

## Selbstmanagement deluxe: Mit emotionaler Intelligenz Ziele erreichen

### «Ich packs! – ZRM-Praxiswerkstatt Gefühlskompetenz»\* in der Schulsozialarbeit

*Ich müsste regelmässiger meine Materialien aufräumen.*

*Ich sollte meine Aufgaben genauer machen.*

*Ich wäre gerne pünktlicher.*

Selbst wenn wir genau wissen, was wir ändern sollten, ja sogar zu dieser Änderung motiviert sind, fällt uns eine nachhaltige Verhaltensänderung oft schwer.

#### Warum ist das so?

Das hat damit zu tun, dass wir dem Verstand eine sehr wesentliche Rolle zuschreiben und häufig die (unbewussten) Gefühle zu wenig einbeziehen. Letztendlich sind sie es jedoch, die unser Verhalten langfristig beeinflussen. Mit dem ZRM wird es möglich, deine (unbewussten) Gefühle wahrzunehmen und mit den bewussten Ideen und Vorstellungen unseres Verstandes in Verbindung zu bringen. Das ist nötig, um mit schwierigen Situationen besser umzugehen (z.B. unpassendes Verhalten zu verändern), Emotionen zu verstehen und zu regulieren (z.B. Umgang mit Prüfungssituationen), Ziele nachhaltig zu verfolgen und zu erreichen (z.B. Verbesserung des Lernverhaltens) oder gute Entscheidungen zu treffen (z.B. bei der Berufswahl).

Die «Ich packs! - ZRM-Praxiswerkstatt Gefühlskompetenz» eignet sich hervorragend um mit Klassen (ab ca. 5. Klasse) an Themen des Selbstmanagements zu arbeiten. Auch in der Beratung von einzelnen Kindern/Jugendlichen oder kleinen Gruppen lassen sich damit Lösungsstrategien entwickeln und die Selbststeuerung fördern.

\* Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt und basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, welche im ZRM so eingeführt werden, dass sie jede:r verstehen, begreifen und selbst anwenden kann. Die Weiterbildung orientiert sich am Trainingstool von Barbara Hubatka und Yvonne Künzle.

---

**Datum, Ort und Zeit:** Winterthur, Freitag, 27.09.2024, 08:30 – 16:30 Uhr

---

**Kosten:** 300.- CHF



**Sarah Broghammer**

**Dipl.-Psychologin & Systemischer Coach  
Schulsozialarbeiterin**

Erlebnispädagogin, ZRM-Trainerin, Chili-Fachperson,  
Peacemaker-Anleiterin, päd. Psychodrama, systemisch-  
lösungsorientierte Beratung

[www.coachingaufdenpunkt.com](http://www.coachingaufdenpunkt.com)



**Jeder ist anders komisch.**

# Coaching auf den Punkt

Sarah Broghammer

## Anmeldung: Mit emotionaler Intelligenz Ziele erreichen

Name & Adresse:

---

Mobilnummer & Mailadresse

---

Ich melde mich verbindlich für „Selbstmanagement deluxe“ an:

- Freitag, 27.09.24, Winterthur**
- Ich habe die AGBs zur Kenntnis genommen und stimme zu.
- Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten an die Kursteilnehmenden weitergeben werden.

---

Datum & Unterschrift:

---

Vollständig ausgefülltes Anmeldeformular bitte entweder per Mail (info@coachingaufdenpunkt.com) oder Post (Coaching auf den Punkt, Sarah Broghammer, Bahnhofstrasse 31, 8280 Kreuzlingen) senden.

Danke ☺

## AGBs

1. Verbindlich angemeldet ist, wer sich schriftlich per Mail oder Post angemeldet und die Kursgebühr beglichen hat. Eine Anmeldebestätigung wird verschickt.
2. Persönliche Daten werden nur für interne Werbezwecke genutzt und nicht an dritte weitergegeben.
3. Mit der Anmeldung bestätige ich, persönliche Informationen aus dem Kurs vertraulich zu behandeln.
4. Für die Veranstaltung gibt es eine Mindestteilnehmerzahl. Die Teilnehmenden werden informiert, sobald diese erreicht ist und die Veranstaltung definitiv stattfindet. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge der vollständigen Anmeldung berücksichtigt.
5. Bei Abmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn werden 75% der Kursgebühr erstattet. Danach keine Erstattung der Kursgebühr. Nicht besuchte Kurs(tage) werden nicht erstattet.
6. Muss der Kurs abgesagt werden, erhalten die Teilnehmenden die Kursgebühren zurück oder können ein Ersatzdatum wählen. Spesen oder Kosten für Arbeitsausfall werden nicht übernommen.
7. Für Schäden jeglicher Art, abgesehen von grober Fahrlässigkeit, während der Weiterbildung, wird keine Haftung übernommen. Die Teilnehmenden sind für ihre eigene Versicherung verantwortlich.
8. Die Schulungsunterlagen dürfen nur für den eigenen Gebrauch verwendet werden. Für eine weitere Verwendung muss eine Zustimmung eingeholt werden.

**Jeder ist anders komisch.**