

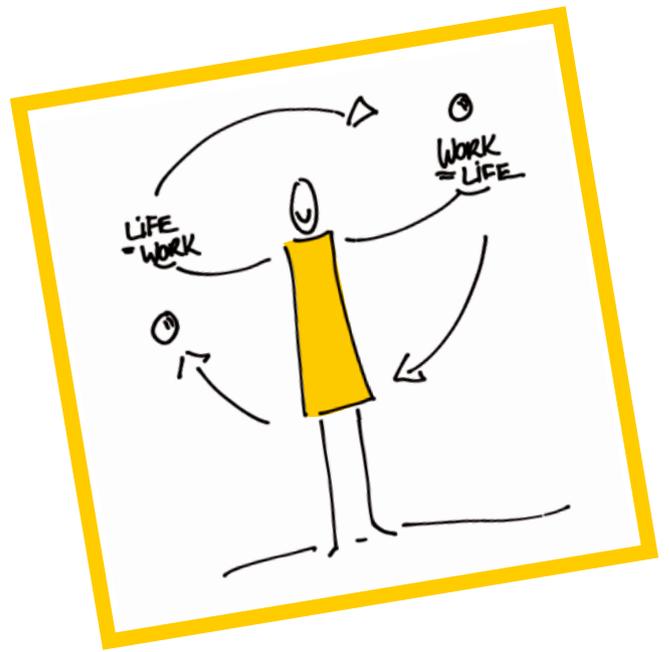


# Mit Kraft und Freude den (Arbeits-)Alltag meistern

## STRESSBEWÄLTIGUNG MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCENMODELL (ZRM®)

Dank der Selbstmanagement-Techniken des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®) gelingt es Ihnen, dauerhaft eine bessere Balance zwischen den an Sie gestellten Anforderungen und Ihren eigenen Bedürfnissen zu schaffen.

Das Ziel des Workshops ist es, Stress in seiner Funktion besser zu verstehen und eigene Stressoren zu entziffern. Im Seminar wird ein individuelles „Motto-Ziel“ entwickelt, das dazu dient, eine innere Einstellung zu etablieren, die stressreduzierend wirkt. Es werden Verhaltensweisen trainiert, die helfen, das Leben zu führen, das man selbst will.



## INHOUSE SEMINAR-ANGEBOTE

### KURSLEITUNG:

Christiane Leiblein und Kolleg\*innen

### PREIS:

nach Vereinbarung

0,5 – 2-Tages-Seminar

---

Diese Kurse werden gerne als **GESUNDHEITS-FÖRDERUNGS-WORKSHOPS** von unseren Kunden gebucht.

 [www.cue-by-quest.de](http://www.cue-by-quest.de)

---

Wäre dies auch etwas für Sie? **3-TAGE-BASISKURS**  
Selbstmanagement mit dem ZRM® oder Einzelcoaching für Ihre Mitarbeitenden?