

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

ZRM-Grundkurs

24. bis 26. Juli 2014
Evangelische Akademie Bad Boll



Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

In unserem Berufsalltag wie auch privat sind wir immer wieder mit schwierigen und belastenden Situationen konfrontiert, die uns emotional fordern. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüfbares Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich zur gezielten Förderung unserer Handlungsmöglichkeiten entwickelt wurde. Es hilft, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu verstehen und in gewünschter Weise zu verändern. Dadurch gelingt ein souveränes Handeln auch in schwierigen und belastenden Situationen.

Das Seminarprogramm beruht auf den neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln. Es zeigt Ihnen ressourcenorientierte Möglichkeiten zur Selbstmotivation und Selbststeuerung.

Sie lernen in diesem Seminar das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) intensiv kennen. Sie haben Zeit zum Nachdenken über Ihre derzeitigen Bedürfnisse und arbeiten an Ihren eigenen selbst gewählten Themen.

Mit Hilfe von theoretischem Input, praktischen Übungen und individuellem Feedback erlernen und erproben Sie das ZRM für Ihren gegenwärtigen beruflichen und persönlichen Lebenszusammenhang.

Verena Glatthard und Irmgard Ehlers führen Sie behutsam durch diese drei Seminartage.

Herzlich willkommen in der Evangelischen Akademie Bad Boll

Dr. Irmgard Ehlers

Verena Glatthard



Inhalte

- Aktuelles Wissen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster
- Vertiefung der Theorie durch Selbsterfahrung anhand geeigneter Methoden und interaktiver Selbsthilfetechniken aus der Coaching- und Psychotherapieforschung
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und die körperliche Ebene berücksichtigt und in die Arbeit mit einbezieht

Ziele

- Kennenlernen und Erleben eines ressourcenorientierten und lustvollen Verfahrens des Selbstmanagements
- Lernen, wie vorhandene Potenziale entdeckt und genutzt werden können
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums und Stärkung der Selbstkompetenz auch in schwierigen Situationen

Arbeitsweise

- Theorie-Input
- Praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Individuelles Feedback

Tagesablauf

8:00 Uhr	Wort in den Tag
8:20 Uhr	Frühstück
vormittags	Kaffee/Tee
12:30 Uhr	Mittagessen
nachmittags	Kaffee/Tee/Kuchen
18:30 Uhr	Abendessen

In unserem Haus gibt es die Möglichkeit, kostenfrei das Internet zu nutzen.



Beginn

Donnerstag, 24. Juli 2014
9.30 Uhr Brezelimbiss
10:00 Uhr Seminarbeginn

Ende

Samstag, 26. Juli 2014
gegen 16:30 Uhr

Auch außerhalb der Seminararbeit haben Sie Zeit zum Auftanken für Leib und Seele:

Sie können eine biodynamische Massage nach Gerda Boyesen buchen (nicht im Seminarpreis enthalten). Anmeldungen dazu nehmen wir im Voraus und zu Beginn des Seminars entgegen.

In unmittelbarer Nachbarschaft der Evangelischen Akademie Bad liegt das Thermal-Bewegungsbad mit kleiner Sauna.
2 km entfernt befindet sich das beheizte Freibad von Bad Boll

Die Evangelische Akademie Bad Boll liegt am Rande der Schwäbischen Alb. Freundlich gestaltete Gästezimmer und eine großzügige Cafeteria sind Kennzeichen der gastlichen Atmosphäre. Nachhaltiges Wirtschaften ist ein Markenzeichen der Akademie. Die Küche verwendet vornehmlich Bioprodukte aus der Region und wurde schon mehrfach mit Preisen ausgezeichnet.
Die Akademie verfügt über eine Solaranlage. Im Gästebereich wird Regenwasser für die WC-Spülungen benutzt.

Anfragen

richten Sie bitte an die
Evangelische Akademie
Bad Boll
Dr. Irmgard Ehlers
Sekretariat: Romona Böld
Telefon +49 7164 79-232
Telefax +49 7164 79-5232
Romona.boeld@ev-akademie-
boll.de

Kosten des Seminars

Seminargebühr 590,00 €

Preise für Vollpension

EZ mit Dusche/WC
insgesamt 207,20 €

Vollverpflegung

ohne Frühstück,
ohne Unterkunft
insgesamt 93,60 €

In allen Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten. Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten können wir leider nicht erstatten.

Anreise mit dem Pkw

über die Autobahn A8 Stuttgart-München, Ausfahrt Aichelberg, Weiterfahrt Richtung Göppingen, nach ca. 5 km rechts Abzweigung Bad Boll, nach ca. 300 m zweite Einfahrt rechts zur Akademie.

mit der Bahn

bis Göppingen. Ab ZOB (100 m links vom Bahnhofsgebäude), Bussteig K, Linie 20 nach Bad Boll, Haltestelle Ev. Akademie/Reha-Klinik, Dauer ca. 20 Minuten, Abfahrtszeiten um 7:30, 8:05, 8:30 Uhr.

Seminarort

Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11
73087 Bad Boll
Telefon +49 7164 79-0
Telefax +49 7164 79-440

Anmeldung

erbitten wir bis spätestens
10. Juli 2014
Sie erhalten eine Anmelde-
bestätigung.

Sie können sich auch online anmelden unter

[www.ev-akademie-boll.de/
programm/](http://www.ev-akademie-boll.de/programm/)

Seminarnummer

45 06 14

Geschäftsbedingungen siehe
www.ev-akademie-boll.de/agb

Abmeldung

Im Falle Ihrer Absage erheben wir eine Verwaltungsgebühr von 50,00 €.

Bei Absage ab 26. Juni 2014 berechnen wir Ihnen 50 % der Seminargebühr;

ab 10. Juli 2014 berechnen wir Ihnen 50 % des Teilnehmendenbetrages;

Der Teilnehmendenbetrag setzt sich zusammen aus den Seminargebühren sowie den Preisen der gewählten Unterkunft und Verpflegung.

Ab 17. Juli 2014 berechnen wir Ihnen 80 % des Teilnehmendenbetrages.

Ab 24. Juli 2014 berechnen wir Ihnen 100% des Teilnehmendenbetrages.

Zielgruppe

Alle Personen, die sich für das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) interessieren

Seminarleitung**Dr. Irmgard Ehlers**

Studienleiterin, Evangelische Akademie Bad Boll
Zertifizierte ZRM®-Trainerin
Lizenzierte Trainerin von Effectiveness Training for Women (ETW)
Systemische Organisationsberaterin, Demografie-Lotsin

Referentin**Verena Glatthard**

Zertifizierte ZRM®-Trainerin
PSI-Kompetenzberaterin
Zertifiziert in Psychologische Gesprächsführung und Beratung

Wir bieten dieses Seminar erneut an**Link zu diesem Seminarprogramm**

[www.ev-akademie-boll.de/
tagungen/details/450614.pdf](http://www.ev-akademie-boll.de/tagungen/details/450614.pdf)

Mitfahrgelegenheit

Sollten Sie über die Mitfahrzentrale eine Mitfahrgelegenheit suchen, so müssen Sie als Zielpunkt Göppingen angeben. Weiterfahrt siehe unter „Anreise“ „mit der Bahn“

Titelfoto

Die Collage auf der Titelseite wurde entwickelt von Corinna Greiner, Druckerei Frey, Göppingen
Idee: Dr. Irmgard Ehlers

Quelle

Buchcover von Maja Storch, Frank Krause „Selbstmanagement ressourcenorientiert, Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)“ und Maja Storch: "Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt".

Beide Bücher sind erschienen im Verlag Hans Huber, Bern, Schweiz