Programm

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

ZRM®-Grundkurs

27. bis 29. Juli 2017
Evangelische Akademie Bad Boll

Evangelische Akademie Bad Boll

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ZRM®-Grundkurs

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 steuern und in gewünschter Weise zu verändern. Dadurch gelingt ein souveränes 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.

Verena Glatthard und Irmgard Ehlers führen Sie behutsam durch diese drei Seminartage.

Herzlich willkommen in der Evangelischen Akademie Bad Boll

Dr. Irmgard Ehlers

Verena Glatthard

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

Tagesablauf

08:00 Uhr	Wort in den Tag
08:20 Uhr	Frühstück
vormittags	Kaffee/Tee
12:30 Uhr	Mittagessen
nachmittags	Kaffee/Tee/Kuchen
18:30 Uhr	Abendessen

Beginn

Donnerstag, 27. Juli 2017
09:30 Uhr Brezelimbiss
10:00 Uhr Seminarbeginn

Ende

Samstag, 29. Juli 2017
gegen 16:30 Uhr

Hinweis

Der nächste ZRM®-Grundkurs findet statt in Kooperation mit dem Hospitalhof in Stuttgart

Termin: 10. bis 12. Oktober 2017
Veranstaltungsort und Anmeldung:
Hospitalhof Stuttgart
www.hospitalhof.de

Hinweis
Auch außerhalb der Seminararbeit haben Sie Zeit zum Auftanken für Leib und Seele:
Sie können eine biodynamische Massage nach Gerda Boyesen buchen (nicht im Seminarpreis enthalten). Anmeldungen dazu nehmen wir im Voraus und zu Beginn des Seminars entgegen.

In unmittelbarer Nachbarschaft der Evangelischen Akademie Bad Boll liegt das Thermal-Bewegungsbad mit kleiner Sauna.

Die Evangelische Akademie Bad Boll liegt am Rande der Schwäbischen Alb.

Freundlich gestaltete Gästezimmer und eine großzügige Cafeteria sind Kennzeichen der gastlichen Atmosphäre. Nachhaltiges Wirtschaften ist ein Markenzeichen der Akademie. Die Küche verwendet vornehmlich Bioprodukte aus der Region und wurde schon mehrfach mit Preisen ausgezeichnet.

Die Akademie verfügt über eine Solaranlage.

Im Gästebereich wird Regenwasser für die WC-Spülungen benutzt.

In unserem Haus gibt es die Möglichkeit, kostenfrei das Internet zu nutzen.

Anfragen
richten Sie bitte an:
Evangelische Akademie Bad Boll
Dr. Irmgard Ehlers
Sekretariat: Romona Böld
Telefon +49 7164 79-347
Telefax +49 7164 79-5347
romona.boeld@
ev-akademie-boll.de

Seminarnummer
45 08 17

Anmeldung
Ihre Anmeldung erbitten wir bis spätestens 17. Juli 2017 - gerne online. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Kosten des Seminars
Seminargebühr 590,00 €

Preise für Vollpension
EZ mit Dusche/WC 206,60 €

Vollverpflegung
ohne Frühstück, ohne Unterkunft 100,40 €

In allen Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten. Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten können wir leider nicht erstatten.

Geschäftsbedingungen siehe www.ev-akademie-boll.de/agb

Abmeldung
Im Falle Ihrer Absage erheben wir eine Verwaltungsgebühr von 50,00 €.

Ab 13. Juli 2017 berechnen wir 50 % des Teilnehmendenbeitrages.

Ab 23. Juli 2017 berechnen wir 80 % des Teilnehmendbeitrages.

Ab 27. Juli 2017 berechnen wir 100 % des Teilnehmendbeitrages.

Der Teilnehmendenbeitrag setzt sich zusammen aus den Seminargebühren sowie den Preisen der gewählten Unterkunft und Verpflegung.

Seminarort
Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11
73087 Bad Boll
Telefon 07164 - 79 0
Telefax 07164 - 79 440

Als Haus der Evangelischen Landeskirche in Württemberg lädt die Akademie ein zum Gespräch über drängende Fragen der Gesellschaft. Mit ihren Aktivitäten will sie Gemeinsinn und Engagement in der Gesellschaft stärken und Antwortsuchenden Orientierung bieten. Sie ermutigt zu Klärungen im Geist christlicher Humanität und Toleranz. In ihrem Wirtschaften richtet sich die Akademie nach Kriterien der Nachhaltigkeit. Sie ist nach dem europäischen EMASplus-Standard zertifiziert.

Anreise
mit dem PKW
über die Autobahn A8 Stuttgart-München, Ausfahrt Aichelberg, Weiterfahrt Richtung Göppingen, nach ca. 5 km rechts Abzweigung Bad Boll, nach ca. 300 m, zweite Einfahrt rechts zur Akademie.

mit der Bahn
bis Göppingen, ab ZOB (100 m links vom Bahnhofsgebäude), Bussteig K, Linie 20 nach Bad Boll, Haltestelle Evangelische Akademie/Reha-Klinik, Dauer ca. 25 Minuten.

Mitfahrgelegenheit
Sollten Sie Mitfahrgelegenheit über eine Mitfahrzentrale suchen, sollten Sie als Zielpunkt Göppingen angeben. Weitere Infos: http://bit.ly/1XdSLzn

www.ev-akademie-boll.de

Weiterbildungspunkte
Für die Teilnahme am ZRM®-Seminar werden voraussichtlich Weiterbildungspunkte von der Landespsychotherapeutenkammer anerkannt.
Das Genehmigungsverfahren für die Akkreditierung war zum Zeitpunkt des Programmdrucks noch nicht abgeschlossen.
Fragen Sie uns!

Anerkannte Bildungseinrichtung
Die Evangelische Akademie Bad Boll ist eine anerkannte Bildungseinrichtung nach § 10 Abs. 3 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg.
Das Seminar entspricht dem Bildungszeitgesetz.

Literaturhinweis
Wenn Sie Zeit und Interesse haben, sich vorab in das Thema einzulesen, empfehlen wir das Buch von Maja Storch, Frank Krause: „Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)."
Bern: Huber 2015; 4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage.

Weitere Angebote
ZRM®-Grundkurs in Kooperation mit dem Hospitalhof Stuttgart
Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

ZRM®-Grundkurs
Veranstaltungsort Hospitalhof Stuttgart
10. bis 12. Oktober 2017,
Seminar-Nr. 452017
https://www.hospitalhof.de/

Zielgruppe
Alle Personen, die sich für das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) interessieren. Dieses Seminar ist ein für den Zertifikatslehrgang zum ZRM®-Trainer anerkannter ZRM®-Grundkurs.

Seminarleitung
Dr. Irmgard Ehlers
Studienleiterin, Evangelische Akademie Bad Boll
Zertifizierte ZRM®-Trainerin
Lizenzierte Trainerin von Effectiveness Training for Women (ETW)
Systemische Organisationsberaterin, Demografie-Beraterin (INQA-zertifiziert)

Referentin
Verena Glatthard
Zertifizierte ZRM®-Trainerin
PSI-Kompetenzberaterin
Zertifiziert in Psychologische Gesprächsführung und Beratung
Bern, Schweiz

Titelfoto
Die Collage auf der Titelseite wurde entwickelt von Corinna Greiner, Druckerei Frey, Göppingen
Idee: Dr. Irmgard Ehlers

Quelle Titelfoto
Buchcover von Maja Storch, Frank Krause: „Selbstmanagement ressourcenorientiert, Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)" und Maja Storch: „Machen Sie doch was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt". Beide Bücher sind erschienen im Verlag Hans Huber, Bern, Schweiz