

Selbststeuerung mit dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM)®

Zielgruppe

Fachkräfte öffentlicher und freier Träger der Jugendhilfe, der Kommunalen Jugendreferate, der Kindertagesbetreuung und der Sozialhilfe

Ziele und Inhalte

Das ZRM® ist ein Ansatz zur Entwicklung und Erweiterung der Selbststeuerungsfähigkeiten. Es unterstützt Menschen dabei, motivierende Ziele zu formulieren und diese auch unter widrigen und komplexen Rahmenbedingungen umzusetzen. Bewährte Anwendungsfelder sind beispielsweise Stressreduktion, gesundheitsförderliches Verhalten und die Überwindung von „Aufschieberitis“. Das ZRM® basiert auf Erkenntnissen moderner neurowissenschaftlicher Forschung über Lernprozesse im Gehirn. Außerdem werden Konzepte aus Tiefen- und Verhaltenspsychologie sowie aus der Körpertherapie eingebunden.

Unsere verstandesmäßig gefassten Pläne werden oft torpediert von Bedürfnissen, die uns nicht oder nur teilweise bewusst sind. Diese bestimmen unser Handeln im Alltag, in Stress- und Drucksituationen ganz überwiegend. Mit dem ZRM® lassen sich unbewusste Bedürfnisse aufspüren und mit dem eigenen Verstand in Verbindung bringen. Dadurch werden Vorhaben kraftvoll und stimmig.

Das Seminar ermöglicht den Teilnehmenden die Entwicklung eines persönlichen Veränderungsziels sowie eines eigenen Leitfadens für die Umsetzung im Alltag.

Inhalte der Fortbildung sind:

- Mit Bildern unbewusste Ressourcen aktivieren
- Somatische Marker als Signale des Unbewussten
- Ideen bewerten mit der Affektbilanz

Veranstaltungsnummer:

22-4-MS10-1

Zeit und Ort:

05.05.2022 - 06.05.2022

Bildungszentrum Schloss Flehingen

Preis:

Mit Übernachtung 286,50 €

Ohne Übernachtung 230,50 €

Referent/in:

Ricarda Gregori, Gerlingen

Fachliche Auskünfte:

Manfred Schwarz

Tel. 0711/6375-415

Organisatorische Auskünfte:

Tel. 0711 6375-610

Mo-Do 9:30-12, 13-15:30 Uhr

Fr 9:30-12 Uhr

- Eine motivierende Haltung aufbauen durch Motto-Ziele
- Mit Erinnerungshilfen und Embodiment das Ziel hirngerecht unterstützen
- Anwendungssituationen im Alltag vorbereiten

Methoden

Kurzvortrag, Bildwahl, Arbeit mit "Ideenkorb" in Kleingruppen, Übungen, Selbstreflexion und Einzelarbeit mit persönlichem Arbeitsbuch