



Kristina Sommerauer
Coaching • Kommunikation



Entdecken Sie auf
meiner Website mehr!

KONTAKT

Enzersbergerstraße 11/Top 26
5303 Thalgau

info@kristina-sommerauer.at
+43 664 500 82 53

kristina-sommerauer.at



Coaching nach ZRM©

Kristina Sommerauer

Coaching nach ZRM©

Kristina Sommerauer



Raum für gute Gespräche.

Das Zürcher Ressourcen Modell ist sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting einsetzbar. Es zeichnet sich durch die Orientierung an individuellen Bedürfnissen & Ressourcen aus. Das stärkt die Wirksamkeit in der Umsetzung enorm.

Ziele unterstützen dabei, Haltungen und Verhaltensweisen zu ändern. Das Zürcher Ressourcen Modell bietet sich als wirkungsvolle Methode an. Ziele, die von eigenen Bedürfnissen abgeleitet sind, setzen nachhaltig Motivation frei. Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause haben diese Methode an der Pädagogischen Hochschule Zürich, basierend auf unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen entwickelt.



ZRM© Einzelcoaching

Im Einzelcoaching setze ich Coachingwerkzeuge ganz individuell und der jeweiligen Situation angepasst ein. Neben dem ZRM© setze ich auch viele Werkzeuge aus dem systemisch-evolutionären Coachingansatz nach Trigon ein. In einem Coachingprozess sind die Ausrichtung an einem Ziel und die stetige Begleitung der Entwicklungsschritte wesentlich. Ebenso wichtig ist der persönliche Transfer zwischen den Coachingeinheiten durch den/die Coachee. Das ZRM© bildet in meinem Coaching oft den roten Faden von der ersten Coachingeinheit bis zum Abschlussgespräch.

METHODE ALS EINZELCOACHING

- 🌱 systemisch-evolutionärer Coachingansatz nach Trigon
- 🌱 ZRM©, Zürcher Ressourcen Modell
- 🌱 Coaching in der Natur

ZRM© Gruppencoaching

Das Zürcher Ressourcen Modell bewährt sich ganz besonders auch als Gruppencoaching-Methode. Ein strukturierter Prozess begleitet die Teilnehmer:innen durch einen Wechsel aus Einzelarbeit und Gruppenarbeit. Im Laufe des Trainings erarbeiten sie ihr eigenes Motto-Ziel nach ZRM© und unterstützen immer wieder andere Teilnehmer:innen mit eigenen Ideen. Ich vermittele diese Methode (als zertifizierte ZRM© Trainerin) auch in Train-the-Trainer Settings. Hier halten wir im Prozess immer wieder inne, um theoretische Hintergründe und die praktische Anwendung zu erläutern.

METHODE ALS GRUPPENCOACHING

- 🌱 aktuelle Termine auf der Website
- 🌱 Internes Gruppencoaching
- 🌱 Train the Trainer Seminar