt Sie zu einem gelungenen und gesunden Selbstmanagement. Von diesem ZRM® Grundkurs profitieren alle, die sich neue Verhaltensweisen und einen besseren Umgang mit beruflichen Belastungssituationen wünschen oder dieses Knowhow weitergeben möchten. Der Grundkurs berechtigt zur Teilnahme der ZRM® Zertifikatskurses. Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich, der Kurs eignet sich bestens für Berufseinsteigende.

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

Termine	Ort	Kurszeiten
Nach Vereinbarung	Praxis Marianne Breu Bankstrasse 26, 8610 Uster Oder nach Vereinbarung	2 Kurstage à je 6h vor Ort jeweils von 08.30 bis 16h, 1h Mittagspause  Follow-up à 3h auch online möglich

**Ihre Investition:** Fr. 890.- inkl. Kursunterlagen, Zwischenverpflegung und Getränken. Zeitaufwand: 15h Kurszeit (Bedingung für anerkannten Grundkurs) sowie Zeit für individuelle Nachbereitung

**Anmeldung und Gruppengrösse:** Durchführung garantiert in einer kleinen Gruppe ab 4 Teilnehmenden, 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!**