

## Zertifizierter ZRM®- Grundkurs

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell – ZRM®

**ZRM®** Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein Selbstmanagement-Training. Es begleitet die Anwender\*innen auf einladende und respektvolle Art und Weise, dass aus individuellen Wünschen zielgerichtete Handlungen werden. Die von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelte Methode integriert sowohl motivationspsychologische als auch psychoanalytische Erkenntnisse, basierend auf neuesten neurowissenschaftlichen Befunden in Bezug auf Persönlichkeitsentwicklung und Selbststeuerung.

**Ziele dieses ZRM®-Kurses:** Die Teilnehmer\*innen können ihr Verhalten im Alltag und in anspruchsvollen Situationen besser steuern und nachhaltig so verändern, dass gewünschte Ziele tatsächlich erreicht werden können.

Die ZRM®-Methodik zielt ab auf die Überwindung bestehender Barrieren zwischen bewussten Motiven (Bsp.: „Ich möchte mich besser abgrenzen.“) und unbewussten

Bedürfnissen (Bsp.: „Zugehörigkeit ist mir wichtig.“). In einem individuellen Prozess wird eine neue innere Haltung geschaffen, die sich metaphorisch ausdrücken kann (Bsp.: „Wie eine Sonnenblume bleibe ich in Kontakt mit der Sonnenenergie und behalte meine Ziele im Auge.“). Eigene Ziele können damit gelassen(er) und lustvoll(er) erfolgreich umgesetzt werden.

ZRM® ist ein Modell, das sich hervorragend mit dem Konzept des Motivational Interviewing (MI) verbinden lässt, um Menschen erfolgreich und nachhaltig auf ihrem Weg der Veränderung zu begleiten. Eckpfeiler der ZRM®-Arbeit bilden das Rubikon-Modell, eine Bildkartei, die Arbeit mit somatischen Markern, die Formulierung von handlungswirksamen Zielen sowie weiteren ressourcenstärkenden Methoden. Das Vorgehen und die Arbeitsweise werden im Seminar Schritt für Schritt vorgestellt und durchweg handlungsorientiert erfahren und in die Praxis umgesetzt, d.h. die Inhalte des ZRM® werden von den Teilnehmer\*innen selbst erfahren, bevor sie in der eignen Praxis angewandt werden können.

### Zielgruppe: alle Berufsgruppen

Termin: **21. – 23. März 2019**  
 Ort (Seminar-Nr.): **Heidelberg** (8022.20)  
 Kursleitung: Christiane Leiblein  
 Kursgebühr: 595 € inkl. MwSt.  
 ☐ kunde.gk-quest.de/8022.20

Termin: **24. – 26. Oktober 2019**  
 Ort (Seminar-Nr.): **Berlin** (8071.19)  
 Kursleitung: Christiane Leiblein  
 Kursgebühr: 595 € inkl. MwSt.  
 ☐ kunde.gk-quest.de/8071.19

Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Dieses Seminar bieten wir auch als INHOUSE-Veranstaltung an.

*Dieses Seminar ist ein (Wahl-) Modul der Stufe 2 in der Weiterbildung zum/zur MI-Coach/MI-Supervisor\*in.*

## Aus Schattenseiten Stärke gewinnen

Aufbaukurs 1 des Zürcher Ressourcen Modells – ZRM®

**ZRM®** Dieser Selbstmanagement-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, einen neuen und kreativen Umgang mit negativen Gefühlen zu entwickeln und dabei eine weitere Ressource kennenzulernen.

Zuerst widmen Sie sich Ihrem Motto-Ziel, das Sie sich im ZRM®-Grundkurs erarbeitet haben, um es nach den inzwischen gemachten Erfahrungen eventuell zu optimieren.

In einem nächsten Schritt haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ressourcen zu erweitern: Aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen, sogenannten Schattenanteilen nach Carl Gustav Jung, können Sie neue Kräfte gewinnen.

Wie bei der ZRM®-Methodik üblich, vergrößern Sie in einem lustvollen und abwechslungsreichen Prozess Ihren Res-

sourcenpool und damit Ihr Handlungsrepertoire. Mit Hilfe von theoretischem Input, praktischen Übungen und individuellem Feedback kommen Sie den eigenen Schatten auf die Spur und nähern sich ihnen an, so dass diese ihre Bedrohlichkeit verlieren.

### Seminar-Inhalte

- Auffrischen des ZRM®-Wissens aus dem ZRM®-Grundkurs
- Optimierung Ihres Motto-Ziels aus dem ZRM®-Grundkurs
- Kennenlernen der Schattentheorie von C. G. Jung
- Bekanntschaft machen mit den eigenen Schatten
- Die eigenen Schattenseiten nutzen und daraus Ressourcen gewinnen

**Ziele dieses ZRM®-Kurses:** Die Teilnehmenden reichern ihr Motto-Ziel aus dem ZRM®-Grundkurs mit neuen Ressourcen an. Sie lernen einen neuen Zugang zu bisher Unbewusstem kennen und erweitern Ihren persönlichen Handlungsspielraum. Die eigenen Selbstmanagement-Kompetenzen erhalten eine neue Dynamik.

### Zielgruppe: vorherige Teilnahme an einem zertifizierten ZRM®-Grundkurs

Termin: **20. – 22. Januar 2020**  
 Ort (Seminar-Nr.): **Heidelberg** (8022.21)  
 Kursleitung: Dr. Irmgard Ehlers  
 Kursgebühr: 595 € inkl. MwSt.  
 ☐ kunde.gk-quest.de/8022.21

Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Dieses Seminar bieten wir auch als INHOUSE-Veranstaltung an.

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular an, oder nutzen Sie die Online-Anmeldung unserer Internetseiten ([www.gk-quest.de/seminare](http://www.gk-quest.de/seminare)). Unmittelbar nach der Anmeldung erhalten Sie eine (automatische) Reservierungsbestätigung.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Ist Ihr gewünschter Kurs bereits belegt, erhalten Sie umgehend Nachricht.

Die Rechnung sowie die Wegbeschreibung zum Veranstaltungsort werden erst verschickt, wenn die Mindestzahl an Teilnehmenden für das jeweilige Seminar erreicht ist. Die Entscheidung über eine Durchführung oder Absage erfolgt spätestens drei Wochen vor Seminarbeginn.

Die Rechnung bezahlen Sie bitte spätestens eine Woche vor Seminarbeginn.

### Bonusprogramme

#### Arbeitgeberbonus

Werden von einem Arbeitgeber gleichzeitig mehrere Teilnehmer\*innen angemeldet, so verringern sich die Gebühren um 5%; bei gleichzeitiger Anmeldung von mehr als vier Teilnehmer\*innen um 10%.

#### Teilnehmer\*innenbonus

Teilnehmer\*innen, die sich für zwei oder mehrere Seminare gleichzeitig anmelden, erhalten 5 % Ermäßigung.

Mitglieder des Expert\*innen-Netzwerks der GK Quest Akademie erhalten eine Ermäßigung von 5% auf alle Seminare.

Student\*innen und Auszubildende erhalten eine Ermäßigung von 20%. Zum Nachweis legen Sie der Anmeldung bitte eine Kopie Ihrer Studienbescheinigung bei.

#### Bildungsgutscheine

Wir nehmen Bildungsgutscheine (NRW) und Prämiegutscheine von unseren Seminarteilnehmer\*innen an.

### Fortbildungspunkte

Bitte teilen Sie uns mit Ihrer Seminaranmeldung Ihren Wunsch nach Fortbildungspunkten mit. Die Beantragung im Rahmen unserer Seminare ist derzeit nur in Baden-Württemberg und Bayern bei den Landespsychotherapeutenkammern (LPK bzw. PTK) möglich. Ebenfalls können wir bei der Psychotherapeutenkammer in Österreich (OAP) Fortbildungspunkte für Sie beantragen.

### Unterkunft und Verpflegung

Sofern nichts anderes vermerkt ist, sind in der Kursgebühr nur Pausengetränke und -snacks enthalten. Bitte buchen Sie Ihre Unterkunft selbst, und sorgen Sie für Ihre eigene Verpflegung.

### Haftung

Sollte eine Veranstaltung aus wichtigem Grund (z.B. Krankheit des Dozenten) abgesagt werden müssen, wird ein neuer Termin angesetzt. Sollte der neue Termin nicht zuzusagen, wird die gezahlte Teilnahmegebühr erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Vertretbare Abweichungen vom angekündigten Programm bleiben vorbehalten. Als vertretbare Abweichung gilt auch ein Wechsel des Dozenten / der Dozentin.

Anspruch auf Schadensersatz im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Weiterbildung besteht für den Veranstalter nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Dies gilt auch für Erfüllungs- und Verrichtungsgehilfen.

### Buchungsoptionen

Kann ein gebuchter Abschnitt einer Seminarreihe /Ausbildung von Ihnen nicht besucht werden, so kann der entsprechende Abschnitt in einer anderen Ausbildungsgruppe ohne Mehrkosten besucht werden. Dies ist auf der Anmeldung zu vermerken. Bei einem nachträglichen Wechsel wird eine Gebühr von 30,00 € für zusätzlichen Verwaltungsaufwand in Rechnung gestellt.

### Stornierungsbedingungen

Bitte reichen Sie Ihre Abmeldung schriftlich bei der GK Quest Akademie ein. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Seminars erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,00 €. Bei späterer Abmeldung ist die volle Kursgebühr fällig, sofern kein\*e Ersatzteilnehmer\*in gestellt werden kann, bzw. kein\*e Teilnehmer\*in von der Warteliste nachrückt. Die gezahlte Kursgebühr, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30,00 €, wird jedoch bei einer späteren Buchung angerechnet.

### Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Dienstleistungen (z.B. Ausfertigung von zusätzlichen Teilnahmebestätigungen, Zweitrechnungen) wird eine Gebühr von 10,00 € für Mitarbeitereinsatz und Aufwand erhoben.

### Kritik und Anregungen

Über Hinweise oder Anregungen freuen wir uns. Bitte nutzen Sie unsere Seminarevaluation, oder richten Sie ihre Anregungen direkt per Post, E-Mail oder telefonisch an uns.

Heidelberg, 15. November 2018

### Anfahrt und Hotel

Für alle Seminarorte finden Sie im Internet Hinweise zur Anfahrt sowie Hotel-Empfehlungen unter:

[www.gk-quest.de/Seminare/Organisatorisches/Seminarorte](http://www.gk-quest.de/Seminare/Organisatorisches/Seminarorte)



### Seminarzeiten

Sofern nichts anderes vermerkt ist, sind die Seminarzeiten:

- eintägiges Seminar:
  - 09.30 – 17.00 Uhr
- zweitägiges Seminar:
  - 1. Tag: 11.00 – 17.30 Uhr
  - 2. Tag: 09.00 – 16.30 Uhr
- dreitägiges Seminar:
  - 1. Tag: 11.00 – 17.30 Uhr
  - 2. Tag: 09.00 – 17.00 Uhr
  - 3. Tag: 09.00 – 16.00 Uhr

