

Selbststeuerung mit dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM) ®

Zielgruppe

Fachkräfte öffentlicher und freier Träger der Jugendhilfe, der Kommunalen Jugendreferate, der Kindertagesbetreuung sowie der Eingliederungs- und 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 von Bedürfnissen torpediert, die uns nicht oder nur teilweise bewusst sind. Diese bestimmen unser Handeln im Alltag, überwiegend in Stress- und Drucksituationen. 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:

25-4-MS10-1

Zeit und Ort:

21.05.2025 - 22.05.2025

Tagungszentrum Gültstein

Preis:

Mit Übernachtung 404,00 €

Ohne Übernachtung 337,00 €

Referent/in:

Ricarda Gregori, Gerlingen

Fachliche Auskünfte:

Juliane Fritz

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

Methodisch erfolgen Kurzvortrag, Bildwahl, Arbeit mit ?
Ideenkorb in Kleingruppen, Übungen, Selbstreflexion und
Einzelarbeit mit persönlichem Arbeitsbuch.