

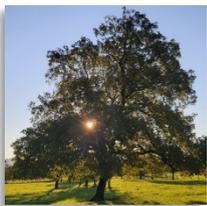
# Ressourcenorientiertes Selbstmanagement-Training

Tanken Sie Resilienz, Freude und Energie – erreichen Sie ab jetzt Ihre Ziele mit Spürsinn, Lust und Leichtigkeit.

Wenn nicht jetzt, wann dann:  
Überwinden Sie Ihre Online-Müdigkeit – Sie werden es nicht bereuen!

Ein wichtiges Projekt beginnen oder endlich zu Ende bringen, mit unkontrollierbaren Rahmenbedingungen wie Corona umgehen, sich zu Hause oder in der Arbeit wohler fühlen, endlich gesünder leben oder Meditation in den Alltag integrieren.

Finden Sie heraus, was Sie in Ihrem Leben – beruflich oder privat – wirklich wollen - Sie entwickeln für sich ein Ziel, das Sie hoch motiviert – besonders in dieser Zeit.



Um Ihr Ziel zu erreichen und Ihre neue Haltung sattelfest zu entwickeln, nutzen Sie alle Ihre Ressourcen. Sie erfahren dann, wie Sie Ihr Ziel mit konkreten Strategien erfolgreich im Alltag umsetzen, basierend auf neusten neurobiologischen Erkenntnissen – wie Hochleistungssportler\*innen.

Dies gelingt sogar, wenn widrige Umstände Stress verursachen - oder uns eine außergewöhnliche Pandemie mit völlig neuen Herausforderungen konfrontiert.



Unser Seminar basiert auf dem seit 25 Jahren erfolgreichen Zürcher Ressourcen Modell® ([www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)). Das Zürcher Ressourcen Modell® ist ganzheitlich, berücksichtigt die aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse und macht Zusammenhänge zwischen Verstand, Emotionen und Körper sofort nutzbar. Das Training ist ein abwechslungsreicher Mix aus Bildern, Einzelreflexion, Kleingruppenarbeit, Theorieimpulsen sowie dem gemeinsamen Lernen mit maximal 12 TeilnehmerInnen.

Sie eignen sich damit eine erfolgreiche Selbstmanagementmethode an, die Sie auch nach dem Kurs immer wieder für neue Themen anwenden können.

**Teilnehmerstimmen:** „Eine Methode, Ziele zu erreichen, die Spaß macht und wo ich als ganzer Mensch vorkomme.“ J.H., 31, Lehrerin; „Ich fand es klasse, dass man auch online soviel Spaß haben kann und Input von anderen bekommt.“ A.P., 38, leitende Angestellte; „Ich habe so viel mitgenommen. Hätte ich das mal früher gewusst.“ M.W., 39, Gründer;

### Termin Juni:

Wo: Online (via Zoom)  
Wann: Wir möchten Ihre zusätzliche Online Zeit kurz und kompakt halten und gestalten mit Ihnen 4 knackige Module:  
Freitag, 11. Juni 2021, 15.00 bis 18.30 Uhr  
Samstag, 12. Juni 2021, 09.00 bis 12.30 Uhr  
Freitag, 18. Juni 2021, 15.00 bis 18.30 Uhr  
Samstag, 19. Juni 2021, 09.00 bis 12.30 Uhr  
Seminarbeitrag: EUR 390,00 (inkl. USt.)

### Termin September „Live is live!“:

Wo: Seminarhotel in Wien  
Wann: Freitag, 24. September 2021, 09.00 bis 18.00 Uhr  
Samstag, 25. September 2021, 09.30 bis 16.30 Uhr  
Seminarbeitrag: EUR 540,00 (inkl. USt.)

### Sind sie neugierig geworden?

Haben Sie noch Fragen, möchten Sie Ihr Trainerduo unverbindlich „persönlich“ kennen lernen und fragen Sie sich, was diese Bilder eigentlich bedeuten?

Dann registrieren Sie sich doch gerne für unseren kostenfreien Informationsabend am Dienstag, 1. Juni 2021, um 18.00 Uhr.

### Zoom-Registrierung hier:

[https://us02web.zoom.us/join/zt0rd-uvpz4iGNQ5aP\\_Udwqilom5PfM1iD3I](https://us02web.zoom.us/join/zt0rd-uvpz4iGNQ5aP_Udwqilom5PfM1iD3I)

*Nach der Registrierung erhalten Sie eine Bestätigungs-E-Mail mit weiteren Informationen.*

*Oder kontaktieren Sie uns gerne per mail unter [info@moscho-coaching.com](mailto:info@moscho-coaching.com)*

Wir freuen uns auf Sie!

*Christine Moscho und Christian Strasser*



**Christine Moscho**  
Senior Coach (DBVC),  
Trainerin (INeKO)  
Moderatorin  
Dipl. Wirtschaftsingenieurin, MBA



**Christian Strasser**  
COMPANION,  
Coach und  
ZRM-Trainer-Aspirant  
Langjährige Führungskraft  
Finanzdienstleistungsbranche