

Seminar

Zürcher Ressourcen-Modell ZRM®

Selbstmanagement für Coachs, Lehrpersonen & Führungskräfte

Dauer	2 Tage
Zeit	jeweils 9.00 – 18.00 Uhr
Gruppe	6 - 12 Teilnehmende
Daten	Seminar 1: Fr/Sa, 30. & 31. August 2024 (Kirchberg) Seminar 2: Fr/Sa, 01. & 02. November 2024 (online) Seminar 3: Fr/Sa, 24. & 25. Januar 2025 (Kirchberg)
Kosten	CHF 790.00 inkl. Seminarunterlagen und Fotoprotokoll
Anerkennung	Dieses Seminar ist für die Zulassung zu den Zertifikatslehrgängen ZRM®-Trainer*in und ZRM®-Coach anerkannt.
Lernziele & Nutzen	In diesem Seminar erlernen Sie anhand der ZRM®-Methode, wie Kopf und Bauch optimal zusammenarbeiten und dadurch Ihre Entscheidungen und Ihr Handeln ganz bewusst Ihren Prioritäten und Wünschen entspricht. Die Methode hilft Ihnen, Ihr erwünschtes Verhalten auch bei Druck und in Stresssituationen aufrecht zu erhalten und Gegebenheiten aus der Metaebene zu erkennen, um zukünftig die ZRM®-Tools anwenden zu können.
Ausbildungs-ort	DEINSEMINAR Fachschule für Coaching Hauptstrasse 19 3422 Kirchberg
Auskünfte & Anmeldung	☎ +41(0)334 445 09 22 info@dein-seminar.ch www.dein-seminar.ch
Seminar- Leitung	<p>Brigitte Siegenthaler ☎ +41(0)77 525 63 06 dipl. Coach/Konflikt-Coach, ZRM®-Trainerin MSc Arbeits- & Organisationspsychologin Zert. Ausbilderin für Erwachsene SVEB Dozentin FHNW & HR-Expertin</p> 
	<p>Corinne Bentz Fachpsychologin FSP, ZRM®-Trainerin MSc in klinischer Psychologie & Entwicklungspsychologie Primarschullehrerin & Hochschuldozentin Selbständige Psychologin in eigener Praxis</p> 

Seminar Zürcher Ressourcen-Modell ZRM®

Inhalt

ZRM® ist ein **wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training**, das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde (<https://zrm.ch>) und sich insbesondere durch **Ressourcen- und Transferorientierung** (Praxistauglichkeit) auszeichnet.

In diesem 2-tägigen Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre unbewussten Bedürfnisse mit Ihren bewussten Motiven vereinen und durch Motto-Ziele nachhaltige Motivation bei der Zielverfolgung und Umsetzung aufbauen.

Sie wenden Schritt für Schritt die ZRM®-Methode an und dabei

- entdecken Sie, was für Sie im Job wirklich wichtig ist, weil wir Verstand, Herz und Bauch befragen
- setzen Sie sich eigene, motivierende Ziele und stossen langerwünschte Veränderungen an – jedes Thema passt, ob gross oder klein
- erweitern Sie gezielt Ihr persönliches Handlungsrepertoire
- lernen Sie, auch in herausfordernden Situationen Ihre Ressourcen gezielt einzusetzen, Ihre Emotionen zu regulieren und somit gestärkt und (selbst) bewusst zu reagieren
- entwickeln Sie konkrete Pläne, wie Sie Ihre beruflichen Ziele realisieren
- erlernen Sie eine Methode, die Sie nach dem Seminar selbständig anwenden können

Arbeitsweise

Wir arbeiten mit kurzweiligen Impulsreferaten, im Plenum, in Einzel- und Gruppenarbeiten.

Literatur für Interessierte

Ein Buch als Einstieg ins Thema: Storch, Maja (2016): Machen Sie doch, was Sie wollen! Hogrefe.

Oder: <https://ismz.ch/buecher/> und <https://ismz.ch/artikel-presse/>