

"Jetzt geht es mal um mich ..." (23KO06)

Zürcher Ressourcen Modell - zur Stärkung der Selbstcoaching-Kompetenzen

Beginn	Donnerstag, 16.11.2023, 09:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr	Kosten für Mitgliedsorganisationen 320,00 € Kosten für Nicht-Mitgliedsorganisationen 360,00 €
Anmeldeschluss	02.11.2022
Zielgruppe	Mitarbeitende aus sozialen Einrichtungen und Interessierte
DozentIn(nen)	Doris Voll
Beratung	Claudia Dille; Kontaktdaten (cdille@parisat.de, +4936202 26 122)
Kursort	Haus der Parität - Neudietendorf

Gehören Sie auch zu den Menschen, die immer ein offenes Ohr haben für die Nöte und Sorgen anderer? Die verständnisvoll einspringen, wenn Not an der Frau oder am Mann ist? Kennen Sie das Gefühl, abends erschöpft zu sein und trotzdem unzufrieden, weil so viel von dem, was Sie tun wollten, liegen geblieben ist? Ärgern Sie sich, wenn Sie doch wieder impulsiv geworden sind, obwohl Sie sich fest vorgenommen hatten, ruhig und gelassen zu reagieren? Wenn Sie merken, dass es Ihnen immer schwerer fällt, bei all diesen Herausforderungen gut auf sich selbst zu achten und das zu tun, was Sie wirklich wollen, dann ist dieses Angebot genau richtig.

Zwei Tage werden Ihre Ressourcen und Ihre Krafttankstellen im Mittelpunkt stehen. Wenn Sie mögen, können Sie etwas für sich selbst tun. Sie lernen eine Methode kennen, die Ihnen hilft, bewusste Ziele und manchmal eher unbewusste Bedürfnisse wahrzunehmen, in Einklang zu bringen und darauf aufbauend neue Verhaltensweisen oder Haltungen zu entwickeln, die Sie in Ihrem beruflichen und privaten Alltag umsetzen können. In das Training fließen Erkenntnisse aus der Neurobiologie und der Motivationsforschung. Es gibt Raum für den Erfahrungsaustausch untereinander und für die Vermittlung von praxisorientiertem Wissen, wie Veränderung gelingt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.11.2023	09:00 - 16:00 Uhr	Haus der Parität - KV - Raum Lappe
17.11.2023	09:00 - 16:00 Uhr	Haus der Parität - KV - Raum Lappe

[zum Kurs auf der Webseite](#)