

# Die eigenen Stärken mit dem Zürcher-Ressourcen-Modell wecken und nutzen.

## **Oder: Wie ich den Rubikon überschreiten kann.**

### Praktische Einführung in das ZRM im Umfang von drei Kurstagen

Das Zürcher-Ressourcen-Modell (ZRM) nach Maja Storch und Frank Krause ist ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training, das an der Uni Zürich bereits in den 90er Jahren entwickelt wurde und seither stetig weiterentwickelt wird. Im Mittelpunkt stehen das menschliche Lernen und Handeln. Es integriert neurowissenschaftliche Grundlagen und kognitive, emotionale sowie körperorientierte Elemente. Das ZRM kann hilfreich dafür genutzt werden, selbstaktiv, systematisch und nachhaltig individuelle Veränderungswünsche umzusetzen.

An den beiden ersten Fortbildungstagen erfolgt anhand eines eigenen Anliegens / Veränderungswunsches eine praxisnahe Einführung in die Arbeit mit dem ZRM. Wissenschaftliche Hintergründe werden sinnvoll in den Lernprozess eingebunden. Am dritten Tag steht der Transfer in die eigene persönliche oder berufliche Praxis im Mittelpunkt.

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 ihrem beruflichen Kontext nutzen wollen.

Besonders profitieren können auch 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.

**Termine:** Freitag, 28., und Samstag, 29. Mai 2021 sowie Samstag, 28. August 2021

**Kursort:** vhs Detmold-Lemgo, Krumme Str. 20, 32756 Detmold

**Kurszeiten:** freitags 10:00 bis 18:30 Uhr, samstags 10:00 bis 17:00 Uhr.

*(Bitte planen Sie für alle Kurstage zum Ende hin eine „Pufferzeit“ von 30 Minuten ein.)*

**Kosten:** € 420,- (inkl. Kursmaterialien)

**Anmeldung:** vhs Detmold-Lemgo (AÖR), Dr. Sibylle Hädrich-Meyer, Krumme Str. 20, 32756 Detmold, Tel. (05231) 977 254 oder per E-Mail: haedrich-meyer@vhs-detmold-lemgo.de

#### **Kursleitung:**

Gerlinde Ziemendorff, Lehrsupervisorin (EASC), Coach (dvct) und Lehrende Transaktionsanalytikerin (DGTA/EATA) mit eigener Praxis in Detmold

[www.ziemendorff.de](http://www.ziemendorff.de)

Andreas Baumgärtner, Lehrsupervisor (DGSv) und Mastercoach (DGfC) mit eigener Praxis in Detmold

[www.andreas-baumgaertner.org](http://www.andreas-baumgaertner.org)