



„Machen Sie doch, was Sie wollen!“: Selbstmanagement-Training mit dem Zürcher Ressourcen Modell®

Ziele sind erreichbar, wenn die innere Haltung verändert wird und das emotionale Bewertungssystem lustvoll "ja" zu einem Projekt sagt.

In diesem Sinne ermöglicht Ihnen das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® durch ein "lustvolles" Selbstmanagementtraining, gewünschte Veränderungsprozesse auch gegen (eigene) Widerstände erfolgreich umzusetzen.

Die Eckpfeiler der ZRM®-Arbeit bilden das Rubikon-Modell, eine Bildkartei, die Arbeit mit somatischen Markern, die Formulierung von handlungswirksamen Zielen sowie weiteren ressourcenstärkenden Methoden.

Schritt für Schritt erweitern Sie durch eine abwechslungsreiche

Folge von theoretischen Kurzreferaten, systematischen Analysen, individueller Arbeit in Kleingruppen, Übungen und interaktiven Selbststeuerungstechniken Ihre Selbstmanagementkompetenzen.

Sie werden auf respektvolle Art und Weise angeleitet, so dass aus individuellen Wünschen zielgerichtete Handlungen werden.

Die von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelte Methode beruht auf neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen und Handeln und bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Aspekte in den Entwicklungsprozess ein.

Veranstaltungsinhalte:

- Sie finden im Sinne einer Standortbestimmung heraus, was Sie im Moment wirklich wollen und wie Sie dieses Gewollte erfolgreich umsetzen.
- Sie lernen verträgliche, für Sie "stimmige" Ziele zu entwickeln und diese auch umzusetzen.
- Sie lernen, bewusst zu entscheiden, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Energien lenken wollen, und erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire für Zielerreichungen in Ihrem Alltag, im Beruf und im Privatleben - auch in schwierigen Situationen!
- Sie formulieren Ziele, die Ihr Selbstbewusstsein stärken, zu Ihrem Wachstum beitragen und Sie vor Stress und Burn-out schützen.
- Sie werden angeleitet, eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen, sie wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.





Rahmendaten der Veranstaltung	
Veranstalter:	Referat Weiterbildung, FB Sozialwesen, FH Münster
Veranstaltungsart:	Seminar
Unterrichtsstunden:	16
Teilnehmerzahl:	16
Teilnahmeentgelt:	275,00€

Veranstaltungsort: Deilmann Haus III
Johann-Krane-Weg 25
48149 Münster
Raum: wird in der Einladung bekannt gegeben

Termin(e), Uhrzeiten	
4. September 2024	10:00 - 17:00 Uhr
5. September 2024	09:00 - 16:00 Uhr

