

Programmablauf

Persönlichkeitstraining: Turning DUTY into JOY

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30–09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gifpeli, Ausgabe der Seminarunterlagen
09.00–09.30 Uhr	Vorstellen der Kursleitung 2 Systeme und deren Bedeutung für Motivation <ul style="list-style-type: none"> • Kurze Einführung in das Zürcher Ressourcen Modell • Kennenlernen der verschiedenen Arbeits- und Bewertungsweisen von Verstand und Unbewusstem • Bedeutung für den Umgang mit unangenehmen Pflichten
09.30–10.30 Uhr	Der Dolmetschprozess für das Unbewusste für die Erzeugung von Motivation <ul style="list-style-type: none"> • Bildwahl nach dem Zürcher Ressourcen Modell • Vorstellungsrunde mit unangenehmer Pflicht und Bild • Den Ideenkorb zum Bild mit der Affektbilanz individuell auswerten
10.30–10.45 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
10.45–12.00 Uhr	Ziel ist nicht gleich Ziel <ul style="list-style-type: none"> • Einblick in die Zielpsychologie: Unterschiedliche Zieltypen und deren Bedeutung für Motivation • Die theoretische Basis der Motto-Ziele aus dem Zürcher Ressourcen Modell
12.00–13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.30–14.30 Uhr	Motto-Ziele aus der Zürcher Ressourcen Modell <ul style="list-style-type: none"> • Das praktische Erarbeiten eines individuellen Motto-Ziels für die unangenehme Pflicht • Überprüfung des Motto-Ziels anhand dreier Kernkriterien
14.30–14.45 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
14.45–16.15 Uhr	Umsetzungshilfen für das Motto-Ziel im Alltag
16.15–16.30 Uhr	Seminarschluss und Verabschiedung
16.30 Uhr	Seminarende

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich
 Schaffhauserstrasse 228
 8057 Zürich
www.zwb.uzh.ch

Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkgelegenheiten in unmittelbarer Nähe.

Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

