



Vom Zeitmanagement zum Selbstmanagement - Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®»

Wir haben Zeit; jeden Tag 24 Stunden. Und diese Stunden vergehen schnell, wenn wir viel zu tun haben und scheinen uns unendlich lang, wenn wir im Wartezimmer unseres Zahnarztes sitzen und warten bis wir drankommen.

Wir haben also ein Zeitbudget; eine Zeit die vorhanden ist und die wir optimal nutzen wollen. Wie können wir aber sicher stellen, dass wir sie so nutzen, dass unsere Arbeit effizient ist, wir Ziele erreichen, Erfolg haben und es uns dabei auch noch gut geht?

Voraussetzung dafür ist, dass wir laufend Entscheidungen so treffen, dass sie unsere Arbeit und unser Leben in die gewollte Richtung unterstützen; dass wir also uns selbst managen.

Methode:

An der Universität Zürich wurde ein Selbstmanagement Programm entwickelt, das auf den modernsten Erkenntnissen menschlichen Handelns basiert. Es erklärt, wie wir Menschen entscheiden, welche Bewertungssysteme uns dabei zur Verfügung stehen und wie wir diese Bewertungssysteme, die sehr unterschiedlich arbeiten, miteinander so abstimmen können, dass unsere Entscheidungen unsere Ziele (auf bewusster und unbewusster Ebene) optimal unterstützen.

Das Wissen über Entscheidungsprozesse sowie die Möglichkeit, dieses im täglichen Leben anwenden zu können führt nachweislich zu effizienter Arbeitsleistung und einer gesunderen Lebensweise.

Inhalte:

- Der „Rubikon-Prozess“ als Erklärung für menschliches Handeln
- Verstand und „Bauchgefühl“ als unterschiedlich funktionierende Bewertungssysteme
- Die Rolle der „Somatischen Marker“
- Die Methode des Ideenkorbs
- Anwendungsbeispiele und Anleitung zur Umsetzung

Angebote:

1. **Impulsvortrag:** 45 Minuten
2. **Impulsworkshop:** 3 Stunden
3. **Workshop „Grundkurs“:** 2 Tage

Trainerin:



MAG^A. GABRIELE HORNIG

STEUERBERATERIN, EINGETRAGENE MEDIATORIN

M: gabriele.hornig@a1.net

W: gabriele-hornig.at

Mobil: +43 676 968 29 66 • Tel.: +43 1 968 29 66

Haizingergasse 17 / 5 • 1180 Wien