

## ZRM® Grundkurs für Trainer/innen, Berater/innen, Supervisoren/innen, Coaches und Führungskräfte

Dieser ZRM® - Grundkurs ist anerkannt für die Zulassung zum ZRM® -Zertifikatstrainerlehrgang

Das Zürcher Ressourcenmodell ZRM® ist eine wirkungsvolle Methode des Selbstmanagements. Es wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt und wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft.

### Sie erleben diese sehr effektive Selbstmanagementmethode und generieren daraus neue Impulse für die eigene berufliche Praxis.

- Das ZRM® beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Es bezieht kognitive, emotionale und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Nachhaltige Veränderungen können nur dann erreicht werden, wenn auch unbewusste Bedürfnisse, unbewusste Anteile unserer Persönlichkeit „mit ins Boot“ genommen werden, um gewünschte Ziele zu erreichen. Das ZRM® nutzt die unbewussten Ressourcen, um besser und leichter ein Ziel zu erreichen und eigene Vorhaben umzusetzen.
- Das wissenschaftlich überprüfte Zürcher Ressourcen Modell ermöglicht individuelle Ziele zu definieren und eine nachhaltige Veränderung im Bereich Selbstmanagement für Beruf und Alltag zu erreichen.
- Das ZRM® kann in Beratungssettings mit Einzelnen und Gruppen zur Themenfindung und Zielklärung eingesetzt werden. Mit Hilfe dieser Methode kann das Selbstmanagement (z.B. in Stresssituationen) verbessert und das individuelle Handlungspotential weiterentwickelt werden.
- Das Zürcher Ressourcenmodell zielt darauf, die Ressourcen des Coachee zu entdecken und zu entwickeln. Ressource wird im ZRM® neurobiologisch definiert. Man versteht darunter alle Prozesse, die gesundheitsfördernde neuronale Netze aktivieren. Bei Motivations- und Entscheidungsprozessen spielen Körpersignale und Emotionen eine wesentliche Rolle.

**Kursleitung:** Elke Harnisch, ZRM® - Trainerin  
Gabriele Lenker-Behnke, ZRM® - Trainerin

**Termin 2021:** 9.12.-11.12.2021

Falls eine Präsenzveranstaltung aufgrund der Pandemie nicht stattfinden darf, wird der ZRM-Grundkurs online stattfinden.

**Kosten:** 620,00 € incl. 19% MwSt., Online-Kurs: 499,00€ incl. MwSt.

**Zeit:** Do 16.30 Uhr bis 20.00 Uhr  
Fr + Sa jeweils 09.00 Uhr bis 17.30 Uhr

**Teilnehmeranzahl max.10**

In der Teilnahmegebühr enthalten: Seminar + Unterlagen + Pausensnacks + Getränke

**Ort:** Klee-Center, Kleestrasse 21-23, 90461 Nürnberg

**Anmeldung:**

[mail@ressourcenbildung.de](mailto:mail@ressourcenbildung.de) , [mail@elke-harnisch.de](mailto:mail@elke-harnisch.de) oder [gabriele@lenker-behnke.de](mailto:gabriele@lenker-behnke.de) .

[www.ressourcenbildung.de](http://www.ressourcenbildung.de)

Elke Harnisch + Gabriele Lenker-Behnke