

ZRM[®] goes Fougerette!



Selbstmanagement-Training mit dem Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM[®])

Datum: 21. bis 23. Juli 2018 (Sa-Mo, Anreise Fr)

Ort: Château de Fougerette
F-71190 Etang-sur-Arroux, Burgund

Möchtest Du Dich in einer bestimmten Situation anders verhalten, es gelingt Dir aber (noch) nicht? Oder nimmst Du manchmal wahr, dass etwas für Dich nicht stimmig ist, ohne zu wissen, worum es wirklich geht? Auf solche Fragen finden wir im Seminar persönliche Antworten auf der Basis des ZRM[®]-Modells.



Was ist ZRM[®]? ZRM[®] steht für **Zürcher Ressourcen-Modell**. Das Zürcher Ressourcen-Modell ist ein von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickeltes Selbstmanagementtraining. Es beruht auf neuen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein.

Das Training nach ZRM[®] hilft, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern, so dass souveränes „Tun“ auch in schwierigen Situationen immer besser gelingt. Diesem Training liegen neueste psychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zum menschlichen Verhalten zugrunde.

- Inhalte**
- In diesem Training findest Du heraus, was Du im Moment wirklich willst.
 - Du klärst in einer Standortbestimmung, was Dir in Deiner aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist und entscheidest, wohin Du Deine Aufmerksamkeit und Energie hinlenken willst.
 - Du erhältst einen Einblick in das neueste theoretische Wissen, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeit der Gestaltung und veränderungspsychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster.

- Ziele**
- Du lernst, für Dich „stimmige“ Ziele zu entwickeln und erhöhst damit die Chance, diese auch umzusetzen.
 - Du lernst Deine eigenen Stärken und Möglichkeiten kennen und schätzen, kannst sie systematisch nutzen.
 - Du erweiterst Dein persönliches Handlungsrepertoire und stärkst so Dein Selbstbewusstsein auch in schwierigen Situationen.

Leitung



Geleitet wird das Training von **Elisabeth Gasser**, Supervisorin/Coach BSO, ZRM[®]-Trainerin ISMZ Spin-Off Uni Zürich, PSI (Persönlichkeits-System-Interaktions)-Kompetenzberaterin, PRB[®] (Persönlichkeits- und ressourcenorientierte Beraterin)-Coach IPSIS, Kunsttherapeutin ISIS, Organisations- und Projektberaterin Wilob, Systemische lösungs- und ressourcenorientierte Beraterin, POB (Persönlichkeitsorientierte Beratung) IMPART, Spin-Off Uni Osnabrück, Konfliktmanagement Glasl, Voluntary-Bereichs-Erfahrungen.

Elisabeth Gasser Coaching

Beratung Schulung Supervision/BSO ☚ ZRM[®]-Training ☚ PSI-Diagnostik ☚ Kunsttherapie
Seilergraben 61 ☚ CH-8001 Zürich (5 min. ab HB) ☚ Mobile +41 (0) 79 213 04 44
www.bss-zh.ch ☚ gasser.coaching@gmx.ch

ZRM® basiert auf vier Grundpfeilern:

- 1. Ressourcenorientierung:** Jeder Mensch trägt Ressourcen, ungenutzte Potenziale in sich, auch wenn sie vielleicht aktuell brach liegen. Das ZRM®-Training bringt Menschen in Kontakt mit ihren Ressourcen und macht sie ihnen verfügbar. Da diese Ressourcen aufgrund des Trainings sofort genutzt werden können, stellen sich bereits in kurzer Zeit greifbare Handlungserfolge ein.
- 2. Ganzheitlichkeit:** Der ganzheitlich-systemische Ansatz besagt, dass der Mensch nicht nur mit dem Gehirn und dem Denken funktioniert. Gefühle und körpernahe Phänomene können zentraler sein für das optimale Verhalten und handeln in Stresssituationen. Im Training werden Gefühle, Denken und Körperebene gezielt in die Entwicklungsarbeit einbezogen. Dadurch wird sichergestellt, dass die Trainingsinhalte dauerhaft im Alltag angewandt werden.
- 3. Individualität:** Hilfestellungen werden im ZRM®-Training nicht pauschal in Form von allgemeinen Tipps gegeben. Jeder Mensch ist einmalig und benötigt Entwicklungsberatung, die seine einzigartige Persönlichkeit berücksichtigt. Alle Teilnehmenden lernen die spezifischen Stärken der eigenen Persönlichkeit und des eigenen Stils im Umgang mit Menschen kennen, entwickeln diese gezielt und bauen sie kreativ aus.
- 4. Praxisbezug: Das ZRM®-Selbstmanagementtraining ist für jedefrau und jedermann geeignet.** Es unterstützt sowohl in privaten als auch in beruflichen Fragestellungen, wie z.B. bei Entscheidungsprozessen. Du erarbeitest Dir ein persönliches Konzept, wie Du Deine eigenen Fähigkeiten und individuellen Begabungen stärken und im Alltag gezielt einsetzen kannst. Ausser etwas Neugier und Offenheit gibt es keine Voraussetzungen für die Teilnahme!

Anmeldung

Monika Siegenthaler

Project Manager, Fou de Fougereffe, association loi 1901

contact@fougereffe.org

Web mit Infos zur Anreise: <http://fougereffe.wordpress.com>

Termin & Dauer

Das Seminar dauert 2.5 Tage. Anreise am Freitag, 20. Juli 2018, ab 14.00 Uhr. Abreise am Montag, 23. Juli, nach dem Mittagessen. Der Aufenthalt kann auf Wunsch verlängert werden; Preise auf Anfrage.

Teilnahmegebühren

ZRM® Seminarkosten: € 590 pro Person. Bei mehr 7 oder mehr Teilnehmenden € 530.

Unterkunft & Verpflegung: Pro Person im Doppelzimmer: € 280
Drei Übernachtungen mit Vollpension Pro Person im Mehrbettzimmer*: € 230
(Vegi/Fleisch) inkl. aller nicht-alkoholischen Getränke. Pro Person mit eig. Schlafsack**: € 140

* im 3-5er Zimmer (Frauen/Männer getrennt).

Alle Zimmer mit Etagen-WC/-Dusche.

** Unterbringung im Massenschlag oder im eigenen Zelt.

Bitte beachten: Die Mitgliedschaft im Verein „Fou de Fougereffe“ wird vorausgesetzt. Die Jahresgebühr von € 20 wird Nichtmitgliedern separat verrechnet. Alle Anwesenden helfen abwechslungsweise beim Abwasch mit (gehört auch zum fröhlichen Schlossleben und sorgt immer wieder für gute Gespräche ☺).

Elisabeth Gasser Coaching

Beratung Schulung Supervision/BSO ☘ ZRM®-Training ☘ PSI-Diagnostik ☘ Kunsttherapie
Seilergraben 61 ☘ CH-8001 Zürich (5 min. ab HB) ☘ Mobile +41 (0) 79 213 04 44
www.bss-zh.ch ☘ gasser.coaching@gmx.ch