



Självstyrning med ZRM®
(Zürcher Resurs Modellen)

S\ETYS

Enabling people and organizations



Hur kan du övervinna ditt sämre jag? Du har bra föresatser men när du väl ska sätta igång har du många argument varför du inte ska börja just idag, utan kanske imorgon? Du fastnar i samma beteendemönster om och om igen, fast du egentligen vill agera (helt) annorlunda?

ZRM® (Zürcher resurs modell) utvecklades av dr Maja Storch och dr Frank Krause i Zürich för att hjälpa klienter att uppnå mål som de länge önskat uppnå, att förändra det egna handlings sättet eller att reagera och handla på ett önskat sätt i svåra situationer. Kort: att undgå att falla i handlingsmönster man inte vill falla i.

ZRM® (Zürcher resurs modell) är en psykopedagogisk ansats som förmedlar de nyaste neurovetenskapliga kunskaperna för att få det medvetna och omedvetna att komma i samklang – och att på så sätt komma till handling. Samtidigt integreras kognitiva, emotiva och fysiologiska element i utvecklingsprocessen. Uta Schulz – SveȚys använder i coachningen även ZRM® som Open Source för att träna självstyrningen och hjälpa klienterna att uppnå personliga mål och handlings sätt – effektivt och hållbart.





SveTys – Uta Schulz • Schmiedesberg 18a • 21465 Reinbek • T: (49)40-72 00 41 93 • M: info@svetys.net • www.svetys.net