Dr. phil. Simone Seifert
Dipl.-Soziologin • Heilpraktikerin für Psychotherapie
Supervisorin & Coach (DGSv) • ZRM® Trainerin

Wirkungsvoll und nachhaltig Ziele erreichen

Oft wissen wir ganz genau, was wir wollen: Selbstbewusst für die eigenen Bedürfnisse eintreten, auch mal „nein“ sagen, unliebsame Aufgaben endlich erledigen, mehr Sport treiben, gesünder leben, zufriedener und gelassener sein, mehr Geld sparen, mehr Zeit in Gesellschaft verbringen oder neue Kontakte knüpfen usw.

Trotzdem fällt es uns schwer, genau das zu tun – Wünsche in die Tat umzusetzen und an unseren Zielen dranzubleiben. Nicht selten nehmen wir uns etwas vor, gehen es an und verlieren es dann wieder aus den Augen, wie z. B. bei Neujahrsvorsätzen.

Die Selbstmanagement-Methode Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) unterstützt Sie darin, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten und Stärken gezielt zu aktivieren und so Ihr Handlungspotenzial zu erweitern.

ZRM® wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt, stetig aktualisiert und auf seine Wirksamkeit hin überprüft. Es beruht auf den neuesten neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Verhalten. Im Training geht es um Selbstmotivation, um logische Gesichtspunkte, aber auch um unbewusst-emotionale und physisch-körperliche Aspekte.

Diese Methode ist für den normalen Alltag gedacht und für fast jedes persönliche Bedürfnis geeignet.

Mit Kreativität und Freude stärken Sie Ihre Selbst-steuerungskompetenz und erreichen Ihre Ziele!

Zielgruppe
Für alle, die Ihre Ziele endlich erreichen möchten oder etwas verändern wollen.

Kursgröße
ca. zehn Personen

Methodik
Mischung aus Wissensvermittlung, Arbeiten mit Bildern, Coachingtools, kreative Einzel- und Gruppenarbeit

Termin
9. bis 11. April 2027

Kurszeiten
Freitag von 13.00-18.00 Uhr
Samstag von 9.00-18.00 Uhr
Sonntag von 9.00-14.00 Uhr

Kosten
390 € Frühbucherpreis bis zum 11.03.2026, danach 450 €

Veranstaltungsort
Praxis für Psychotherapie, Supervision & Coaching
Albrechtstr. 6
31582 Nienburg (Weser)

Informationen/Anmeldung
(05021) 979792
kontakt@simone-seifert.de

Der Kurs kann als ZRM® Grundkurs zertifiziert werden. Sprechen Sie mich an.