

Selbsterfahrungs-Kurs:

Selbstmanagement ressourcenorientiert mit dem Zürcher Ressourcenmodell



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 **das Denken, das Fühlen und den Körper** in den Prozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von theoretischem Input und interaktiven Übungen entwickelst und erweiterst du deine 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**.

Zielgruppen:

- 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.
- Personen, die die Ausbildung zur/m **ZRM-Trainer:in** anstreben

Rahmen:

- **Kursleitung:** Elli Kutscha, ZRM-Trainerin, Body & Mind Trainerin und Dozentin, Psychologiestudentin, Physiotherapeutin
- Der Kurs ist als **ZRM-Grundkurs** für die Ausbildung zur/m zertifizierten ZRM-Trainer:in vom Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich anerkannt.
- **Termin:** 05.-07. Januar 2024 (Freitag Nachmittag bis Sonntag Nachmittag)
- **Ort:** Calaidoskop, Braustraße 29, 04107 Leipzig
- **Kosten:** 450,- als Fortbildung/Selbsterfahrung mit Teilnahmebestätigung, 590,- als für die Ausbildung anerkannter ZRM-Grundkurs mit entsprechender Bestätigung
- **Mehr Infos und Anmeldung:** kontakt@ellikutscha.de oder +491631567611
- Weitere Infos zum ZRM: www.zrm.ch oder www.ismz.ch