



## EINFÜHRUNGSKURS

# ZRM<sup>®</sup>

ZRM<sup>®</sup> Zürcher Ressourcenmodell

### Herausfordernden Lebenssituationen begegnen mit ressourcenorientiertem Selbstmanagement

In unserem Alltag sind wir immer wieder mit belastenden Erfahrungen konfrontiert, die uns emotional stark fordern. Das Training nach ZRM<sup>®</sup> hilft, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern, sodass souveränes „Tun“ auch in schwierigen Situationen immer besser gelingt.

Das ZRM<sup>®</sup> wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Diesem Training liegen neueste psychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zum menschlichen Verhalten zu Grunde.

### INHALTE & ZIELE

- In diesem Training finden Sie heraus, was Sie im Moment wirklich wollen.
- Sie klären in einer Standortbestimmung, was Ihnen in Ihrer aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist und entscheiden, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie lenken wollen.
- Sie erhalten einen Einblick in das neueste theoretische Wissen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeit der Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster.

- Sie lernen verträgliche, für Sie „stimmige“ Ziele zu entwickeln und erhöhen damit die Chance, diese auch umzusetzen.
- Sie werden angeleitet, Ihre eigenen Stärken und Möglichkeiten zu erkennen, diese wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire, was dazu beiträgt, dass Ihr Selbstbewusstsein – auch in schwierigen Situationen – gestärkt wird.

## TEILNAHME

Das ZRM-Selbstmanagementtraining ist für alle Personen geeignet. Es unterstützt sowohl bei privaten als auch in beruflichen Fragestellungen, wie z.B. bei Entscheidungsprozessen. Außer etwas Neugier und Offenheit sind keine Voraussetzungen an eine Teilnahme gefordert.

Anzahl der Teilnehmenden: mindestens 8, höchstens 18.

## LEITUNG

**Ursula Fuchs**, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Systemisch-lösungsorientierte Therapeutin für Einzelne, Paare und Familien (Systemis.ch), Supervisorin & Coach & Organisationsberaterin (BSO), Master-Practitioner NLP und Mediatorin SDM in eigener Praxis, ZRM®-Trainerin, PSI-Kompetenzberaterin, Lehrbeauftragte an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit; Begründerin und Leiterin der wilob AG.

## TERMINE

Donnerstag	30.04.2020	13 - 19 Uhr
Freitag	01.05.2020	9 - 17 Uhr
Samstag	02.05.2020	9 - 14 Uhr

**INVESTITION:** 430,- Euro

## ANMELDUNG & SEMINARORT

SIA Berlin GmbH

Systemisches Institut für Achtsamkeit

Friedelstraße 40, 12047 Berlin

Telefon: 030-62 72 65 05

E-Mail: [info@sia-berlin.com](mailto:info@sia-berlin.com)

