

Zürcher Ressourcen Modell – Basismodul

„Selbstmanagement mit Methoden des Zürcher Ressourcen Modells“

Machen Sie doch, was Sie wollen!

.....und das am besten noch motiviert, mit Energie, Leichtigkeit und Freude!

Das ZRM® unterstützt Sie dabei herausfordernde Situationen zu meistern, wie z.B. bei beruflichem Stress, privaten Druck, Sport- und Gesundheitsvorhaben. Es ermöglicht Ihnen Ihre Ressourcen aufzubauen und einzusetzen, um von Ihrem langersehnten Wunsch zur Verwirklichung zu gelangen. Ihr volles Potential kommt dann zur Entfaltung, wenn Sie Ihre Fähigkeiten, mit Ihrem Verstand Dinge zu beurteilen und abzuwägen mit Ihrem unbewussten, emotionalen Erfahrungswissen abgleichen. Durch diese Integrationsleistung und der Nutzung des daraus entstehenden Potentials können Sie die Kraft entwickeln, die Sie für die Umsetzung brauchen. Durch die Entwicklung einer inneren Haltung und dem Aufbau eines ressourcenorientierten Selbstmanagements erweitern Sie Ihre Kompetenzen, Möglichkeiten und können diese schnell und sicher in die Praxis umsetzen.

Das ZRM® ist systemisch, lösungs- und ressourcenorientiert.

Ihr Nutzen

- Sie lernen wie Sie Ihre Handlung und Motivation steuern können
- Sie können Ihre bisherigen inneren Widerstände verstehen und dadurch auch integrieren
- Sie können Ihren eigenen Veränderungs-, Lern- und Entwicklungsprozess selber optimal unterstützen
- Sie können Ihre Absichten dadurch auch in bisher für Sie schwierigen Situationen in die Tat umsetzen
- Sie erkennen, was derzeit für Sie in Ihrer aktuellen Lebens- und Berufssituation am wichtigsten ist.
- Sie erweitern Ihre Selbstmanagementkompetenz

Zielgruppe

- Alle ZRM Interessierte
- Menschen, die in herausfordernden Situationen ihre Ressourcen stärken sowie ihre Sport- und Gesundheitsziele umsetzen wollen
- Menschen, die eine gewünschte Veränderung motiviert und kraftvoll umsetzen wollen

sowie

- Coaches
- Berater
- Führungskräfte
- Gesundheitsbeauftragte aus Unternehmen
- Mitarbeiter mit beratenden Funktionen in Unternehmen wie z.B. Gleichstellungsbeauftragte, Betriebliche Sozialberater, Suchthelfer, Konfliktberater, Personalräte, Jugendvertreter, Personalentwickler, Personalreferenten, Betriebsärzte etc.
- Therapeuten, wie z.B. Ergotherapeuten
- Psychologen
- Psychotherapeuten
- Sozialarbeiter/-pädagogen
- Lehrer
- Ärzte

Dauer 2,5 Tage

Seminarleitung Christiane Gerlacher

Termine auf Anfrage

Zürcher Ressourcen Modell – Aufbaumodul

Dieses Modul richtet sich an Personen, die mit vorhandener Beratungs- bzw. Therapieausbildung die Instrumente des ZRM® in ihre professionelle Beratungstätigkeit integrieren wollen. In diesen Modulen beschäftigen wir uns vor allem mit Situationen in der Einzelberatung.

Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaumodul ist der Besuch des Basismoduls und das Lesen des Buches „Selbstmanagement-ressourcenorientiert; Grundlagen und Manual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (aktuellste Auflage) von Maja Storch und Frank Krause.

Im Seminar liegt der Schwerpunkt auf der Übung dieses Wissens in konkreten Beratungssituationen und nicht in der Vermittlung der Theorie im Frontalunterricht. Es gibt immer wieder die Möglichkeit Ihre Fragen, die bei der Lektüre aufgetaucht sind zu besprechen.

Teil 1

Inhalte

Die Arbeit mit dem Unbewussten über die Wahrnehmung der somatischen Marker ist ein wichtiger Bestandteil für die Arbeit mit dem ZRM®. Zu diesen haben aber nicht alle Klienten einen guten Zugang.

Um das neu gebildete neuronale Netzwerk (Motto-Zielnetz) zu festigen, baut man einen individuellen Ressourcenpool mit dem Klienten auf. Wir beschäftigen uns in diesen Tagen mit folgenden Spezialthemen:

- Wie können die Klienten darin unterstützt werden, ihre somatischen Marker wieder besser zu spüren?
- Welche Möglichkeiten der Bilderwahl gibt es im Einzelsetting?
- Wie wird der Ideenkorb in der Einzelarbeit gestaltet?
- Wie kann der Aufbau und die Arbeit mit dem Ressourcenpool konkret unterstützt werden?
- Welche Unterschiede gibt es in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?
- Übungen zum Wording, je nach Zielgruppe

Teil 2

Inhalte

Um die ganzheitliche Integration des Mottoziels zu fördern, beschäftigen wir uns mit der Embodiment Technik und dem gezielten Einsatz von Priming. Da der besondere Schwerpunkt des ZRM® auch die Transfereffizienz ist, wird die konkrete Vorbereitung von schwierigen Situationen eingeübt.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Wie können wir den vertieften Einsatz von Priming fördern?
- Was muss bei der Embodimentarbeit im Einzelsetting beachtet werden?
- Wie kann man mit den unterschiedlichen Situationstypen A/B/C arbeiten?
- Wie kann man vorbereitete Situationen und deren Transfer durch einen Wenn-Dann-Plan nach Gollwitzer unterstützen?
- Übungen zum Wording, je nach Zielgruppe

Dauer jeweils 2,5 Tage

Seminarleitung Christiane Gerlacher

Termine auf Anfrage

Zürcher Ressourcen Modell

„ Eigene ungeliebte Persönlichkeitsanteile in „einen Turbolader“ umwandeln und zusätzliche Ressourcen gewinnen“

Die strahlenden Seiten unserer Persönlichkeit zeigen wir gern. Doch was ist mit den Schattenseiten? Dabei können gerade unsere Schatten unser Leben sehr beflügeln. Diese können Sie mit den Methoden des ZRM® in Stärken umwandeln.

In diesem Seminar machen Sie auf eine leichte und spielerische Weise Bekanntschaft mit Ihren ungeliebten Persönlichkeitsanteilen. Mit viel Humor lernen Sie, wie Sie auch aus Ihren Schattenseiten attraktive Ressourcen entwickeln können. Durch diesen Prozess gewinnen Sie zusätzliche Lebensenergie und Freude!

Inhalte

- Sie können Ihr schon erarbeitetes Mottoziel aus dem Basismodul optimieren
- Sie können Ihre verdrängten und bisher vernachlässigten Eigenschaften erkennen
- Sie können Ihre Schattenseiten integrieren und als weitere Ressource nutzen
- Sie können Ihre Persönlichkeit weiter stärken und stabilisieren

Voraussetzung Besuch des Basismoduls

Dauer 2 Tage

Seminarleitung Christiane Gerlacher

Termine auf Anfrage