



## „Schattenkurs“ 2018 nach ZRM® in Bern

### Aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen neue Ressourcen gewinnen

**Sie können sich masslos ärgern über den arroganten Macker oder die quengelnde Tussi, über die Nonchalance Ihres Partners oder die Dreistigkeit Ihrer Tochter? Diese negativen Gefühle bringen Sie weiter in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung.**

Im zweiten ZRM®-Selbstmanagement- Kurs haben Sie die Möglichkeit, einen neuen und kreativen Umgang mit negativen Gefühlen zu entwickeln und dabei eine weitere, neuartige Gruppe von Ressourcen kennen zu lernen.

Nach dem Auffrischen der ZRM®-Methodik können Sie lernen, **aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen, sogenannten Schattenanteilen nach C.G. Jung, neue Ressourcen zu gewinnen**. Sich mit den eigenen Schatten, die sich durch negative Gefühle manifestieren, anzufreunden, ist ein besonders grosser Schritt in der Persönlichkeitsentwicklung. Wie bei der ZRM®-Methodik üblich, erweitern Sie in einem lustvollen und abwechslungsreichen Prozess Ihr Handlungsrepertoire. Schattenarbeit in der Gruppe fühlt sich leicht an und ist oft sehr lustig.  
**Im Aufbaukurs 1 verlieren die Schatten ihren Schrecken!**

**Ziele:** Sie haben die Gelegenheit einen neuen, kreativen Einstieg in den ZRM®-Prozess zu erproben. Sie lernen einen neuen Umgang mit negativen Gefühlen und gewinnen daraus ungeahnte Erkenntnisse und Ressourcen.

**Termin:** **Freitag , 12. Oktober und Samstag, 13. Oktober 2018**  
jeweils von 9.00 – 17.30 Uhr

**Teilnehmende:** mind. 5 bis max. 10

**Kursort:** Aki, Alpeneggstrasse 5, 3012 Bern

**Voraussetzung:** Besuch eines ZRM®-Grundkurses bei einer zertifizierten ZRM®-Trainerin, einem zertifizierten ZRM®-Trainer.

**Kosten:** **790.- Fr.** inkl. Material und Pausenverpflegung.

**Leitung:** **Verena Glatthard**  
Zert. ZRM®-Trainerin  
PSI-Kompetenzberaterin  
Mitglied Beratungsteam PSI Schweiz

**Anmeldung:** bis **am 10. September 2018** an  
[info@verena-glatthard.ch](mailto:info@verena-glatthard.ch) oder  
Tel. 078 677 46 03  
**Bitte angeben, wo der Grundkurs besucht wurde.**

Ich freue mich auf Sie und grüsse herzlich