

Wann?

21.02.20 bis 23.02.2020

Kurszeiten:

Freitag 14:30 bis 19:00
Samstag 10:00 bis 18:00
Sonntag 09:00 bis 14:00

Kursort:

Praxis Lebevoll

Karl-Hofer-Str. 6
14163 Berlin

Kursgebühr:

380€

Seminarleitung:

Christine Franke-Rademacher
Physiotherapeutin/ ZRM®-Trainerin/
HP für Psychotherapie/ Yogalehrerin/
PSI Kompetenzberaterin

Information und Anmeldung:

Christine Franke-Rademacher
Mail: info@yogapraxis-krumme-lanke.de
www.yogapraxis-krummelanke.de
Tel.: 030/ 85.72.88.76

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Vorname

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Mit dem Eingang der Anmeldung wird die Zusage per Mail oder postalisch zugeschickt. Erst wenn die Kursgebühr überwiesen wurde, ist der Platz reserviert. Die Absage der Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Bitte beachten Sie folgende Regelung: Bei einem Rücktritt innerhalb von 4 Wochen vor Beginn des Kurses werden 30% der Gesamtkosten als Stornogebühren erhoben; bei einem Rücktritt später als 14 Tage vor Kursbeginn muss die gesamte Kursgebühr entrichtet werden.

Unterschrift

Stressprävention

◦

Selbstfürsorge

◦

Achtsamkeit

mit dem

Zürcher Ressourcen Modell

ZRM®

Vom 21.02. bis 23.02.2020

Thema:

Den eigenen Weg finden - mit der Kraft des Unbewussten

Eine systematische und nachhaltige Gesundheitskultur kann professionell mit einem Stressmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell unterstützt werden.

ZRM® ist ein Selbstmanagementtraining, das von der Psychoanalytikerin Dr. Maja Storch und dem Motivationspsychologen Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde. ZRM® stützt sich auf die neuesten Erkenntnisse aus der Lernpsychologie und Neurobiologie.

ZRM® ist anschlussfähig an die aktuelle wissenschaftliche Forschung. Studien für unterschiedliche Berufsgruppen belegen die Wirksamkeit: nicht nur die Selbstmanagement-Fähigkeiten nehmen zu, auch die Work-Life-Balance, Gesundheit und Resilienz profitieren von diesem Ansatz (s. dazu „ZRM und Stress“ Storch M. et al. (2007) und „ZRM und Gesundheitsförderung“ Storch M. & Olbrich D. (2011).

Anliegen des ZRM® ist es, persönliche und häufig unbewusste Wünsche mit realen Zielen in Einklang zu bringen und neue Handlungs- und Verhaltensweisen zu erproben und anzuwenden.

ZRM® eignet sich u.a. für Menschen die sich verändern möchten und sich in Umbruchsituationen befinden.

ZRM® kommt leicht und spielerisch daher; die Arbeit mit Ressourcen macht Spaß und ist kreativ.

Durch eine abwechslungsreiche Abfolge von systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen, um mehr Lebensqualität, Wohlbefinden, Souveränität und Motivation im Alltag zu erreichen.

Ziele beim ZRM®

- * Klärung des persönlichen Themas
Was ist in der aktuellen Lebenssituation besonders wichtig?
- * Mit Hilfe von Bildern Ressourcen entdecken und nutzen
- * Ideenkorbtechniken
- * Finden eines eigenen Handlungszieles (Motto-Ziel)
- * Entdecken eines Pools an eigenen Ressourcen (z.B. Embodiment/ Priming ...)
- * Transfer in den Alltag durch das Entwickeln neuer Handlungsmuster, die auch und gerade in schwierigen Situationen abgerufen und gut angewandt werden können
- * Trainieren der eigenen Handlungskompetenz
- * ZRM-Methode und den Strudelwurm kennen lernen
- * Zufriedener werden