



ZRM® - Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell Grundkurs

In unserem Berufsalltag wie auch privat sind wir immer wieder mit schwierigen und belastenden Situationen konfrontiert, die uns emotional fordern. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüfetes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause zur gezielten Förderung unserer Handlungsmöglichkeiten entwickelt wurde. Es hilft, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu verstehen und in gewünschter Weise zu verändern. Dadurch gelingt ein souveränes Handeln auch in schwierigen und belastenden Situationen.

Das Seminarprogramm beruht auf den neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln. Es zeigt Ihnen *Ressourcen-orientierte* Möglichkeiten zur Selbstmotivation und Selbststeuerung.

Sie lernen in diesem Seminar das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) intensiv kennen. Sie haben Zeit zum Nachdenken über Ihre derzeitigen Bedürfnisse und arbeiten an Ihren eigenen selbst gewählten Themen. Mit Hilfe von theoretischem Input, praktischen Übungen und individuellem Feedback erlernen und erproben Sie das ZRM für Ihren gegenwärtigen beruflichen und persönlichen Lebenszusammenhang.

Inhalte

- Aktuelles Wissen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster
- Vertiefung der Theorie durch Selbsterfahrung anhand geeigneter Methoden und interaktiver Selbsthilfetechniken aus der Coaching- und Psychotherapieforschung
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und die körperliche Ebene berücksichtigt und in die Arbeit mit einbezieht

Ziele

- Kennenlernen und Erleben eines Ressourcen-orientierten und lustvollen Verfahrens des Selbstmanagements
- Lernen, wie vorhandene Potenziale entdeckt und genutzt werden können
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums und Stärkung der Selbstkompetenz auch in schwierigen Situationen

Arbeitsweise

- Theorie-Input
- Praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Individuelles Feedback

Referentinnen

Dr. Irmgard Ehlers, Zertifizierte ZRM®-Trainerin, Organisationsberaterin und Demografie-Lotsin, Bad Boll

Heike Hofmann, Training und Coaching mit den Schwerpunkten Körpersprache, Führung und Selbstmanagement, zertifizierte ZRM®-Trainerin

Termine:

Stuttgart, Hospitalhof,
21.10. -23.10.14

Anmeldung unter: <http://www.hospitalhof.de/>

Hamburg, Bundesfachakademie für Kirche und Diakonie BAKD/FAKD,
19. - 21.11.2014

Anmeldung unter: www.bundesakademie-kd.de , bitte mit folgender Kenn-Nr.: 650502

Bonn, Wissenschaftsladen – Bildungszentrum, **2.3. - 4.3. 2015**

Anmeldung <http://www.wila-bildungszentrum.de/de/bildungszentrum>, Kursnummer:60

Bad Boll, Ev. Akademie, **8. - 10.4.2015**

Anmeldung: www.ev-akademie-boll.de, Tagungsnummer 450615

Hamburg, Bundesfachakademie für Kirche und Diakonie BAKD/FAKD,
20. - 22.10.2015,

Anmeldung unter: www.bundesakademie-kd.de , bitte mit folgender Kenn-Nr.: 650503

Bad Boll, Ev. Akademie, **31.3 -2.4.2016**

Anmeldung: www.ev-akademie-boll.de,

Die **Seminargebühr** beträgt jeweils 590,- €, zzgl. Unterkunft/Verpflegung

Sie können jederzeit auf Ihre konkrete Situation angepasst Inhouse-Seminare oder Einzelcoaching mit dem Zürcher Ressourcen Modell® buchen.