Programm

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

ZRM-Grundkurs

24. bis 26. April 2014
Evangelische Akademie Bad Boll

Evangelische Akademie Bad Boll

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

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 theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich 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 eigenen 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.

Heike Hofmann und Irmgard Ehlers führen Sie behutsam durch diese drei Seminartage.

Herzlich willkommen in der Evangelischen Akademie Bad Boll

Dr. Irmgard Ehlers

Heike Hofmann

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

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

In unserem Haus können Sie kostenlos das Internet nutzen.

Beginn
Donnerstag, 24. April 2014
9.30 Uhr Brezelimbiss
10:00 Uhr Seminarbeginn

Ende
Samstag, 26. April 2014
gegen 16:30 Uhr

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.

Anfragen
richten Sie bitte an die
Evangelische Akademie
Bad Boll
Dr. Irmgard Ehlers
Sekretariat: Romona Böld
Telefon +49 7164 79-232
Telefax +49 7164 79-5232
Romona.boeld@ev-akademie-boll.de

Kosten des Seminars

Seminargebühr	590,00 €

Preise für Vollpension

EZ mit Dusche/WC insgesamt	177,00 €

Vollverpflegung

ohne Frühstück, ohne Unterkunft insgesamt	80,40 €

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

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 Ev. Akademie/Reha-Klinik, Dauer ca. 20 Minuten, Abfahrtzeiten um 07:30, 08:05, 08:30 Uhr.

Seminarort
Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11
73087 Bad Boll
Telefon +49 7164 79-0
Telefax +49 7164 79-440

Anmeldung
erbitten wir bis spätestens 10. April 2014
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Sie können sich auch online anmelden unter
www.ev-akademie-boll.de/Programm/

Seminarnummer
45 12 14

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

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

Bei Absage ab 27. März 2014 berechnen wir Ihnen 50 % der Seminargebühr;

ab 10. April berechnen wir Ihnen 50 % des Teilnehmendenbetrages;

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

Ab 17. April berechnen wir Ihnen 80 % des Teilnehmendenbetrages.

Ab 24. April berechnen wir Ihnen 100% des Teilnehmendenbetrages.

Zielgruppe
Alle Personen, die sich für das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) interessieren

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

Referentin
Heike Hofmann
Zertifizierte ZRM®-Trainerin
Präsentations- und Moderationstrainerin, Coach, Theaterregisseurin, Schauspieldozentin, Germanistin M.A., Köln
lehrt Körpersprache und Kommunikation in Weiterbildungs- und Wirtschaftsunternehmen

Wir bieten dieses Seminar erneut an
vom 24. bis 26. Juli 2014

Link zu diesem Seminarprogramm
Www.ev-akademie-boll.de/tagungen/details/451214.pdf

Mitfahrgelegenheit
Sollten Sie über die Mitfahrzentrale eine Mitfahrgelegenheit suchen, so müssten Sie als Zielpunkt Göppingen angeben. Weiterfahrt siehe unter „Anreise" „mit der Bahn"

www.ev-akademie-boll.de

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

Quelle:
Buchcover von
Maja Storch, Frank Krause "Selbstmanagement ressourcenorientiert, Grundlagen und Trainingsmanual für dieArbeit 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