

: Nadja Plothe

Spielräume erkunden!

Fortbildung, Coaching, Team-
und Organisationsentwicklung.



Fortbildung:

11./12. Februar 2027

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

Fortbildung Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Das ZRM ist ein wissenschaftlich fundiertes und kreatives Selbstmanagement- & Selbstfürsorge-Training, dass an der Universität Zürich von Maja Storch und Frank Krause zur gezielten Förderung selbstbestimmter Handlungsmöglichkeiten entwickelt wurde. Es beantwortet die schöne Frage: "Wie kann ich mich mit größtmöglicher Leichtigkeit ressourcenorientiert und stimmig selbst durchs (Berufs-)Leben führen?"

In dieser Fortbildung können Sie sich um ihre Herzensangelegenheiten kümmern, ob beruflich oder privat, und entwickeln dazu ein ermutigendes "Motto-Ziel", dass ein freudiges «oh ja!» auslöst. Denn nicht mit Strenge kommen die Dinge in Bewegung, sondern mit liebevoller Selbsterkenntnis, dem Wissen um die Bedeutung "des Unbewussten" in unserer Handlungssteuerung und spielerischem Training.

Was kann Ihnen dieses Seminar bringen?

Zu verstehen, dass unsere Handlungssteuerung viel emotionaler und unbewusster ist, als wir kognitiv denken. Wir steuern uns also weniger logisch, sondern emotional durchs Leben und brauchen daher emotional anziehende Handlungsziele, statt Druck und Slogans à la „Ich muss meinen inneren Schweinehund überwinden!“ Entdecken Sie einen liebevolleren, einfühlsameren und bedürfnisorientierten Umgang mit sich selber und erleben, dass gerade diese Einfühlung zu mehr Elan, Mut, Disziplin und Tatendrang führen kann. Coaches/Beratende/Supervisor*innen nehmen eine wertvolle Methode mit in ihre Praxis!

(Diese Fortbildung ist in weiten Teilen angelehnt an den sog. Grundkurs ZRM.)

Das ZRM hilft, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und sich in gewünschter Weise zu verändern. Dadurch gelingt erwünschtes souveränes Handeln leichter - auch in schwierigen und belastenden Situationen. Gönnen Sie sich eine kreative Einfühlung in sich selbst und lernen dabei eine wissenschaftlich fundierte und erprobte Methode der Selbstregulation kennen.

Das faszinierende und besonders wirksame dieser Methode ist das Arbeiten mit Bildern, mit Haltungszielen und die Einbeziehung des Körpers (somatische Marker/ Embodiment).

Es ist Zeit für Austausch & Fragen zum Transfer in Alltag und Arbeit.

Nadja Plothe

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

Ort

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

Zeiten

Do. 11.02. & Fr. 12.02.2027
jeweils 9:30 - 17:00 Uhr

Kosten

390 €

Anmeldeschluss

Jeweils 2 Wochen vor
Seminarbeginn

Gruppengröße

6 - 12 Teilnehmende

Kontakt

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



: **Nadja Plothe**

Spielräume erkunden!

Fortbildung.Coaching.Team-
und Organisationsentwicklung.

Fortbildung:

11./12. Februar 2027

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

Fortbildung Zürcher Ressourcen Modell

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung an. Nach der schriftlichen Anmeldung erhalte ich zeitnah eine Bestätigung. Später erhalte ich/mein Arbeitgeber die Rechnung und überweise die Teilnahmegebühr zeitnah vor der Fortbildung. Kurz vor Beginn erfolgt eine detaillierte Einladung per Mail.

Vor- und Nachname

Adresse/Rechnungsanschrift

Mobil

Email

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. 4 Wochen vor Beginn der Fortbildung), die Sie oder ihr Arbeitgeber dann bitte zeitnah und auf jeden Fall vor Beginn überweisen.

Rücktritt: Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei einer Stornierung ab 8 Wochen vor Fortbildungsbeginn wird das halbe Teilnahmeentgelt fällig. Bei Absagen ab 4 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.

Ort, Datum

Unterschrift



Nadja Plothe

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

Ort

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

Zeiten

Do. 11.02. & Fr. 12.02.2027
jeweils 9:30 - 17:00 Uhr

Kosten

390 €

Anmeldeschluss

Jeweils 2 Wochen vor
Seminarbeginn

Gruppengröße

6 - 12 Teilnehmende

Kontakt

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

