

: Nadja Plothe

Spielräume erkunden!

Fortbildung, Coaching, Team-
und Organisationsentwicklung.

Fortbildung: 20./21. März 2025

**„In gute Kooperation mit sich selber kommen -
das Potential des Unbewussten spielerisch
nutzen, um Erwünschtes zu leben!“**

Fortbildung/ Anerkannter Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein wissenschaftlich fundiertes und kreatives Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Maja Storch und Frank Krause zur gezielten Förderung selbstbestimmter Handlungsmöglichkeiten entwickelt wurde. Es hilft, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und sich in gewünschter Weise zu verändern. Dadurch gelingt ein erwünschtes souveränes Handeln - auch in schwierigen und belastenden Situationen.

ZRM beruht auf den neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln. Es zeigt Ihnen freudvolle und ressourcenorientierte Möglichkeiten zur Selbstbefähigung und Selbststeuerung, jenseits von Projektmanagementlisten! Das Faszinierende und besonderes Wirksame dieser Methode ist das Arbeiten mit Bildern, mit „Haltungszielen“ (sog. „Motto-Ziele“) und die Einbeziehung des Körpers („somatische Marker“).

Sie lernen in diesem Training das ZRM intensiv kennen, in dem Sie es selbst ausprobieren, d.h. Sie durchlaufen die Methode mit einem selbstgewählten eigenen Thema/Ziel. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Reflexion zum Transfer in Ihren Alltag/Ihre Arbeit. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen methodischen Mix, Kurzvorträge und viel Zeit für kreative Gruppenarbeit!



Nadja Plothe

Dipl.-Politologin
Systemische Coach (EASC/DCV)
ZRM-Trainerin (ISMZ)
Coach for the work (vtw)

Ort

Seminar-Etage im
Hollerhaus, 3. Stock,
Hollerstraße 14,
zentral in Bremen

Zeiten

Do. 20.03. & Fr. 21.03.2025
jeweils 9:00 - 18:00 Uhr

Kosten

590 € als anerkannter Grund-
kurs. 390 € als Fortbildung

Anmeldeschluss

Jeweils 2 Wochen vor
Seminarbeginn

Gruppengröße

6 - 12 Teilnehmende

Kontakt

Tel: 0421 - 223 8186
info@nadja-plothe.de
www.nadja-plothe.de

