



## **Aus eigener Kraft - einen persönlichen Führungsstil entwickeln** Ressourcen für Leitungs- und Führungsaufgaben entdecken und nutzen

Führungskräfte erleben in ihrem Berufsalltag oft die Kollision von inneren und äußeren Erwartungen, Herausforderungen und fremdbestimmten Zielen. Oftmals entstehen Situationen, in denen sie sich entgegen einer festen Absicht nicht wunschgemäß verhalten. Vielleicht kennen auch Sie solche Situationen und streben im beruflichen Alltag mehr Souveränität und Zufriedenheit an?

In diesem Seminar lernen Sie einen strukturierten Weg kennen, der eng an Ihren Ressourcen orientiert ist. Sie entwickeln persönliche (Führungs-)Ziele und planen konsequent das Erreichen dieser Ziele. Im Unterschied zu S.M.A.R.T.-Zielen entwickeln Sie Motto- oder Haltungsziele (M.Storch/ F.Krause). Diese erweisen sich mittel- und langfristig bei der Bewältigung komplexer Aufgabenstellungen als effektiver, weil sie *kognitives und intuitives Wissen integrieren*. So werden trotz Belastung und Stress in Beruf und Alltag mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und vor allem Selbstbestimmung ermöglicht. Es gelingt, auch in schwierigen Situationen souverän zu handeln:  
aus eigener Kraft.

### **Sie lernen**

- wie Sie persönliche Ressourcen erkennen und erweitern,
- die eigenen Ziele handlungswirksam umzusetzen,
- selbst - bewusst aus Ihrer inneren Haltung heraus zu führen,
- den Berufsalltag selbstbestimmt zu gestalten,
- das Selbstmanagement Konzept „Zürcher Ressourcen Modell®“ kennen und auf berufliche Alltagssituationen anzuwenden.

### **Methoden**

Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM ®) ist ein für Einzelpersonen als auch für Gruppen geeignetes Selbstmanagementverfahren. Entwickelt wurde es von den Psychologen Dr. Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich. Es basiert auf neuesten neurowissenschaftlichen und motivationspsychologischen Erkenntnissen.

**Seminardauer** : 2 Tage

**Termine** : auf Anfrage