



**Ricarda Gregori,**  
Zertifizierte ZRMCoach  
(ISMZ),  
Systemische Beraterin  
und Trainerin

**TERMIN/ ZEIT:**

23. - 24.09.2020

jew. von 09:00 – 17:00 Uhr

**KURSNR.:201/2020**

**ORT:**

Stuttgart

**PREIS:**

Normalpreis: 420,-€

Frühbucher 380,- €  
bis einschl.: 25.07.2020

CVS-Mitarbeitende: 365,- €

## Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) für Praktiker\*innen aus Coaching und Beratung

**Situation:**

ZRM® ist ein Ansatz zur Entwicklung und Erweiterung der Selbststeuerungsfähigkeiten. Er unterstützt Menschen dabei, motivierende Ziele zu formulieren und diese sogar unter widrigen und komplexen Rahmenbedingungen umzusetzen. Bewährte Anwendungsfelder sind z.B. Stressreduktion, gesundheitsförderliches Verhalten und die Überwindung von „Aufschieberitis“ aller Art. Unsere verstandesmäßig gefassten Pläne werden oft torpediert von Bedürfnissen, die uns nicht oder nur teilweise bewusst sind. Mit ZRM® lassen sich unbewusste Bedürfnisse aufspüren und mit dem Verstand in Verbindung bringen. Dadurch werden Vorhaben kraftvoll und stimmig. Der Ansatz basiert auf Erkenntnissen moderner neurowissenschaftlicher Forschung über Lernprozesse im Gehirn. Außerdem werden Konzepte aus Tiefen- und Verhaltenspsychologie sowie aus der Körperarbeit eingebunden.

**Inhalt:**

- Mit Bildern unbewusste Ressourcen aktivieren
- Somatische Marker und Affektbilanzen als Brücken zum Unbewussten nutzen
- Eine motivierende Haltung aufbauen mit Motto-Zielen
- Mit Priming und Embodiment die Zielrealisierung gehirngerecht unterstützen
- Diskussion der Anwendungsmöglichkeiten in verschiedenen Beratungskontexten

**Ziel:**

Die Teilnehmer\*innen haben Techniken des ZRM praktisch ausprobiert und die Einsatzmöglichkeiten in ihren eigenen Beratungsprozessen reflektiert.

**Methoden:**

Arbeit mit Bildern, Körperübungen, Arbeitsbuch, Gruppen- und Einzelarbeit, Vortrag

**Zielgruppe:**

Praktiker\*innen aus der Beratung, Teilnehmer\*innen können durch den Kurs sowie ein ergänzendes Coaching die Zugangsvoraussetzung für eine eigene Ausbildung als ZRM Trainer oder Coach erlangen.