Selbststeuerung mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)®

Kursnummer	27JD0047
Zeitraum	Do., 11.11.2027 - Fr., 12.11.2027 09:00 - 13:00 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	100,00 € (inkl. MwSt.)
Kursleitung	Ricarda Gregori
Zielgruppe	Fachkräfte öffentlicher und freier Träger der Jugendhilfe, der Kommunalen Jugendreferate, der Kindertagesbetreuung sowie der Eingliederungs- und Sozialhilfe

Das ZRM® ist ein Ansatz zur Entwicklung und Erweiterung der Selbststeuerungsfähigkeiten. Es unterstützt Menschen dabei, motivierende Ziele zu formulieren und diese auch unter widrigen und komplexen Rahmenbedingungen umzusetzen. Bewährte Anwendungsfelder sind beispielsweise Stressreduktion, gesundheitsförderliches Verhalten und die Überwindung von „Aufschieberitis“.
Das ZRM® basiert auf Erkenntnissen moderner neurowissenschaftlicher Forschung über Lernprozesse im Gehirn. Außerdem werden Konzepte aus Tiefen- und Verhaltenspsychologie sowie aus der Körpertherapie eingebunden.

Unsere verstandesmäßig gefassten Pläne werden oft von Bedürfnissen torpediert, die uns nicht oder nur teilweise bewusst sind. Diese bestimmen unser Handeln im Alltag, überwiegend in Stress- und Drucksituationen. Mit dem ZRM® lassen sich unbewusste Bedürfnisse aufspüren und mit dem eigenen Verstand in Verbindung bringen. Dadurch werden Vorhaben kraftvoll und stimmig.
Das Seminar ermöglicht den Teilnehmenden die Entwicklung eines persönlichen Veränderungsziels sowie eines eigenen Leitfadens für die Umsetzung im Alltag.

Inhalte der Fortbildung sind:
- Mit Bildern unbewusste Ressourcen aktivieren
- Somatische Marker als Signale des Unbewussten
- Ideen bewerten mit der Affektbilanz
- Eine motivierende Haltung aufbauen durch Motto-Ziele
- Mit Erinnerungshilfen und Embodiment das Ziel hirngerecht unterstützen
- Anwendungssituationen im Alltag vorbereiten

Hinweise:
Die Veranstaltung wird mit dem Online-Tool Zoom durchgeführt.

Datum	**Uhrzeit**	**Ort**
11.11.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Online-Seminar
12.11.2027	09:00 - 13:00 Uhr	Online-Seminar