

## 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

## **Organisatorisches**

### **Termin**

**15.06.-17.06.2018**

### **Seminarzeiten**

1. Tag: von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
2. Tag: von 09.30 Uhr bis 18.00 Uhr
3. Tag: von 09.30 Uhr bis 16.00 Uhr

### **Kursort**

Kreativ:Zeit:Raum, Schwanthalerstraße 127, Rückgebäude, 80339 München  
<http://www.kreativzeitraum.de>

### **Verpflegung**

Wir werden in der Mittagspause essen gehen. Für die Verpflegung in den kleinen Pausen ist gesorgt.

### **Kosten**

350,-- € (inkl. MwSt)

## Übernachtungsmöglichkeit in der Nähe

z.B.

<https://www.motel-one.com/de/hotels/muenchen/>

Hotel One München City West für 69,00 € pro Nacht

## Seminarleitung



Christiane Gerlacher ist Dipl. Kauffrau und hat 13 Jahre Berufserfahrung in zentraler und dezentraler Personal- und Organisationsentwicklung in einer internationalen Bank. Seit 1998 ist sie freiberuflich tätig als Management-Beraterin auf dem Gebiet Organisations-, Führungskräfte- und Teamentwicklung.

- Zertifizierte Transaktionsanalytikerin im Bereich Organisation
- Zertifizierter ZRM© Coach
- Zertifiziert im IE-Profil TM
- Kulturprofil-Indikator®,
- Ausbildung in strategischer Personal- und Organisationsentwicklung
- Weiterbildung in systemischer Beratung
- Gestaltung und Begleitung von Veränderungsprozessen

Quellen:

[www. Zrm.ch](http://www.zrm.ch)

<http://www.gusi-akademie.de/praevention/gusi-praeventionsprogramm>

[http://zukunft-jetzt.deutsche-rentenversicherung.de/1602b\\_s.pdf](http://zukunft-jetzt.deutsche-rentenversicherung.de/1602b_s.pdf)

(Seite 32)