



REFERENT/IN:

Ricarda Gregori

Zertifizierte ZRMCoach,
Systemische Beraterin und
Trainerin

TERMIN/ ZEIT:

16. bis 17.01.2019
jeweils 09:00-17:00 Uhr

KURSNR.: 079/2019BQ

**BQ: 07, 09, 10, 18, 20, 21,
39, 42, 44**

ORT:

Stuttgart

PREIS:

Normalpreis: 420,- €

Frühbucher 380,- €
bis einschl. 17.11.2018

CVS-Mitarbeitende: 365,- €

HINWEIS:

Teilnehmende mit Trainer-
oder Coacherfahrung können
durch den Kurs sowie ein
ergänzendes Coaching die
Zugangsvoraussetzung für
eine eigene Ausbildung als
ZRM Trainer oder Coach

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Situation:

Kennen Sie das? Sie haben sich etwas fest vorgenommen, aber dann finden sich laufend neue Gründe, warum Sie Ihr Vorhaben nicht angehen. Irgendwann merken Sie, dass Sie Ihr Ziel ganz aus den Augen verloren haben. Hier setzt das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) an: verstandesmäßig gefasste Pläne werden oft torpediert von Bedürfnisse, die uns nicht oder nur teilweise bewusst sind. Diese bestimmen unser Handeln im Alltag, in Stress- und Drucksituationen ganz wesentlich. Das ZRM ist eine neurowissenschaftlich fundierte Methode, unbewusste Bedürfnisse aufzuspüren und in das Kalkül einzubeziehen. Dadurch werden Vorhaben stimmig und eine starke Veränderungsenergie erzeugt. In einem anschließenden strukturierten Prozess wird das Gehirn aktiviert, neue neuronale Verknüpfungen auszubauen, welche zielführendes Handeln unterstützen.

Inhalt:

- Erkenntnisse aus Neurowissenschaften und Motivationspsychologie
- Unbewusste Bedürfnisse durch ressourcenaktivierende Bilder aufspüren
- Somatischen Marker
- Motivation zünden mit Mottozielen
- Erinnerungshilfen und Primes zur Stärkung des neuronalen Netzwerkes
- Übungssituationen im Alltag planen

Ziel:

Die Teilnehmenden kennen wissenschaftliche Grundlagen und praktisches Vorgehen des ZRM. Sie haben sich ihre Ressourcen für ein eigenes Veränderungsziel erarbeitet und können diese in ihrem Alltag anwenden.

Methoden:

Bildwahl, Ideenkorb in der Gruppe, Selbstreflexion mit Anleitungen, Vortrag

Zielgruppe:

Alle Interessierten

erlangen.