

## Die kreative Einbeziehung des Unbewussten, um Erwünschtes leben zu können – Lustvolle und nachhaltige Selbstregulation für Berufliches & Privates – Grundkurs/Fortbildung Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) - 2021

Dieser ZRM®-Grundkurs 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 selbstbestimmter 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 Selbstbefähigung 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 und 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 der Selbstregulation/ 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:** Seminar-Etage im Hollerhaus,  
Hollerstraße 14, zentral in Bremen

**Termin:** 09./10. September 2021

**Fortbildungszeiten:** Do/ Fr 9.00 -18:00 Uhr

(mit jeweils 1 Std Mittagspause, Bistros um die Ecke)

**Gruppengröße:** 8 -12 Teilnehmende

**Kosten:** 390 € als Fortbildung, 590 € als Grundkurs

(d.h. wer eine offizielle Bescheinigung über den Besuch eines ZRM-Grundkurses möchte, zahlt 590€, der Preis, der für alle Grundkurse in D gilt.)

**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](mailto:info@nadja-plothe.de)

[www.nadja-plothe.de](http://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

Hiermit melde ich mich verbindlich für die/ den  
Fortbildung/ Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)  
am 09./10. September 2021 in Bremen an:

Teilnahme als	Fortbildung <input type="checkbox"/> oder Grundkurs <input type="checkbox"/>
Vor- und Nachname	
Adresse/ Rechnungsanschrift	
Telefon	
Mail	

Nach der schriftlichen Anmeldung erhalte ich zeitnah eine Bestätigung. Später erhalte ich/ mein Arbeitgeber die Rechnung und überweise die Teilnahmegebühr für den Grundkurs im angegebenen Zeitraum. Kurz vor Beginn erfolgt eine detaillierte Einladung per Mail.

### 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. 5 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 Summe erhalten Sie zurück. 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](mailto:info@nadja-plothe.de)  
[www.nadja-plothe.de](http://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!