

## **Selbstmanagement für Mitarbeitende mit ZRM®**

### **Energiequellen finden und Selbstregulation erhöhen**

#### **Darum geht es:**

Mit dem Ansatz des Zürcher Ressourcen Modells erleben Sie eine Methode zum Ausbau eigener Ressourcen für eine wirksame Selbstregulation und üben dies zugleich ein. Lebensnahe Methoden helfen, die eigenen kraftvollen Themen zu finden und nutzbar zu machen. Die zielgerichtete Transfer-Planung ermöglicht nachhaltige Veränderungen. Das ZRM® nutzt als theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagementtraining neueste psychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse. Maja Storch und Frank Krause haben das Modell an der Uni Zürich zur gezielten Förderung individueller Handlungspotentiale entwickelt. Die Methode unterstützt Sie, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern, so dass souveränes Handeln – gerade in belastenden Alltagssituationen - gelingt.

#### **Schulungsinhalte:**

Sie klären Ihre Bedürfnisse und finden heraus, was Sie in der Tiefe motiviert.

Sie haben die Gelegenheit, an Ihrem eigenen Thema oder Wunsch zu arbeiten.

Sie erleben ein ressourcenorientiertes, lustvolles Verfahren des Selbstmanagements.

Sie formulieren für sich selbst ein Haltungsziel (gemäß ZRM® „Mottoziel“), welches Ihre persönlichen Motivationsquellen aktiviert.

Sie entdecken persönliche Ressourcen und lernen, diese aktiv zu nutzen.

Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire und stärken Ihre Selbstkompetenz.

**Termin:** 20. Okt. und 24. Nov. 2020  
jeweils 9:00 bis 16:30 Uhr

**Ort:** Tagungszentrum der Rummelsberger Akademien

**Leitung:** Gudrun Knabe-Gourmelon

**Kosten:** 250,- € (extern 320,- €) inkl. Mittagessen und  
Tagungsgetränke

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

**Anmeldeschluss:** bis 20. Sep. 2020

Wir freuen uns auf Sie!