

Selbstmanagement ressourcenorientiert

ZRM-Grundkurs (5 Tage-Online-Abendkurs)



Überblick:

- Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) ist ein wissenschaftlich fundiertes **Selbstmanagement-Training**, entwickelt von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause.
- Es beruht auf den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und kann für die **verschiedensten Themen** eingesetzt werden. Mögliche Fragen können sein: „Wohin will ich eigentlich gerade?“, „Wie kann ich besser mit Stress umgehen?“ oder „Wie meistere ich Herausforderung xyz?“.
- Das Training bezieht systematisch **kognitive, emotive und physiologische Elemente** in den Entwicklungsprozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen.

Inhalte:

- ✓ Kläre mit Hilfe von Bildern, was dir in deiner aktuellen Lebenslage **besonders wichtig** ist.
- ✓ Lerne, **Ziele** so zu entwickeln, dass sie von deiner Gesamtpersönlichkeit getragen werden.
- ✓ Lerne, deine bereits vorhandene Stärken und Möglichkeiten (**Ressourcen**) zu entdecken, sie wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.
- ✓ Erweitere deinen Entscheidungsspielraum und dein **Handlungspotenzial**.
- ✓ Erlebe eine neue, ressourcenorientierte Art, mit dir und anderen umzugehen.
- ✓ Erlene ein **ressourcenorientiertes und lustvolles Verfahren des Selbstmanagements**.

Zielgruppe:

- Personen, die eine **offene** Methode des Selbstmanagements erlernen möchten, die sie auf unterschiedlichste Lebensbereiche anwenden können.
- Personen, die ihre Kompetenzen zu **Themen** wie Stressmanagement, Umgang mit Herausforderungen, selbstsicheres Auftreten, etc. erweitern möchten.
- Trainer*innen, Coaches, Berater*innen und Therapeut*innen, die ihr Repertoire erweitern wollen

Rahmen:

- **Kursleitung:** Elli Kutscha, B.Sc. Angewandte Psychologie, zertifizierte ZRM-Trainerin, Dozentin und Trainerin mit Schwerpunkt Body & Mind, Physiotherapeutin
- **Termin:** 04. bis 08. November 2024 (jeweils von 18:00 bis 21:30 Uhr)
- **Ort:** Online via Zoom
- **Mehr Infos und Anmeldung:** kontakt@ellikutscha.de oder +491631567611
- Weitere Infos zum ZRM: www.zrm.ch oder www.ismz.ch
- **Kosten:** 490,- Euro inklusive Material und Teilnahmebescheinigung (anerkannt für den Zertifikatslehrgang zur/m zertifizierten ZRM-Trainer*in)
- Anmeldeschluss: 06. Oktober 2024