

ZRM-Grundkurs: Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Veranstaltungsort: InnovationsCentrum Osnabrück, Albert-Einstein-Str. 1, 2. OG

Das Zürcher Ressourcen Modell:

- ist ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Verfahren, das durch Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde (www.zrm.ch)
- Inhaltliche Schwerpunkte: Aktivierung intrinsischer Motivation, Einbeziehen unbewusster Aspekte, Arbeit mit Haltungs-Zielen, Gefühlskompetenz durch die Arbeit mit somatischen Markern

Der ZRM-Grundkurs:

- Voraussetzung für die Ausbildung zum/r zertifizierten ZRM-Trainer/in bzw. ZRM-Coach
- richtet sich an Coaches und Trainer sowie an alle in der Beratung tätigen Personen, die beabsichtigen, mit dem ZRM zu arbeiten. Auch offen für alle weiteren, ganz persönlich am ZRM interessierten Personen.
- Wechsel aus vertiefenden Inputs zur Methode und Selbsterfahrung in der Anwendung mit einem eigenen Thema
- Intensiv und abwechslungsreich im Gruppensetting sowie im sorgsam geschützten persönlichen Prozess
- genussvoll in seiner konsequenten Ressourcenperspektive
- sehr gute Didaktik und Struktur, die es erlaubt, das Gelernte nach dem Kurs im beruflichen Kontext anzuwenden

Inhalte/Ablauf:

- methodische Grundlagen des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM)
- Einstieg in den ZRM-Prozess mit der Bildwahl aus der ZRM-Bildkartei
- Zieltypologie – kompetente Zielformulierung - Entwickeln eines eigenen Haltungs-Ziels (Motto-Ziels) zu Bild und eigenem Thema
- Ressourcenaufbau zu Bild und Motto-Ziel (u.a. Embodiment, Priming)
- Alltags-Transfer mit dem Situationstypen-ABC: das Motto-Ziel nachhaltig machen

Die Trainerin:



Dr. Giovanna Eilers ist zertifizierte ZRM[®]-Trainerin, PSI-Kompetenzberaterin und Ärztin für Innere Medizin/Diabetologie. Sie lebt in Berlin und arbeitet in Deutschland und in der Schweiz inhaltlich bevorzugt mit den Methoden der PSI und des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM). Dabei ist ihr die Verknüpfung der Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie (PSI) mit dem ZRM zum Schwerpunkt ihrer Tätigkeit geworden, weswegen sie am Institut PSI Schweiz die Ausbildung zum PRB[®]-Coach absolviert hat und dort als Mitglied des Beratungsteams tätig ist.