



## Ü50 Fast am Ende – oder voll im Saft?

### Dreiteilige Fortbildung 2018 zu einem ressourcenorientierten lustvollen Selbstmanagement (ZRM®)

#### Darum geht es:

Die Chance der Lebensphase jenseits der 50 ist es, gut für sich und die eigene Haltung und Entwicklung zu sorgen. In drei Bausteinen setzen Sie sich mit Ihren spezifischen Themen auseinander. Sie entwickeln auf der Basis des Zürcher Ressourcenmodells ZRM® ein Haltungs- und Mottoziel sowie entsprechende Perspektiven und überlegen konkrete Realisierungsschritte. Dabei helfen Ihnen der kollegiale Austausch, Übungen und inhaltliche Impulse.

#### Ihr persönlicher Nutzen:

Sie eröffnen sich einen Zugang zu wichtigen, unbewussten Kraftthemen und Motivationspunkten und entwickeln so Ihr Anliegen. Sie erarbeiten für sich ein Haltungs- und Mottoziel, das nachweislich eine hohe Handlungswirksamkeit aufweist. Sie nehmen sich die Zeit, um Ihr individuelles Haltungs- und Mottoziel zu optimieren, einen individuellen Ressourcenpool zu generieren, Ihre Motivationskraft zu entdecken und so die eigene Weiterentwicklung positiv voran zu bringen. Sie planen die konkrete Umsetzung von handlungswirksamen Haltungszielen. In Anlehnung an das ZRM® nutzen Sie Ihren entwickelten Ressourcenpool zur Umsetzung und bereiten die Integration und Verankerung für Ihren Alltag vor. Der Austausch mit anderen unterstützt Sie in der Entwicklung von Handlungsoptionen.

Hierzu dient auch das Angebot von Treffen zwischen den Seminar-Bausteinen, um an Ihren Themen in einer Peergroup zu arbeiten; das erhöht die Alltagsrelevanz.

**Termine:** 1. Baustein: 19. Juni 2018, 13:30 bis 17:30 Uhr  
2. Baustein: 17. bis 18. Sep. 2018, Beginn 1. Tag: 9:30, Ende 2. Tag 15:00 Uhr  
3. Baustein: 5. bis 6. Dez. 2018, Beginn 1. Tag: 9:30, Ende 2. Tag 15:00 Uhr

**Ort:** Tagungszentrum Rummelsberg

**Leitung:** Gudrun Knabe-Gourmelon, Achim Falk

**Kosten:** 450,- € (extern 690,- €) inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen in Baustein II und III

Diese Fortbildung ist nur komplett buchbar.

**Anmeldung:** diakonische.akademie@rummelsberger.net  
Tel. 09128 50-3501

**Anmeldeschluss:** 7. Mai 2018 Wir freuen uns auf Sie!