

# Aus Schattenseiten Stärke gewinnen

Aufbaukurs 1 des Zürcher Ressourcenmodells ZRM®

29. bis 31. Oktober 2016  
Evangelische Akademie Bad Boll



## Aus Schattenseiten Stärke gewinnen Aufbaukurs 1 des Zürcher Ressourcenmodells ZRM®

In diesem Selbstmanagement-Kurs haben Sie die Möglichkeit, einen neuen und kreativen Umgang mit negativen Gefühlen zu entwickeln und dabei eine weitere Ressource kennenzulernen. Zuerst widmen Sie sich Ihrem Motto-Ziel, das Sie sich im ZRM®-Grundkurs erarbeitet haben, um es nach den inzwischen gemachten Erfahrungen eventuell zu optimieren. In einem nächsten Schritt haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ressourcen zu erweitern: Aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen, sogenannten Schattenanteilen nach Carl Gustav Jung, können Sie neue Kräfte gewinnen.

Wie bei der ZRM®-Methodik üblich, vergrößern Sie in einem lustvollen und abwechslungsreichen Prozess Ihren Ressourcenpool und damit Ihr Handlungsrepertoire. Mit Hilfe von theoretischem Input, praktischen Übungen und individuellem Feedback haben Sie die Möglichkeit, den eigenen Schatten auf die Spur zu kommen, so dass diese ihre Bedrohlichkeit verlieren.

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

Herzlich willkommen in der Evangelischen Akademie Bad Boll

Dr. Irmgard Ehlers



Verena Glatthard



### Inhalte

- Auffrischen des ZRM®-Wissens aus dem ZRM®-Grundkurs
- Optimierung Ihres Motto-Ziels aus dem ZRM®-Grundkurs
- Kennenlernen der Schattentheorie von C. G. Jung
- Bekanntschaft machen mit den eigenen Schatten
- Die eigenen Schattenseiten nutzen und daraus Ressourcen gewinnen

### Ziele

- Ihr Motto-Ziel aus dem ZRM®-Grundkurs ist angereichert mit neuen Ressourcen
- Sie lernen einen neuen Zugang kennen zu bisher Unbewusstem
- Sie erweitern Ihren persönlichen Handlungsspielraum
- Ihre Selbstmanagement-Kompetenzen erhalten eine neue Dynamik

### Arbeitsweise

- Theorie-Input
- Praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Individuelles Feedback

### Voraussetzung

Vorherige Teilnahme an einem ZRM®-Grundkurs bei einem/r zertifizierten ZRM®-Trainer/in

### Tagesablauf

8:00 Uhr	Wort in den Tag
8:20 Uhr	Frühstück
vormittags	Kaffee/Tee
12:30 Uhr	Mittagessen
nachmittags	Kaffee/Tee/Kuchen
18:30 Uhr	Abendessen



## Beginn

Samstag, 29. Oktober 2016  
9:30 Uhr Brezelimbiss  
10:00 Uhr Seminarbeginn

## Ende

Montag, 31. Oktober 2016  
gegen 16:30 Uhr

## Zeit für Leib und Seele

Auch außerhalb der Seminararbeit haben Sie Zeit zum Auftanken:

Sie haben die Möglichkeit, eine biodynamische Massage nach Gerda Boyesen zu 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.

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 11 16

## Anmeldung

Ihre Anmeldung erbitten wir bis spätestens 17. Oktober 2016. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

## Kosten des Seminars

Seminargebühr 590,00 €

## Preise für Vollpension

EZ mit Dusche/WC  
insgesamt 239,50 €

## Vollverpflegung

ohne Frühstück,  
ohne Unterkunft 114,70 €

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](http://www.ev-akademie-boll.de/agb)

## 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. Abfahrtszeiten um 7:30, 8:05 und 8:30 Uhr

## Abmeldung

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

Ab 15. Oktober 2016 berechnen wir Ihnen 50 % des Teilnehmendenbeitrages;

ab 25. Oktober 2016 berechnen wir 80 % des Teilnehmendenbeitrages.

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

## Mitfahrgelegenheit

Wenn Sie an einer Mitfahrgelegenheit interessiert sind oder diese selbst anderen Kurs teilnehmenden anbieten möchten, tragen Sie bitte bei der Anmeldung eine entsprechende Bemerkung ein, dass wir zu diesem Zweck Ihre Daten an potenzielle MitfahrerInnen weitergeben dürfen.

Sollten Sie über die Mitfahrzentrale eine Mitfahrgelegenheit suchen, geben Sie als Zielpunkt Göppingen an. Weiterfahrt siehe unter „Anreise mit der Bahn“.

## Wir bieten dieses Seminar im Jahr 2017 erneut an

27. bis 29. Oktober 2017  
Seminar Nr. 45 06 17

## Zielgruppe

Alle Personen, die das ZRM® schätzen und einen ZRM®-Grundkurs bei einer zertifizierten ZRM®-Trainerin, einem zertifizierten ZRM®-Trainer absolviert haben.

## Seminarleitung

**Dr. Irmgard Ehlers**  
Studienleiterin, Evangelische Akademie Bad Boll, zertifizierte Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)-Trainerin, lizenzierte Trainerin von Effectiveness Training for Women (ETW), Systemische Organisationsberaterin, Demografie-Beraterin (INQA-zertifiziert), zertifizierte PSI-Kompetenzberaterin, Institut PSI, Schweiz

## Referentin

**Verena Glatthard**  
zertifizierte Zürcher Ressourcen Modell-Trainerin Universität Zürich (ZRM®), zertifizierte PSI-Kompetenzberaterin, Institut PSI Schweiz

## Bildnachweis

© Jennifer Mandzjuk, Zürich