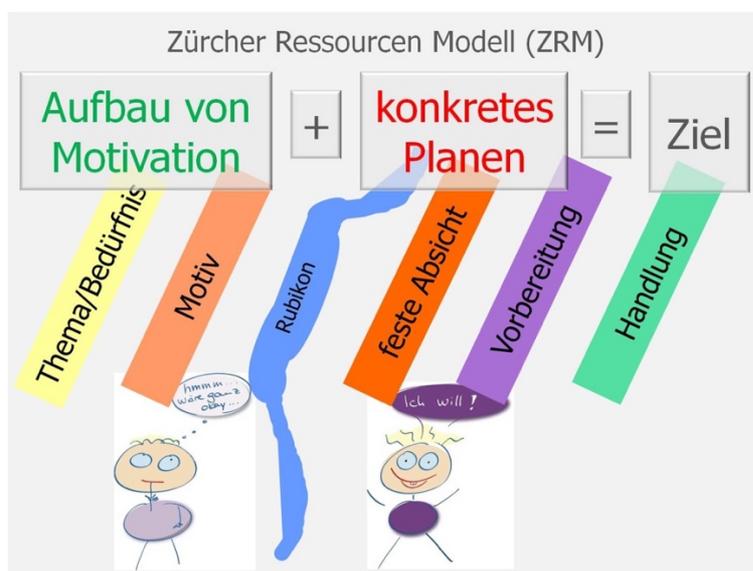


# Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® Grundkurs

10.-12. Mai 2019 | Evangelische Stadtakademie München

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 wissenschaftlich fundiertes 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, zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern. Dadurch gelingt ein souveräneres 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 ressourcenorientierte 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 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.



© Dr. Maja Storch



## 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 ressourcenorientierten 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

## Dozentinnen



### **Dr. Irmgard Ehlers**

zertifizierte ZRM®-Trainerin, PSI-Kompetenzberaterin, systemische Organisationsberaterin und Demografie-Lotsin, Bad Boll



### **Heike Hofmann**

zertifizierte ZRM®-Trainerin, Präsentations- und Moderationstrainerin, Coach, Theaterregisseurin, Schauspieldozentin, Germanistin M.A., Köln

**Datum:** Freitag , 10. bis Sonntag, 12. Mai 2019

**Kosten:** € 650.- / erm. € 590.- bei Buchung bis 10.04.19; ohne Unterkunft und Verpflegung

**Veranstaltungsort:** Evangelische Stadtakademie München  
Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München  
Tel. 089 5490270  
Email: [info@evstadtakademie.de](mailto:info@evstadtakademie.de)  
[www.evstadtakademie.de](http://www.evstadtakademie.de)

**Seminarzeiten:** Freitag, 10.05.19, 10.00 –18.30 Uhr  
Samstag, 11.05.19, 9.00 –18.30 Uhr  
Sonntag, 12.05.19, 9.00 – 17.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 20.04.19 (Für unsere Planung bitten wir um frühzeitige Anmeldung)

**Teilnahmebedingungen Seminar:** Bei Rücktritt vom Seminar berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 €. Ab zwei Woche vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 75% des Teilnahmebeitrages in Rechnung stellen, sofern keine geeignete Ersatzperson gefunden wird. Bei Nichtteilnahme ohne Abmeldung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung

**Hotel in der Nachbarschaft:**

**motel one**, Herzog-Wilhelm-Str. 28, 80331 München  
<https://www.motel-one.com/de/hotels/muenchen/hotel-muenchen-sendl-tor/>

evangelische **STADT**  
**AKADEMIE** münchen

Herzog-Wilhelm-Strasse 24  
D 80331 München  
Ruf 089 549027-0  
Fax 089 549027-15  
info@evstadtakademie.de  
www.evstadtakademie.de

**Anmeldung**

Hiermit melde ich mich an zum **ZRM® Grundkurs**  
**Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell**  
10.-12. Mai 2019 | Evangelische Stadtakademie München

Name.....

Adresse.....

Email.....

Telefon tagsüber..... Mobile.....

Ich bevollmächtige die Evangelische Stadtakademie, die **Seminargebühr** von € .....- von meinem Konto einzuziehen.

IBAN..... BIC .....

Bank.....

**Datenschutz**

Mit der Anmeldung erkläre mich einverstanden, dass die angegeben personenbezogenen Daten im Rahmen der Vorbereitung, Durchführung und internen Nachbereitung der Veranstaltung gespeichert und genutzt werden.

Dieser Einwilligung kann ich jederzeit per Mail an info@evstadtakademie.de schriftlich widersprechen. Informationen über die rechtmäßige Verarbeitung der Daten finden Sie auf der Homepage der Evangelischen Stadtakademie München.

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift