Dr. phil. Simone Seifert
Dipl.-Soziologin • Supervisorin • ZRM® Trainerin
Coach • Heilpraktikerin für Psychotherapie o.B.

Ich packs! Locker, leicht und selbstbestimmt Ziele erreichen. Ein Selbstmanagement-Training für die Oberstufe.

Dieser Kurs soll dich darin unterstützen, gelassener und zuversichtlicher bei Klausuren, Tests und (Abi-)Prüfungen und deren Vorbereitung zu sein. Im Fokus des Kurses stehen die Festlegung selbstbestimmter und erreichbarer Ziele, die Entdeckung und Entwicklung eigener zielführender Ressourcen sowie deren realistische und erfolgreiche Anwendung im Alltag.

Entdecke deine eigenen Stärken und lerne, sie gezielt zu aktivieren. Setze dich mit dir selbst und mit deiner Selbstmotivation auseinander. Erfahre von Möglichkeiten, die dir helfen, deine Ziele zu erreichen und dein Handlungspotential zu erweitern, um auch schwierige Situationen zu meistern.

Lerne eine Methode kennen, die dich in die Lage versetzt, an dich selbst zu glauben, deinen Träumen zu folgen und dein Leben und Lernen selbstbestimmt in die Hand zu nehmen – mit Freude und Kreativität!

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Selbstmanagement-Training mit ZRM® – Zürcher Ressourcen Modell. Die Methode wurde an der Universität Zürich entwickelt. Sie basiert auf aktuellen psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, sie ist vielfach erprobt und ihr Erfolg ist durch Evaluationsstudien belegt. ZRM® wird heute erfolgreich in vielen Bereichen angewandt – immer dann, wenn Menschen herausfinden wollen, was sie wirklich wollen, oder wenn Menschen etwas machen wollen, dies aber nicht so gelingt, wie sie es sich vorstellen.
(ZRM® im Internet z.B. unter: www.zrm.ch oder www.ismz.ch)

Zielgruppe
Schülerinnen und Schüler der Oberstufe

Kursgröße
maximal 12 Personen

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

Termine & Kurszeiten
mittwochs von 17 bis 20 Uhr
Frühsommer 2027

Veranstaltungsort
Praxis für Therapie, Supervision & Coaching
Albrechtstr. 6
31582 Nienburg/Weser

Hinweis
Der Kurs besteht aus 5 aufeinander aufbauenden Blöcken und einem Follow-up Termin.

Informationen & Anmeldung
Dr. phil. Simone Seifert
(05021) 979792
kontakt@simone-seifert.de
www.simone-seifert.de

Kosten
Kursgebühr: 149 €

Dr. phil. Simone Seifert
Dipl.-Soziologin • Supervisorin • ZRM® Trainerin
Coach • Heilpraktikerin für Psychotherapie o.B.

Anmeldung

„Ich packs! Locker, leicht und selbstbestimmt Ziele erreichen.
Ein Selbstmanagement-Training für die Oberstufe.

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Vor- und Nachname

_____

_____

Adresse/Rechnungsanschrift

_____

_____

Telefon

_____

E-Mail

_____

Teilnahmebedingungen

Anmeldung und Zahlung: Nach Eingang deiner Anmeldung erhältst du zeitnah eine Anmeldebestätigung sowie eine Rechnung per Mail, die du dann bitte zeitnah begleichst.

Rücktritt: Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei einer Stornierung ab 2 Wochen vor Kursbeginn wird das halbe Teilnahmeentgelt fällig. Eine Vertretung der angemeldeten Person ist nach Rücksprache möglich.

Veranstaltungsausfall und Änderungen: Für das Zustandekommen der Veranstaltung ist eine Mindestanzahl erforderlich. Sollte diese nicht erreicht werden, erfolgt eine Absage und die volle Rückerstattung des Teilnahmeentgelts. Weitergehende Ansprüche an mich als Veranstalterin bestehen nicht.

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und ich bin mit ihnen einverstanden.

Ort, Datum

_____

Unterschrift

_____
Kursteilnehmer/-in

_____
Erziehungsberechtigte/-r, wenn Kursteilnehmer/-in unter 18 Jahre