

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) - 2018

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein nachhaltiger und lustvoller Ansatz des Selbstmanagements.

Dieser ZRM®-Grundkurs kompakt ist anerkannt für die Zulassung zum ZRM®-Zertifikatstrainer/-Coachlehrgang sowie für die Aufbaukurse im ZRM.

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein wissenschaftlich fundiertes und kreatives Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Maja Storch und Frank Krause zur gezielten Förderung unserer 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 Selbstmotivation und Selbststeuerung, jenseits von Projektmanagementlisten!

Das faszinierende und besonders 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 & Reflexion zum Transfer in ihren Alltag/ ihre Arbeit.

Sie können sich auf einen abwechslungsreichen methodischen Mix, Kurzvorträge und viel Zeit für kreative Gruppenarbeit freuen!

Inhalte und Ziele auf einen Blick:

- Kennenlernen und Erleben eines ressourcenorientierten und lustvollen Verfahrens des Selbstmanagements
- Lernen, wie noch unbewusste Potenziale entdeckt und hilfreiche, motivierende Haltungsziele entwickelt werden
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums und Stärkung der Selbstkompetenz auch in schwierigen Situationen

Veranstaltungsort: Raum für Kommunikation, Am Dobben 39, zentral in Bremen

Termin: 20./21. September 2018

Fortbildungszeiten: Do/ Fr 9.00 -18:00 Uhr (mit jeweils 1 Std Mittagspause, Bistros um die Ecke)

Gruppengröße: 6 -10 Teilnehmende

Kosten: 590,- €

Leitung:

Nadja Plothe



- Dipl.-Politologin
- Freiberufliche Trainerin
- Systemische Coach (DCV)
- Zertifizierte Trainerin Zürcher-Ressourcen-Modell (ISMZ)

Information & Anmeldung:

Nadja Plothe

Mathildenstraße 79

28203 Bremen

Tel: 0421-223 81 86

info@nadja-plothe.de

www.nadja-plothe.de

Bitte melden Sie sich bei Interesse schriftlich per Post oder Mail mit dem ausgefüllten Anmeldebogen an. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben!

Anmeldebogen ZRM Grundkurs kompakt

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Grundkurs kompakt Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) am 20./21. September 2018 in Bremen an:

Vor- und Nachname	
Adresse/ Rechnungsanschrift	
Telefon	
Mail	

Nach der schriftlichen Anmeldung erhalte ich zeitnah eine Bestätigung sowie weitere Informationen. Später erhalte ich eine Rechnung und überweise die Teilnahmegebühr für den Grundkurs dann im angegebenen Zeitraum.

Teilnahmebedingungen:

Anmeldung, Bestätigung und Zahlung:

Ihre Anmeldung wird entsprechend dem schriftlichen Eingang berücksichtigt und ist verbindlich. (Per Post oder als PDF Datei per Mail.) Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie zeitnah eine Anmeldebestätigung sowie die Rechnung per Mail (ca. 6-8 Wochen vor Beginn des Grundkurses), die Sie oder ihr Arbeitgeber dann bitte zeitnah und auf jeden Fall vor Beginn überweisen.

Rücktritt:

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Ich berechne eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro, den Rest der Gebühr erhalten Sie zurück, bzw. ich stelle die 50 Euro in Rechnung, falls Sie noch nicht bezahlt hatten. Bei einer Stornierung ab 4 Wochen vor Fortbildungsbeginn wird das halbe Teilnahmeentgelt fällig. Bei Absagen ab 2 Wochen vor Fortbildungsbeginn wird das volle Teilnehmerentgelt fällig. Es ist evtl. eine Vertretung der angemeldeten Person möglich.

Veranstaltungsausfall und Änderungen:

Für das Zustandekommen der Fortbildung ist eine Mindestanzahl von 6 Teilnehmenden erforderlich; sollte diese nicht erreicht werden, behalte ich mir vor, die Fortbildung abzusagen. In diesem Fall erfolgt die volle Rückerstattung des Teilnahmeentgelts. Bitte haben Sie dafür Verständnis. Weitergehende Ansprüche an mich als Veranstalterin bestehen nicht.

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit Ihnen einverstanden.

Datum, Ort

Unterschrift

Leitung:

Nadja Plothe



- Dipl.-Politologin
- Freiberufliche Trainerin
- Systemische Coach (DCV)
- Zertifizierte Trainerin
Zürcher-Ressourcen-Modell
(ISMZ)

Information & Anmeldung:

Nadja Plothe
Mathildenstraße 79

28203 Bremen

Tel: 0421-223 81 86

info@nadja-plothe.de

www.nadja-plothe.de

Bitte melden Sie sich bei Interesse schriftlich per Post oder Mail mit dem ausgefüllten Anmeldebogen an. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben!