Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)® Selbstzugang und Selbstwirksamkeit bei Jugendlichen stärken

Kursnummer	27JP0005
Zeitraum	Mo., 12.07.2027 - Di., 13.07.2027 10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	ohne Übernachtung: 375,00 € (inkl. MwSt.) mit Übernachtung: 456,00 € (inkl. MwSt.)
Kursleitung	Ricarda Gregori
Zielgruppe	Fachkräfte der Jugendhilfe

Das ZRM® ist ein Ansatz zur Entwicklung und Erweiterung der Selbststeuerungsfähigkeiten. Es unterstützt Menschen dabei, motivierende Ziele zu formulieren und diese auch unter schwierigen Rahmenbedingungen umzusetzen. Bewährte Anwendungsfelder sind der Umgang mit Stress und Überlastungssituationen sowie die Umsetzung von gesundheitsförderlichem Verhalten. Das ZRM® basiert auf Erkenntnissen moderner neurowissenschaftlicher Forschung über Lernprozesse im Gehirn. Im Prozess lassen sich unbewusste Bedürfnisse aufspüren und mit dem eigenen Verstand in Verbindung bringen. Dadurch werden Vorhaben kraftvoller und klarer.

In diesem Seminar lernen Sie die Selbstmanagement-Fähigkeiten von Jugendlichen wirksam zu unterstützen und Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Dabei erfahren Sie, wie Sie das ZRM®-Training Schritt für Schritt mit Jugendlichen einsetzen, um Selbstzugang und Motivation gezielt zu stärken. Der Ansatz kann im Einzelsetting wie mit Gruppen gleichermaßen angewendet werden.
Das Seminar fokussiert auf die Arbeit mit jungen Menschen. Aber auch Fachkräfte aus anderen Arbeitsbereichen erhalten wertvolles Methodenwissen für die Arbeit mit ihren Zielgruppen oder für das eigene Selbstmanagement.

Inhalte der Fortbildung sind:
- Wunschelemente und Bilder als Brücken zum Unbewussten
- Somatische Marker wahrnehmen und benennen
- Ideen bewerten mit der Affektbilanz
- Eine motivierende Haltung aufbauen durch Motto-Ziele
- Mit Erinnerungshilfen und Embodiment das Ziel hirngerecht unterstützen
- Anwendungssituationen im Alltag vorbereiten

Datum	**Uhrzeit**	**Ort**
12.07.2027	10:00 - 18:00 Uhr	Schloßstraße 31, Tagungszentrum Gültstein
13.07.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Schloßstraße 31, Tagungszentrum Gültstein