

# Mach doch was du willst!

Selbstkompetenz stärken, Ziele motivierter anpacken und eigene Ressourcen sinnvoll nutzen



## Warum

Erinnerst Du Dich noch an Deine Neujahrsvorsätze? Konzentrierter arbeiten, gelassener reagieren, mehr Zeit für Dich einplanen? Wie steht es damit, konntest Du sie umsetzen? Falls ja – super! Falls nein – ärgere Dich nicht, so wie Dir geht es vielen Menschen. Mit dieser Einsicht könntest Du dich jetzt zufriedengeben oder Du suchst nach Methoden, die Dir helfen, Wünsche und Ziele nachhaltiger und motivierter zu verfolgen.

## Das Konzept

Mithilfe des Zürcher Ressourcenmodells lernen die Teilnehmenden eine wissenschaftlich basierte, effektive und motivierende Selbstmanagementmethode kennen, um eine entsprechende Haltung zu entwickeln und diese im beruflichen Alltag erfolgreich umzusetzen. Wir richten den Fokus auf unbewusste Elemente

## Format

Als Einzelmaßnahme in virtueller Form, möglicher Bestandteil eines Entwicklungsprogramms (virtuell oder präsent) sowie im Rahmen eines individuellen, begleitenden Coachings

## Für wen

Einzelpersonen, Führungskräfte, Trainees, Potentialträger\*innen, Teams

## Inhalt

- Entwicklung einer ressourcenvollen Haltung im (Arbeits-)Alltag
- Identifizieren von relevanten Zielen und Handlungsabsichten
- Aufbau und Aktivierung von Motivation für anstehende Themen
- Entdecken und Nutzen der eigenen (unbewussten) Ressourcen
- Grundsteinlegung für mehr Gelassenheit in belastenden Situationen

der Verhaltenssteuerung und lernen diese in Handlungs- und Entscheidungsprozesse nachhaltig zu integrieren. Im Mittelpunkt stehen dabei sowohl kognitive, emotionale und körperliche Aspekte unseres Erlebens und Verhaltens.

## „Was will ich wirklich?“ und

„Warum klappt etwas nicht so, wie ich mir das vorstelle, obwohl ich es wirklich versuche?“. Das Problem: Der Ambivalenzkonflikt. Füllen wir Entscheidungen allein mit dem Verstand, kann es passieren, dass uns dieser versucht in die vordergründig „erwünschte“ Richtung zu ziehen, während unser Unbewusstes ganz woanders hinmöchte. Das ZRM hilft uns, unsere Entscheidungssysteme zu synchronisieren.



## Informationen zu Orga & Ablauf:

Mit Mottozielen zu nachhaltigerem Handeln: In einem moderierten Prozess erarbeiten die Teilnehmenden anhand von Bildern aktuelle Lebensthemen und formen zugehörige Wünsche und Ziele. Die Teilnehmenden lernen die Idee des Ressourcenpools kennen und gehen hierbei in Kleingruppenarbeit immer wieder miteinander in Resonanz. Durch den abschließenden Blick auf die Konzepte Identität und soziale Umwelt wird der Transfer in den Arbeitsalltag erleichtert.

Das Konzept wird individuell auf Deine Rahmenbedingungen angepasst. Vereinbare Deinen persönlichen Beratungstermin!

## Kontakt

P1 Consulting GmbH  
Goldstraße 16–18, 33602 Bielefeld

Weitere Informationen und persönliche Beratung unter:

+49 521 54 37 39 29  
info@p1-c.de

www.p1-consulting.de