

FORTBILDUNG

BAD HERSFELD



Anerkannter ZRM®-Grundkurs

für BeraterInnen, TrainerInnen, Coaches, Mitarbeitende
aus dem Bereich HR und sozialer Institutionen

Obwohl uns in unserem Beruf oder Alltag so schnell niemand etwas vormachen kann, kommen wir manchmal in Situationen, in denen wir anders reagieren als uns lieb ist. Auch wenn wir uns bewusst vorgenommen haben, anders zu handeln, greifen wir in Stresssituationen oft auf alte, eingefleischte Verhaltensweisen zurück. Bei gewünschten Veränderungsprozessen ermöglicht das ZRM®-Training ein Umsetzen nötiger Handlungsschritte.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist eine wirkungsvolle Methode des Selbstmanagements. Es wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. ZRM® beruht auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen und wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung überprüft. Erfolgreich angewandt wird ZRM® in Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereichen sowie im Spitzensport, sowohl mit Einzelnen als auch in Gruppen. Hohe Transfereffizienz ist ein zentrales Qualitätsmerkmal des Trainings. Im ZRM® spielen für Motivations- und Entscheidungsprozesse neben kognitiven Erkenntnissen Körpersignale und Emotionen eine wesentliche Rolle.

**Im Kurs erlernen Sie diese effektive Methode zum Selbstmanagement.
Sie generieren daraus neue Impulse für Ihr Leben und Ihre eigene Praxis.**

ZIELGRUPPE

Menschen, die eine Veränderung anstreben, authentischer auftreten und handeln möchten. **Der Grundkurs eignet sich auch für Teilnehmende, die ZRM® im professionellen Rahmen einsetzen möchten.** Die Inhalte werden in Form von Selbsterfahrung vermittelt. Der Kurs ermöglicht es, intensiver auf Fragen und Themen Einzelner einzugehen.

VERANSTALTER, ANSPRECHPARTNER & ANMELDUNG

con.sentio - Systemische Beratung und Entwicklung
Wigbertstraße 6, 36251 Bad Hersfeld, Telefon: 06621- 7965437 |
Fax: 06621-7965438 | Mail: info@con-sentio.de

ZIELE

- Vermitteln aller relevanten Instrumente, Seminarschritte und das nötige Hintergrundwissen zum Zürcher Ressourcen Modell
- Erleben und Erlernen der Methode an **einem eigenen Thema**
- In einer Standortbestimmung klären, was in der aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist.
- Lernen, ‚gesunde‘ Absichten zu entwickeln, denn nur solche haben eine echte Chance, verwirklicht zu werden.
- Ziele formulieren, die das Selbstbewusstsein stärken und vor Stress und Burnout schützen.
- Eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen erkennen, lernen, diese wertzuschätzen und zu nutzen.
- Erweitern des Entscheidungsspielraums und Handlungsrepertoires für eine Neugestaltung des Lebens – auch in schwierigen Situationen.

WEITERE INHALTE

- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster
- Explorieren unbewusster Bedürfnisse durch die Arbeit mit der Bildkartei
- Vertiefen der Theorien aus Zielpsychologie und Neurowissenschaften
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die die kognitive, emotionale und physiologischen Ebenen mit einbezieht

TERMINE, ZEITEN & ORT

Datum: 21.09. bis 23.09.2017

Zeiten: Tag 1: 13.00 – 18.00 Uhr
Tag 2: 09.00 – 17.30 Uhr
Tag 3: 09.00 – 17.30 Uhr

Kursort: Bad Hersfeld

Die Kursleitung ist ein zertifizierter ZRM® Trainer. Die Kurszeiten umfassen 15 Unterrichtsstunden á 60 Minuten. Mit Erhalt der Teilnahmebescheinigung wird dieser Grundkurs vom ISMZ für die Zulassung zum Zertifikatslehrgang anerkannt.

KOSTEN

590,- Euro, zzgl. 19% MwSt. (Teilnahmegebühren enthalten: das Seminar, Seminar-dokumente, Foto- /Flipchartprotokoll, Zertifikat, Pausensnack)

KURSLEITUNG

- Ralf Haake – Zertifizierter ZRM®-Trainer, Zertifizierter Facilitator, lizenziertes PSI-Kompetenzberater, Systemischer Berater, zertifizierter Life Work Planning-Trainer