

Termine

Freitag, **26. Januar 2024**
von 10:00 bis 18:30 Uhr

Samstag, **27. Januar 2024**
von 10:00 bis 17:00 Uhr

Samstag, **27. April 2024**
von 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: VHS • Krumme Str. 20 • Detmold

Bei
Rückfragen wenden
Sie sich bitte an:
Dorothee Pieper,
Tel.: 05231/977-8023

Geschäftsstelle Detmold
Krumme Str. 20 • 32756 Detmold
Fon 05231/977-8010

Geschäftsstelle Lemgo
Haus Wippermann
• Kramerstr. 5 • 32657 Lemgo
Fon 05231/977-8030

info@vhs-detmold-lemgo.de
www.vhs-detmold-lemgo.de

Zürcher-Ressourcen- Modell (ZRM®)

**Eigene Stärken
wecken und nutzen**



Wie ich den Rubikon überschreiten kann

Das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM) wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause begründet. Es ist ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich bereits in den 1990er Jahren entwickelt wurde und ständig auf seine nachhaltige Wirkung hin wissenschaftlich überprüft wird.

Im Mittelpunkt des ZRM stehen menschliche Lern- und Entwicklungsprozesse, die zu neuen Haltungen und Handlungen führen. Durch die Integration neurowissenschaftlicher Erkenntnisse haben Storch und Krause spezifische kognitive, emotionale und körperorientierte Elemente entwickelt, die auf der Basis von persönlichen Ressourcen selbstaktiv, systematisch und nachhaltig wirken.

Im sogenannten Rubikon-Prozess können Menschen den Übergang von einem Veränderungswunsch zu einem persönlichen Veränderungswillen motiviert überschreiten und ihr neues Ziel aktiv und mit allen Sinnen ansteuern und mit Übungen etablieren.

An den beiden Fortbildungstagen erfolgt anhand eines eigenen Anliegen/Veränderungswunsches eine praxisnahe Einführung in die Arbeit mit dem ZRM. Alle Teilnehmer*innen entwickeln ein Motto-Ziel und gehen die Schritte des Rubikon-Prozesses unter Anleitung und in kleinen Gruppen. Wissenschaftliche Hintergründe werden sinnvoll in den Lernprozess eingebunden. Am dritten Tag steht der Transfer in die eigene persönliche oder berufliche Praxis im Mittelpunkt und es werden Hilfen gegeben, wie das neue Ziel in Haltung und Handlung stabilisiert werden kann.

Die Fortbildung wird in einer Mischung aus kreativen und lebendigen Methoden zum Selbstlernen mit kurzen, anschaulichen Theorieinputs anregend und abwechslungsreich gestaltet. Sie richtet sich an Menschen, die ihre Selbstmanagement-Kompetenzen weiterentwickeln möchten und die das ZRM in ihrem persönlichen oder beruflichen Kontext nutzen wollen.

Besonders profitieren können ebenso Supervisor*innen und Coaches sowie Menschen, die im Bildungsbereich tätig sind. Wesentliche Teile des Konzepts können anschließend direkt und gewinnbringend in der eigenen beruflichen Praxis umgesetzt werden.

Inhalte:

- Das ZRM als Ansatz von Selbstmanagement
- Neurobiologische Grundlagen des ZRM
- Die Phasen des ZRM - der Rubikon-Prozess
- Methoden und Übungen des ZRM
- Transfer zu Veränderung und neuen Handlungen im Alltag
- Das ZRM als Methode in Coaching- und Beratungsprozessen

Kursleitung:

Gerlinde Ziemendorff

Lehrsupervisorin (EASC) • Coach (dvct) • lehrende Transaktionsanalytikerin (DGTA/EATA) mit eigener Praxis in Detmold

Andreas Baumgärtner

Lehrsupervisor (DGSv) • Mastercoach (DGfC) mit eigener Praxis in Detmold

Kosten:

516,- € (inkl. Kursmaterialien)

Bei entsprechenden Voraussetzungen kann für die Weiterbildung ein Bildungsscheck anerkannt werden.

Anmeldung:

Kurs-Nr. 241-D5061

unter www.vhs-detmold-lemgo.de oder telefonisch unter 05231 977 8010

Termine:

siehe Rückseite