

Selbstmanagement ressourcenorientiert

ZRM-Grundkurs (5 Tage-Online-Abendkurs)



Überblick:

- Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) ist ein wissenschaftlich fundiertes **Selbstmanagement-Training**, entwickelt von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause.
- Es beruht auf den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und kann für die **verschiedensten Themen** eingesetzt werden. Mögliche Fragen können sein: „Wohin will ich eigentlich gerade?“, „Wie kann ich besser mit Stress umgehen?“ oder „Wie meistere ich Herausforderung xyz?“.
- Das Training bezieht systematisch **kognitive, emotive und physiologische Elemente** in den Entwicklungsprozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen.

Inhalte:

- ✓ Kläre mit Hilfe von Bildern, was dir in deiner aktuellen Lebenslage **besonders wichtig** ist.
- ✓ Lerne, **Ziele** so zu entwickeln, dass sie von deiner Gesamtpersönlichkeit getragen werden.
- ✓ Lerne, deine bereits vorhandene Stärken und Möglichkeiten (**Ressourcen**) zu entdecken, sie wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.
- ✓ Erweitere deinen Entscheidungsspielraum und dein **Handlungspotenzial**.
- ✓ Erlebe eine neue, ressourcenorientierte Art, mit dir und anderen umzugehen.
- ✓ Erlene ein **ressourcenorientiertes und lustvolles Verfahren des Selbstmanagements**.

Zielgruppe:

- Personen, die eine **offene** Methode des Selbstmanagements erlernen möchten, die sie auf unterschiedlichste Lebensbereiche anwenden können.
- Personen, die ihre Kompetenzen zu **Themen** wie Stressmanagement, Umgang mit Herausforderungen, selbstsicheres Auftreten, etc. erweitern möchten.
- Trainer*innen, Coaches, Berater*innen und Therapeut*innen, die ihr Repertoire erweitern wollen

Rahmen:

- **Kursleitung:** Elli Kutscha, B.Sc. Angewandte Psychologie, zertifizierte ZRM-Trainerin, Dozentin und Trainerin mit Schwerpunkt Body & Mind, Physiotherapeutin (<https://ellikutscha.de>)
- **Termin:** 04. bis 08. November 2024 (jeweils von 18:00 bis 21:30 Uhr)
- **Ort:** Online via Zoom
- **Mehr Infos und Anmeldung:** kontakt@ellikutscha.de oder +491631567611
- Weitere Infos zum ZRM: www.zrm.ch oder www.ismz.ch
- **Kosten:** 490,- Euro inklusive Material und Teilnahmebescheinigung (anerkannt für den Zertifikatslehrgang zur/m zertifizierten ZRM-Trainer*in)
- Anmeldeschluss: 06. Oktober 2024

Anmeldung zum ZRM-Grundkurs online

mit Elli Kutscha

Zeiten:

- Montag, **04.11.24** bis Freitag, **08.11.24**
- Jeweils **18:00 bis 21:30 Uhr**
- An jedem Kursabend ist eine Pause von 15 bis 20 Minuten geplant

Inhalte:

- Einstieg und mein aktuelles Thema klären
- Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel
- Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool
- Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln
- Transfer, Integration, Abschluss und Evaluation
- Impulsvorträge, interaktive Übungen, Reflexionen und Plenumsrunden wechseln sich im Verlauf des Trainings ab.

Organisatorisches:

- Der Kurs findet **online** über Zoom statt.
- Um teilnehmen zu können, muss es dir möglich sein, dich über den gesamten Kurszeitraum mit Kamera und Mikrofon zu verbinden.
- Die Teilnahmegebühr für den Kurs beträgt **490,- Euro inklusive** MwSt., Material und Teilnahmebescheinigung. Die Teilnahmegebühr wird nach Abschluss des Kurses in Rechnung gestellt.
- Die Teilnahmebescheinigung ist anerkannt für den Zertifikatslehrgang zur/m zertifizierten ZRM-Trainer*in des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ)

Noch Fragen?

- Jederzeit gern!
- Kontakt: +49 163 1567611 oder kontakt@ellikutscha.de
- <https://ellikutscha.de>

Ich freue mich auf euch!

Anmeldung (bitte per Mail senden an kontakt@ellikutscha.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Online ZRM-Grundkurs vom 04.11.2024 bis 08.11.2024 (je 18:00 bis 21:30 Uhr) an.

Die Anmeldung kann bis 2 Wochen vor Kursbeginn widerrufen werden.

Die Trainerin behält sich vor, den Kurs bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn abzusagen.

Bei kurzfristiger Absage durch die/den Teilnehmer*in wird eine Ausfallgebühr von 100,- Euro in Rechnung gestellt. Bei nachgewiesener Krankheit entfällt diese Gebühr.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich mit den Anmeldebedingungen und mit der Speicherung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten im Rahmen des Kurses einverstanden.

Name	
Adresse	
E-Mail-Adresse	
Handynummer	
Datum und Unterschrift	