

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell®

Zertifizierter ZRM®-Grundkurs

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training zur gezielten Förderung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Mit seinem Fokus auf Ressourcen und Potentiale und den spezifischen Prozess der Zielformulierung bietet dieses Modell viele Einsatzmöglichkeiten in Feldern der Sozialen Arbeit, in Führungs- und Leitungsrollen, im Coaching und in der Stressbewältigung.

Die Fortbildung wird von zertifizierten ZRM®-Trainerinnen durchgeführt. Sie berechtigt zur Teilnahme an ZRM®-Aufbaukursen und wird als Grundkurs für die ZRM®-Trainerausbildung anerkannt.

Bei einer Veränderung der Coronalage mit erneuten Kontaktbeschränkungen werden wir diese Veranstaltung im betreffenden Zeitraum online durchführen.

Schwerpunkte

- Ressourcenerschließung und -aktivierung
- Erarbeitung von Zielen der persönlichen Entwicklung

Ergebnisse

Am Ende der Fortbildung haben Sie ZRM-spezifische Arbeitsinstrumente und den ZRM-Selbstmanagement-Prozess zur Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster kennengelernt. Sie haben den gesamten Prozess in der Selbsterfahrung einmal durchlaufen, um im Anschluss ihre Klient*innen beim Selbstmanagement zu unterstützen und damit selbstwirksame Mitsprache zu initiieren und zu implementieren.

Sie

- erwerben aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster,
- erlernen ZRM®-spezifische Arbeitsinstrumente, z. B. Exploration unbewusster Bedürfnisse mit der Bildkartei, Erarbeiten eines Motto-Ziels, Affektbilanz, Ideenkorb, Embodiment,
- können den ZRM-Selbstmanagement-Prozess für ihre Person selbstständig durchführen.