

Anerkannter ZRM®-GRUNDKURS

# Mit gutem Gefühl, neue Wege gehen.

DATUM: 06. – 07. September 2024

ORT: Köln

## ***Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell***

Obwohl uns in unserem Beruf oder Alltag so schnell niemand etwas vormachen kann, kommen wir manchmal in Situationen, in denen wir anders reagieren als uns lieb ist.

Auch wenn wir uns bewusst vorgenommen haben, anders zu handeln, greifen wir in Stresssituationen oft auf alte, eingefleischte Verhaltensweisen zurück. Bei gewünschten Veränderungsprozessen ermöglicht das ZRM®-Training ein Umsetzen nötiger Handlungsschritte. Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist eine wirkungs-volle Methode des Selbstmanagements. Es wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt.

# Weiterbildung und Selbsterfahrung in einem Seminar

## ZIELE IM SEMINAR

- Vermitteln aller relevanten Instrumente, Seminarschritte und das nötige Hintergrundwissen zum Zürcher Ressourcen Modell.
- Erleben und Erlernen der Methode an einem eigenen Thema.
- In einer Standortbestimmung klären, was in der aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist.
- Lernen, ‚gesunde‘ Absichten zu entwickeln, denn nur solche haben eine echte Chance, verwirklicht zu werden.
- Ziele formulieren, die das Selbstbewusstsein stärken und vor Stress und Burnout schützen.
- Eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen erkennen, lernen, diese wertzuschätzen und zu nutzen.
- Erweitern des Entscheidungsspielraums und Handlungsrepertoires für eine Neugestaltung des Lebens – auch in schwierigen Situationen.

## WEITERE INHALTE

- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster.
- Explorieren unbewusster Bedürfnisse durch die Arbeit mit der Bildkartei.
- Vertiefen der Theorien aus Zielpsychologie und Neurowissenschaften.
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die die
- kognitive, emotionale und physiologischen Ebenen mit einbezieht.

## ZIELGRUPPE

Menschen, die eine Veränderung anstreben, authentischer auftreten und handeln möchten. Der Grundkurs eignet sich ebenso für Teilnehmende, die ZRM® im professionellen Rahmen einsetzen möchten. Die Inhalte werden in Form von Selbsterfahrung vermittelt. Der Kurs ermöglicht es, intensiv auf Fragen und Themen Einzelner einzugehen.

*"Durch Dich Ralf, darf man "leichter"  
durch's Leben gehen."*

Christina Meisen

## Anmeldung

Ralf Haake – Weiterbildung & Seminare  
Weinsbergstraße 118 A  
50823 Köln

Mobil: 0175 168 16 25  
Mail: [info@ralf-haake.com](mailto:info@ralf-haake.com)

## Kursleiter

Ralf Haake – Zertifizierter ZRM® -Trainer und seit 2007 aktiv in der Vermittlung der Methode. Lizenziertes PSI-Kompetenzberater, Systemischer Berater, zertifizierter Change-Facilitator, zertifizierter Life Work Planning-Trainer.



## Daten

Datum: 06. – 07.09.2024

Zeiten:

Tag 1: 09.00 – 18.00 Uhr

Tag 3: 09.00 – 18.00 Uhr

Kursort: Köln

Die Kursleitung ist ein zertifizierter ZRM® Trainer. Die Kurszeiten umfassen 15 Unterrichtsstunden á 60 Minuten. Mit Erhalt der Teilnahmebescheinigung wird dieser Grundkurs vom ISMZ für die Zulassung zum Zertifikatslehrgang anerkannt.

## Kosten

650,- Euro, UmSt. befreit. Teilnahmegebühren enthalten: das Seminar, Seminardokumente, Umfangreiches Booklet Foto-/Flipchartprotokoll, Zertifikat.

## Zertifikat

Mit Erhalt der Teilnahmebescheinigung wird dieser Grundkurs vom ISMZ für die Zulassung zum Zertifikatslehrgang anerkannt.