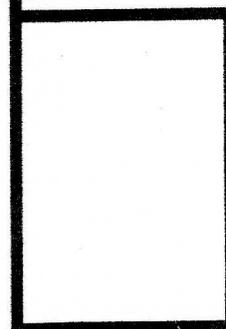


Modello Risorse Zurighese

ZRM[®]



Corso di base

Libro di studio di

Le regole-MRZ

- * **Per i partecipanti al corso é d'obbligo il segreto professionale.**

- * **Ogni partecipante assume la propria presidenza.**

- * **Gli allenatori sono accompagnatori nel processo.**

- * **MRZ é concepito sulla collaborazione attiva.**

- * **Nell'ambito del corso, tra i partecipanti, ci si rivolge dandosi del tu.**

Il Modello Risorse Zurighese (MRZ)

MOTIVO

La vita professionale, con le sue complesse attività, richiede esigenze elevate riguardo le competenze professionali e personali. In che modo affronta Lei questa situazione? Da quali fonti (risorse) Lei attinge sicurezza, creatività e la forza? Dove, Lei vede i suoi punti di forza e possibilità di sviluppo?

OBIETTIVO

Il training MRZ ha come obiettivo il potenziamento delle capacità organizzative personali di ogni partecipante. Questo significa sopra tutto, trovare ed esercitare vie per "ottenere il meglio per se stessi" piu regolarmente, con leggerezza e divertimento. Certo, non disponiamo di niente al di fuori di noi stessi. In questo senso, il corso è inteso come "aiuto all'auto-aiuto".

CONCETTO

Il nostro concetto di corso, si basa su quattro pilastri: Orientamento alle risorse, complessivo, individualità e riferimento alla pratica.

Orientamento alle risorse:

Ogni persona porta in se una quantità di risorse sconosciute e di potenziale inutilizzato, anche se spesso, non disponibili al momento. Il training MRZ pone le persone in contatto con le loro risorse, rendendole loro disponibili. Grazie al training, queste risorse possono essere esercitate subito. In poco tempo, si riscontrano già concreti successi nel proprio modo di agire.

Complessivo:

L'impostazione complessiva-sistematica sostiene che l'uomo non funziona solamente con la mente ed il pensiero. In situazioni di pressione, che presentano elevate richieste di prestazione, per un ottimale comportamento, le emozioni e i fenomeni riguardanti il corpo possono essere perfino piu importanti. Durante il training, le emozioni, il pensiero e il corpo, vengono sistematicamente coinvolti nel lavoro di sviluppo. In questo modo, c'è la garanzia che i contenuti del training possano essere utilizzati durevolmente nella vita pratica.

Individualità:

I sostegni, o le proposte di soluzione nel training MRZ, non vengono posti in modo generico. Ogni persona è in sé unica e per favorire il suo sviluppo, necessita di consulenza che rispetti la sua singolare personalità. Ogni partecipante impara così, a conoscere gli specifici punti forti della propria personalità e del proprio stile, nei rapporti interpersonali. Questi, vengono sistematicamente sviluppati e potenziati creativamente. Ognuno elabora il proprio concetto personale, nel modo in cui mettere in atto al meglio le sue facoltà e le predisposizioni individuali.

Riferimento alla pratica:

Il training MRZ è viene svolto a intervalli. Tra le singoli fasi del corso, i contenuti vengono sperimentati con la pratica professionale dei partecipanti. Successivamente nello svolgimento del corso, valutati quanto all'efficacia e ottimizzati individualmente. Attraverso personali, sistematiche e programmate valutazioni intermedie, è ottenibile un complemento ottimale dell'insieme, in adempimento alle esigenze di ogni partecipante nel suo ambito di lavoro.

Chiarimento del mio tema con l'aiuto dell'inconscio

Risultati della valutazione dell'immagine...

Associazioni, osservazioni e impressioni dei miei interlocutori
sull'immagine:

... combinate ai miei propri ragionamenti

**Il mio tema principale al momento
- conclusioni personali -**

Foglio di lavoro 1

Copia originale

Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**[®]



Chiarimento del mio obiettivo

L'obiettivo deve –

- essere formulato come **obiettivo d'avvicinamento!**
- essere completamente **nell'ambito del proprio controllo!**
- far scattare un **positivo marker somatico** riconoscibile!

Il mio obiettivo, 1. concetto:

Il mio obiettivo, 2. concetto:

**Il mio obiettivo
nella versione odierna definitiva**

Foglio di lavoro 2

Copia originale

Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**[®]



Ottimizzazione sistematica del mio obiettivo

Campo d'applicazione

Quando, come, con chi e ogni quanto desidero raggiungere il mio obiettivo, - nell'ambito di lavoro, nella mia vita privata?

Conseguenze

Cosa accade, se raggiungo il mio obiettivo, cosa cambierà nella mia vita (situazioni, relazioni)?

Profitti e perdite personali

Quale sarà il mio profitto e come si manifesterà?

C'è qualche cosa a cui devo rinunciare o, che devo lasciar perdere perseguendo il mio obiettivo personale?

Correzione dell'obiettivo

Desidero apportare qualche modifica o ottimizzare l'obiettivo inizialmente indicato? Se sì, quale, è il mio obiettivo attuale?

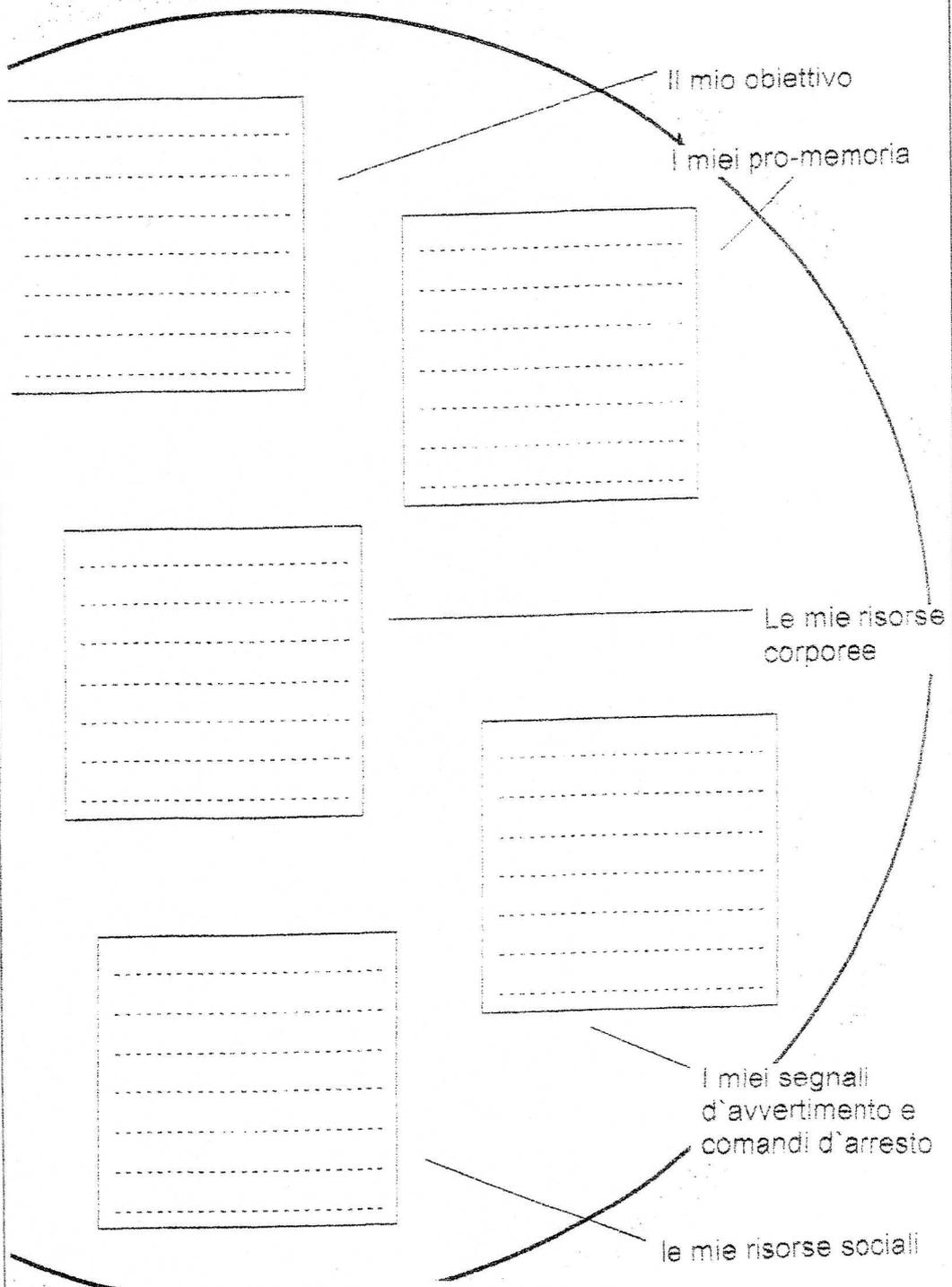
Foglio di lavoro 3

Copia originale

Zürcher Ressourcen Modell ZRM®



Il mio personale contenitore di risorse



Foglio di lavoro 4

Copia originale

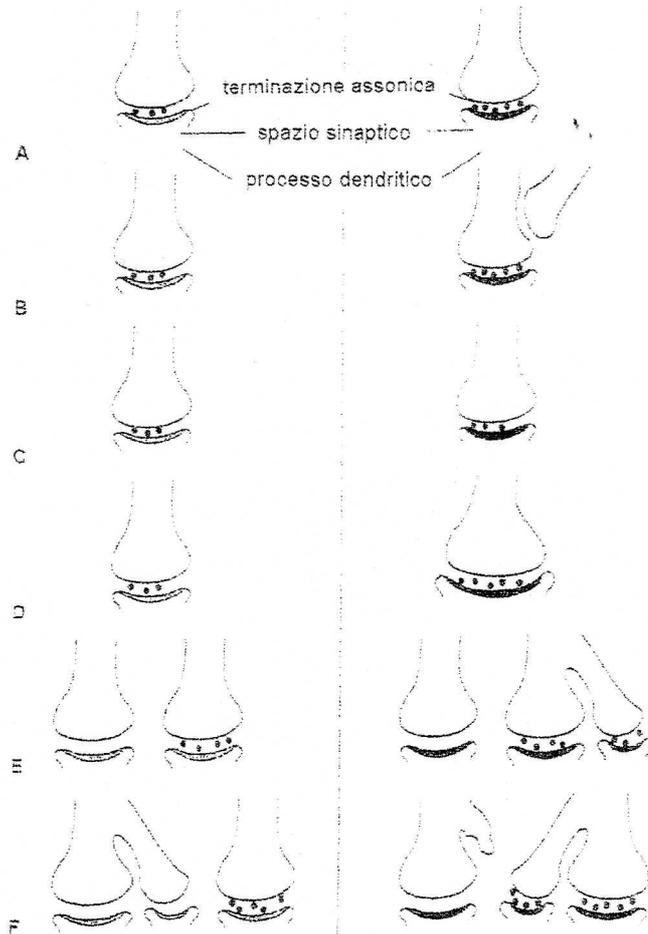
Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**[®]



Plasticità neuronale

Prima dell'apprendimento

Dopo dell'apprendimento



Cambiamenti sinaptici che possono fare da base per la memorizzazione. **A** Dopo una procedura di training ogni nuovo impulso nel sistema neuronale interessato porta ad una maggiore scarica di molecole-trasmittitore (simboleggiato dai punti). **B** Un interneurone modula la polarizzazione della terminazione assonica e azione la scarica di un maggior numero di molecole-trasmittitore a traverso l'impulso nervoso. **C** Modificazione della membrana-recettore postsinaptica porta ad una rinforzata reazione verso la stessa dimensione di molecole-trasmittitore. **D** La superficie del contatto sinaptico aumenta a traverso l'allenamento. **E** Un circolo di stimolazione il quale viene adoperato più volte aumenta il numero dei contatti sinaptici. **F** Un contatto neuronale frequentemente utilizzato "assume il controllo" delle sinapsi che prima venivano raramente usate. (Nach Birbaumer & Schmidt, 1996, S. 557; Biologische Psychologie, Springer: Heidelberg)

Foglio di lavoro 5

Copia originale

Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**[®]



Rafforzare la nuova rete di risorse

- Risorse che attivano il mio obiettivo -

Stabilisca 5 pro-memoria mobili e 5 stazionari, che possano aiutarla nell'attivare mentalmente il proprio obiettivo:

Il mio obiettivo:



Viaggio immaginario verso l'obiettivo – appunti

Il mio corpo - condizione esteriore e processi interiori (in
piedi/sdraiati/seduti/in movimento, tranquillo/attivo,
caldo/freddo, ecc.):

luogo/paesaggio:

stagione/colori:

suolo/ambiente:

ora del giorno/temperatura:

rumori/odori:

simboli/animali:

altro:

Foglio di lavoro 7

Copia originale

Zürcher Ressourcen Model **ZRM**[®]



Portare nel corpo il mio obiettivo

Richiami nuovamente alla memoria il suo proprio obiettivo!

Prenda in aiuto ogni pro-memoria che possa esserle utile. (La sua immagine, il suo tema, paesaggio, animale, colore, ecc.). È anche possibile considerare elementi, dal proprio viaggio immaginario.

Come si trasforma il suo corpo quando viene in contatto con il proprio obiettivo?

Faccia una valutazione (prima all'in piedi, poi, se è necessario, da seduto):

segni caratteristici esteriori

- posizione corporea, posizionamento dei piedi
- polpacci, ginocchio, coscia
- bacino, pancia, area pettorale
- schiena, spalle, mani
- postura del corpo, sguardo

segni caratteristici interiori

- respiro
- tonicità corporea
- percezione della temperatura
- colori "d'appartenenza", rumori, odori, immagini
- tutto ciò che affiora spontaneamente

Le mie risorse corporee

**segni caratteristici.
esteriori**

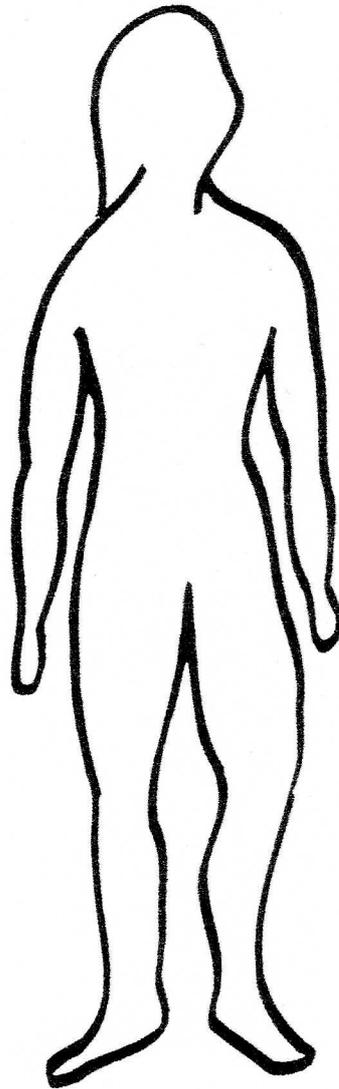
**segni caratteristici
interiori**

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



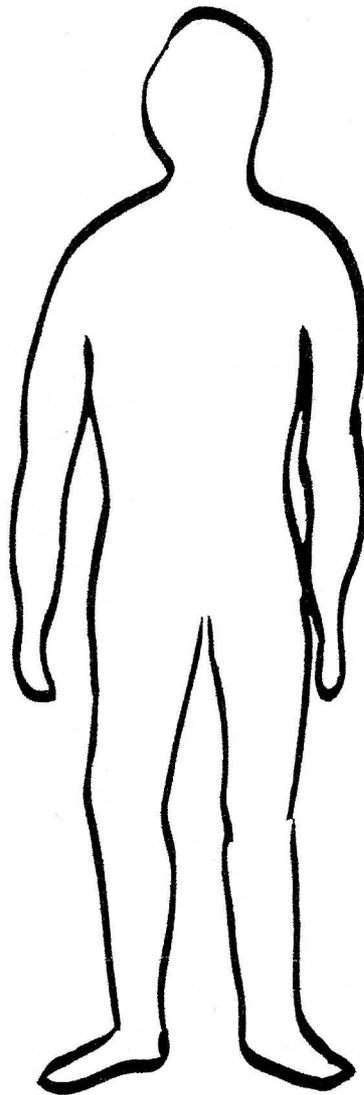
Le mie risorse corporee

Disegni nella figura le risorse corporee – condizioni esteriori e processi interiori (particolari della postura, respiro, colori, sensazioni, energie, simboli d'appartenenza, particolari immaginati nell'ambiente, ecc.).



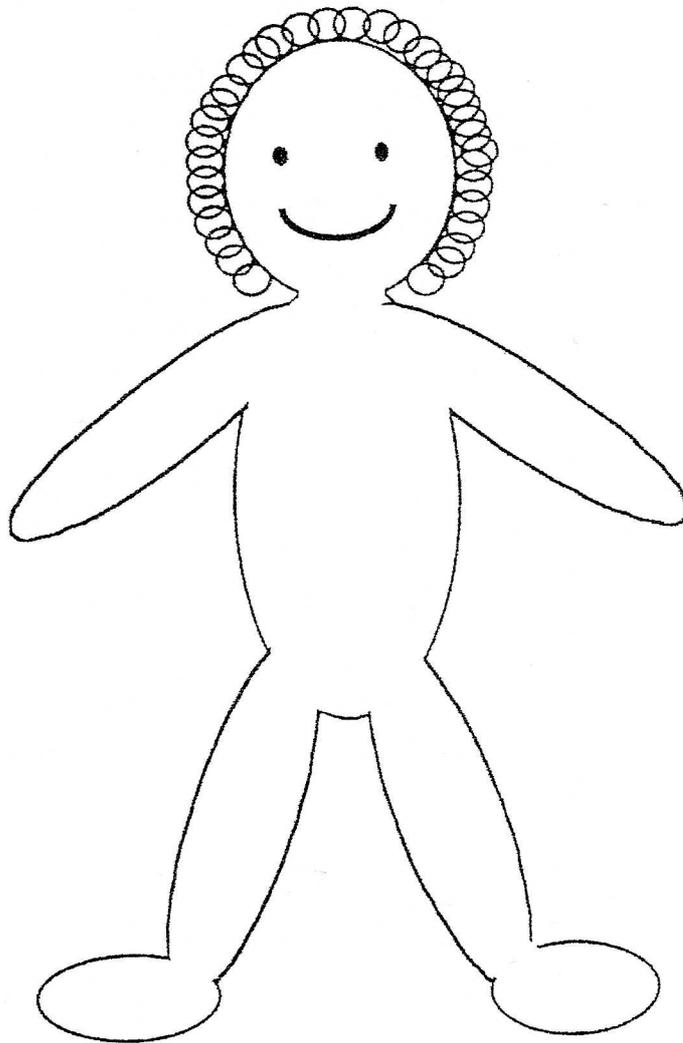
Le mie risorse corporee

Disegni nella figura le risorse corporee – condizioni esteriori e processi interiori (particolari della postura, respiro, colori, sensazioni, energie, simboli d'appartenenza, particolari immaginati nell'ambiente, ecc.).



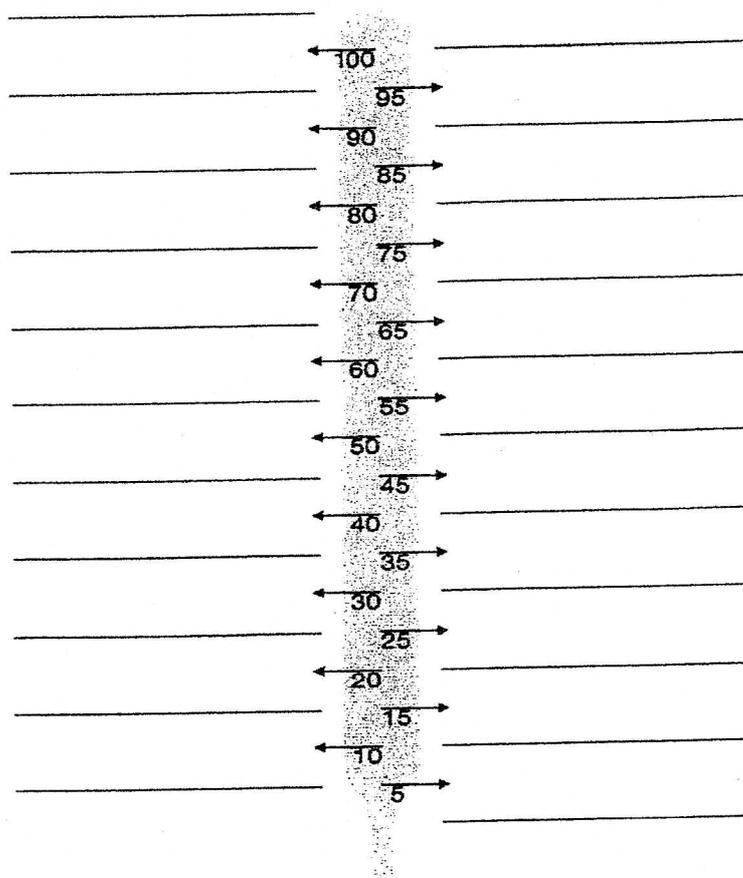
Le mie risorse corporee

Disegni nella figura le risorse corporee – condizioni esteriori e processi interiori (particolari della postura, respiro, colori, sensazioni, energie, simboli d'appartenenza, particolari immaginati nell'ambiente, ecc.).



Situazioni in cui desidero usare le mie risorse

grado d'impegno



(Nach Görnitz, G. (1998). Körper und Gefühl in der Psychotherapie – Aufbauübungen, Pfeifer, Reihe "Leben lernen" Nr. 121)

Foglio di lavoro 10

Copia originale

Zürcher Ressourcen Modell ZRM[®]



4/2 Tre tipi di situazioni per la pratica dell'obiettivo-MRZ

☀ Tipo di situazione A

La realizzazione dell'obiettivo è semplice

La materia fin'ora elaborata, è sufficiente per agire in queste situazioni realizzando l'obiettivo. La situazione di tipo A equivale all'azione nella vita quotidiana che progressivamente viene percorsa nel senso del obiettivo-MRZ. Dato che in questo tipo di situazione viene effettuato un maggior numero di successo, è importante prendere atto della riuscita e lodarsi (materiale informativo 4/3)! Poiché: La crescita neuronale, ha luogo quando un collegamento neuronale viene usato frequentemente e con successo.

☀☀ Tipo di situazione B

Situazioni difficili ma prevedibili

Per le situazioni di tipo B le intenzioni di realizzazione vengono annotate in modo preciso e dettagliato (materiale informativo 4/5). Per una traslazione di successo è consigliabile che tu sperimenti e applichi il tuo nuovo sapere al più presto e nelle situazioni più diverse. (Fino alla prossima seduta in 3 settimane)

Nel contempo, dovresti assolutamente considerare i tre punti seguenti:

1. Le tue risorse sono ancora molto "fragili", paragonabili allo stato di un neonato. Non abusarne, esse devono ancora crescere un po', prima che tu possa usarle in situazioni più impegnative.
2. Se il tuo umore è già sottotono, le risorse non si attivano. In quel caso dovresti prima rilassarti (conteggio alla rovescia da x fino 0, pausa WC, correre, gridare, spaccare legna, fare il bagno, fare la doccia, ballare, chiacchierare o qualsiasi cosa ti faccia bene). Solo allora - dopo il "lavaggio della psiche" - attivare il pool delle risorse. → Allestire il distributore di risorse!
3. Esercita l'attivazione e l'impiego delle tue risorse tutte le volte che ti è possibile. Solo così la tua rete-obiettivo neuronale può essere consolidata (diventando migliore e ancora più veloce nella messa in funzione e più efficiente nell'utilizzo). Così facendo, si instaurano nuovi e stabili modelli d'azione. Meglio esercizi brevi ma frequenti, a lunghi ma fatti raramente. L'uso frequente garantisce l'effetto.

☀☀☀ Tipo di situazione C

Situazioni a sorpresa non prevedibili

Nei primi tempi successivi al corso, difficilmente penserai di poter mettere in atto le tue risorse-MRZ in questo tipo di situazioni. Poiché le sorprese *per definitionem* non sono calcolabili, anche in questo caso possono essere progettate delle strategie. Attraverso l'osservazione personale, puoi riconoscere i segnali precursori e inserire dei comandi-stop. Dopo di che, può essere utilizzato un elemento dal contenitore di risorse per attivare la rete-obiettivo neuronale, con cui, viene resa possibile l'azione desiderata. In tal modo si superano automatismi indesiderati, che vengono sostituiti da azioni ambite. Col tempo (calcola il tempo di un anno) i vecchi automatismi indesiderati, possono addirittura essere rimpiazzati da nuovi automatismi preferiti.

Una situazione prevedibile nella quale desidero sistematicamente utilizzare le mie risorse

Nella scelta della situazione tenga conto del grado di difficoltà

Situazione

Colloquio difficile con un cliente, discussione conflittuosa con il partner, „nuotare apertamente contro corrente”, riunione di lavoro, ecc.:

Persone coinvolte

numero, funzione, relazione con me, ecc.:

Importanti condizioni generali

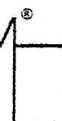
assillo del tempo, presenza di terze persone, ecc.:

Il mio stato d'animo momentaneo in questa situazione:

Foglio di lavoro 11

Copia originale

Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**[®]



**Assicurare la traslazione nella vita
quotidiana
- per situazioni prevedibili -**

Momentaneamente questa **situazione** ha per me un grado
d'impiego adeguato:

Faro uso di questi **pro-memoria** - mobili e stazionari - per
attivare attualmente il mio obiettivo in questa situazione:

In questo luogo, in questo modo allestiro un **“distributore di
risorse”**, al quale io possa “fare rifornimento”:

In questo modo mi assicurero il **sostegno di terze persone**
allo scopo di garantirmi l'uso delle risorse (collega di lavoro,
intreccio rete di partner, ecc.):

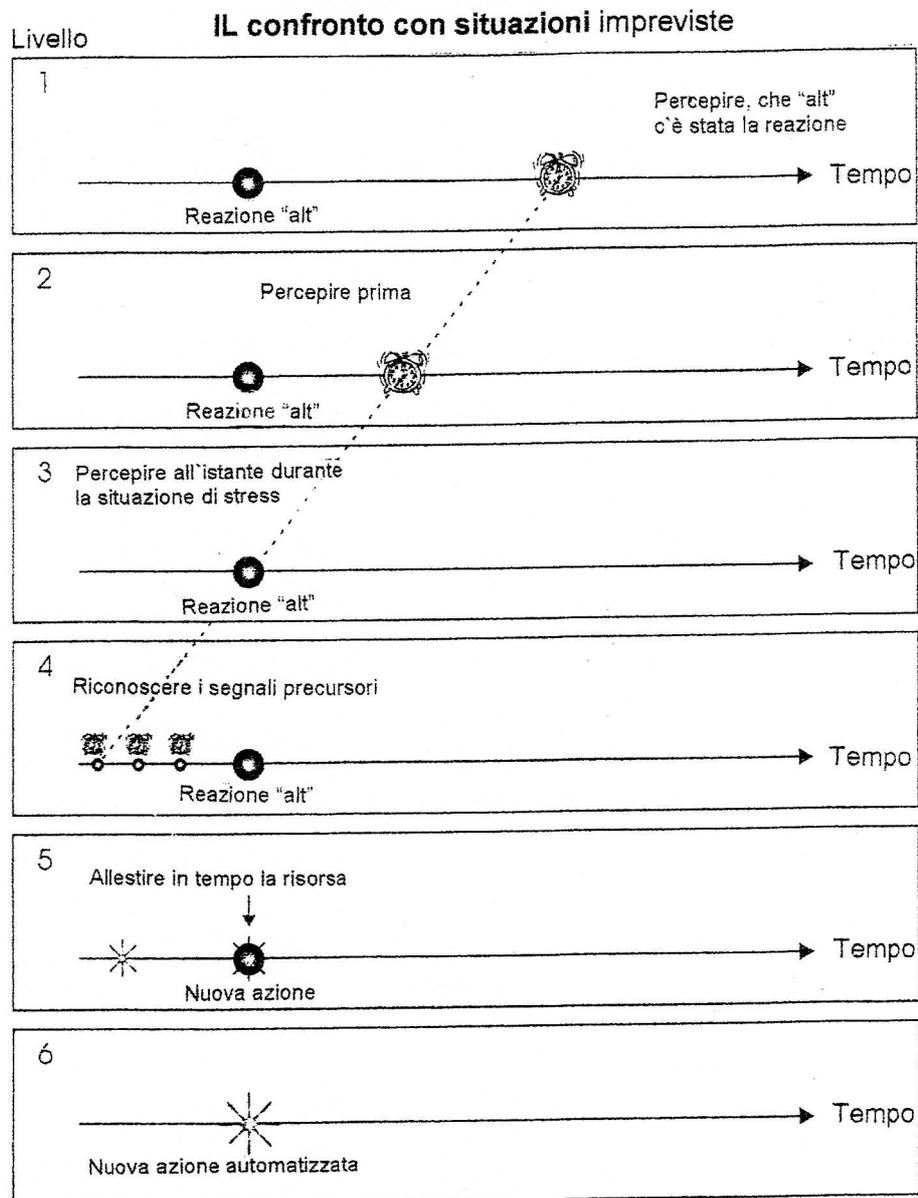
Foglio di lavoro 12

Copia originale

Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**[®]



Lo svolgimento del modello MRZ



Analisi del centro zona della routine indesiderata, finora a sforzo eccessivo

**- Identificare i segnali precursori e stabilire i
comandi d`arresto -**

Nelle impreviste seguenti situazioni mi sono "fatto beccare in pieno", sono caduto in una vecchia routine indesiderata:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Nel andamento (andamento precedente) in queste situazioni,
quali punti in comune riconosco?

Quali segnali precursori posso identificare (esterni, nel mio
ambiente; interiori, in me stesso)?

Quali comandi d`arresto sono adatti a me per porre fine a
questa routine instaurata a sforzo eccessivo?



**Assicurare la traslazione nella vita
quotidiana
- per situazioni impreviste -**

Al verificarsi di improvvise situazioni troppo pesanti
interrompero la vecchia routine

attraverso l'attenzione dei seguenti (interiori e/o esteriori)
precursori segnali d'avvertimento:

attraverso la prima, possibile applicazione del seguente
comando d'arresto:

In seguito, la seguente **risorsa** (immagine, oggetto pro-
memoria, frase, melodia, gesto, ecc.) nuovamente e nel
migliore dei modi, mi porta in contatto con il mio obiettivo e la
mia azione mirata:

Foglio di lavoro 15

Copia originale

Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**[®]



Il mio processo nel training MRZ

Da dove sono partito?

La mia immagine scelta dallo schedario:

Il mio percorso

La mia formulazione dell'obiettivo:

Le mie risorse piu importanti:

Dove mi trovo adesso?

La mia immagine di risorse che ho dipinto:

Cos'è ancora importante per me:

Foglio di lavoro 16

Copia originale

Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**[®]



Il mio contenitore-idea

Copia originale

Zürcher Ressourcen Modell ZRM[®]



Il mio ostacolo principale

Nella realizzazione del mio obiettivo-MRZ devo realmente fare i conti con l'ostacolo principale seguente:

A questo proposito i 5 seguenti tipi di comportamento, sono opzionalmente al mio servizio (idee personali e contenitore-idee):

- 1 -----
- 2 -----
- 3 -----
- 4 -----
- 5 -----



Intervista-controllo di adeguamento

Il mio obiettivo-MRZ:

La situazione che desidero cambiare:

I miei sentimenti vissuti finora in questa situazione:

In questa situazione desidero comportarmi in questo modo:

Domanda di controllo-adequamento per l'intervistatore:

“Hai la sensazione che l'obiettivo-MRZ ti sostenga nella realizzazione della tua intenzione?”

- prestare attenzione ai marker somatici!

Correzione del obiettivo?

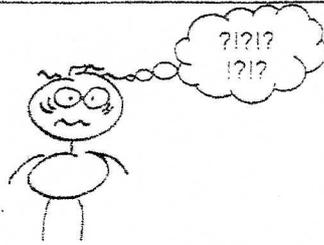
Foglio di lavoro 18

Copia originale

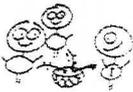
Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**³



Lista di controllo dal bisogno all'azione



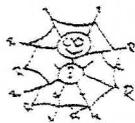
Scegliere immagine



Contenitore-idee/Menti ulteriori



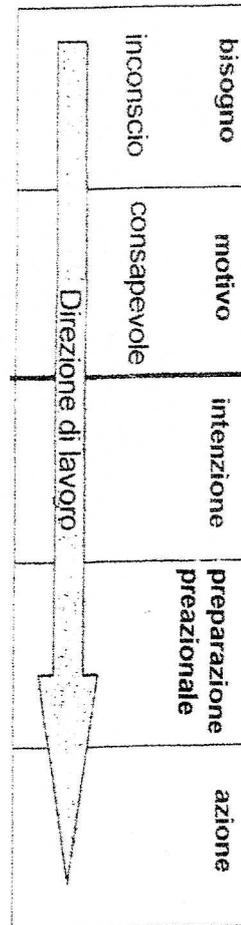
Obiettivo d'atteggiamento/Formulare
 Motto e garantire un "fattore-Strudel"
 70+



Lodare situazioni-A
 Esercitare situazioni-B



Elaborare pool di risorse (Priming,
 Embodiment ecc.)



Rubicone



5/2 Come procedere dopo il corso

Durante le trascorse cinque sedute-MRZ hai potuto apprendere diverse cose su di te e sulle tue risorse. Questo nuovo sapere lo puoi esprimere e utilizzare nelle situazioni più diverse. Prego, da attenzione ai punti seguenti:

- Le tue risorse sono ancora molto `fragili`, paragonabili allo stato di un neonato. Non abusarne, esse devono ancora crescere un po, prima che tu possa usarle in situazioni più impegnative.
- Se il tuo umore è già sottotono, le risorse non si attivano. In quel caso dovresti prima rilassarti (conteggio alla rovescia da x fino 0, pausa WC, correre, gridare, spaccare legna, fare il bagno, fare la doccia, ballare, chiacchierare o qualsiasi cosa ti faccia bene). Solo allora - dopo il "lavaggio della psiche" - attivare il pool delle risorse. → Allestire il distributore di risorse!
- Esercita l'attivazione e l'impiego delle tue risorse tutte le volte che ti è possibile. Solo così la tua rete-obiettivo neuronale può essere consolidata (diventando migliore e ancora più veloce nella messa in funzione e più efficiente nell'utilizzo). Così facendo, si instaurano nuovi e stabili modelli d'azione. Meglio esercizi brevi ma frequenti, a lunghi ma fatti raramente. L'uso frequente garantisce l'effetto.
- Puoi attivare la tua rete-obiettivo in vari modi:

- Anche attraverso l'inconscio il tuo obiettivo può essere attivato
 - Collocando la maggior quantità possibile di pro-memoria (mobili e stazionari) nei posti più diversi. (p. e. alla porta d'entrata, specchietto retrovisore, tenda della doccia, set da tavola, profumo, salvaschermo, suoneria del cellulare, biancheria da letto ecc.). In questo modo la tua rete-obiettivo, acquista un priming durevole.
- Per automatizzare il tuo stato-obiettivo, rammenta: esercitare, sperimentare, applicare, fare esperienze! (Poiché: La crescita neuronale ha luogo, quando un contatto neuronale viene usato frequentemente e con successo!)
- Ogni obiettivo ha il suo proprio pool di risorse (immagine, pro-memoria, condizione corporea, ecc.).

Nel corso di approfondimento tra mezz'anno, saremo curiosi di sentire quali esperienze hai fatto con le tue risorse, prima di rendere accessibili altre risorse con il MRZ.