

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell

ZRM®-Grundkurs

19. bis 21. April 2017
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.

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

Beginn

Mittwoch, 19. April 2017
9:30 Uhr Brezelimbiss
10:00 Uhr Seminarbeginn

Ende

Freitag, 21. April 2017
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.

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



Anfragen

richten Sie bitte an die Evangelische Akademie Bad Boll
Dr. Irmgard Ehlers
Sekretariat: Romona Böld
Telefon 07164-79-347
Telefax 07164-79-5347
romona.boeld@ev-akademie-boll.de

Tagungsnummer

45 10 17

Anmeldung

Ihre Anmeldung erbitten wir bis spätestens 10. April 2017 – gern online. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Kosten des Seminars

Seminargebühr 590,00 €

Preise für Vollpension

EZ Dusche/WC 208,60 €

Vollverpflegung

ohne Frühstück 102,40 €
ohne Unterkunft

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



www.ev-akademie-boll.de/tagung/540416.html

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.

Abmeldung

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

Bei Absage ab 5. April 2017 berechnen wir Ihnen 50 % des Teilnehmendenbeitrages.
Ab 14. April 2017 berechnen wir Ihnen 80 % des Teilnehmendenbeitrages.
Ab 18. April 2017 berechnen wir Ihnen 100 % des Teilnehmendenbeitrages

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

Wir bieten dieses Seminar erneut an:

vom 27. bis 29. Juli 2017

Anreise

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: 8:05, 8:30 und 9:30 Uhr.

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.

Mitfahrgelegenheit

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

Weiterbildungspunkte

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

Literaturhinweis

Maja Storch, Frank Krause: „Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®).“
Bern: Huber 2015; 4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage.

www.ev-akademie-boll.de

Zielgruppe

Alle Personen, die sich für das Zürcher Ressourcenmodell (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
Zertifizierte PSI-Kompetenzberaterin, Institut PSI, Schweiz
Lizenzierte Trainerin von Effectiveness Training for Women (ETW)
Systemische Organisationsberaterin
Demografie-Beraterin (INQA-zertifiziert)

Referentin

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

Bildnachweis

Titelfoto: Collage entwickelt von Corinna Greiner, Druckerei Frey Göppingen;
Idee: Dr. Irmgard Ehlers

Quelle: 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.