



CREATE  
YOURSELF  
*live unique*

→ ZRM®-ANERKANNTER GRUNDKURS ←

# Anerkannter ZRM®-Grundkurs

für EndanwenderInnen, Coaches, BeraterInnen, TrainerInnen  
sowie Mitarbeitende sozialer Institutionen

*„Das Leben wäre schöner, wenn ich nur ... ja, wenn ich  
besser nein sagen könnte, schlanker, fitter, reicher,  
selbstbewusster ... wäre.“*

Viele Menschen haben Veränderungswünsche. Die Themen sind vielfältig und individuell. Umgesetzt werden die Vorhaben selten. Und dass, obwohl eine Verwirklichung uns tatsächlich oftmals glücklicher, erfolgreicher oder gesünder leben ließe. Ein möglicher Weg zur Wunscherfüllung ist das Erlernen einer Selbstmanagementmethode, die Gefühl und Verstand gleichermaßen anspricht, die unabhängig macht und die eigene Selbstwirksamkeit nachhaltig stärkt.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist so eine Methode und ermöglicht erfolgreiche und dauerhafte Umsetzung von Veränderungsabsichten. Sie wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. ZRM® beruht auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen und wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung überprüft. Erfolgreich angewandt wird ZRM® in Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereichen sowie im Spitzensport, sowohl mit Einzelnen als auch in Gruppen. Im ZRM® spielen für Motivations- und Entscheidungsprozesse neben kognitiven Erkenntnissen, Körpersignale und Emotionen eine wesentliche Rolle.

**Im Kurs erlernen Sie diese effektive Methode zum Selbstmanagement.  
Sie generieren daraus neue Impulse für Ihr Leben und Ihre eigene Praxis.**

## WEITERE INFOS & ANMELDUNG

PLB.INSTITUT, Julia Glöer  
E-Mail: [zrm@plb-institut.de](mailto:zrm@plb-institut.de)  
Tel.: 0171 / 213 40 20  
[www.plb-institut.de](http://www.plb-institut.de)

## ZIELE

- In einer Standortbestimmung klären, was in der aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist.
- Lernen, „gesunde“ Absichten zu entwickeln, denn nur solche haben eine echte Chance, verwirklicht zu werden.
- Ziele formulieren, die das Selbstbewusstsein stärken und vor Stress und Burnout schützen.
- Eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen erkennen und lernen, diese wertzuschätzen und zu nutzen.
- Erweitern des Entscheidungsspielraums und Handlungsrepertoires für eine Neugestaltung des Lebens – auch in schwierigen Situationen.

## WEITERE INHALTE

- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster.
- Explorieren unbewusster Bedürfnisse durch die Arbeit mit der Bildkartei.
- Vertiefen der Theorien aus Zielpsychologie und Neurowissenschaften.
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die die kognitive, emotionale und physiologische Ebene mit einbezieht.

## ZIELGRUPPE

Der Grundkurs richtet sich an Coaches, Berater und Trainer, die mit ZRM zu arbeiten möchten, und an alle, die eine persönliche Veränderung anstreben, authentischer auftreten und handeln möchten. Die Inhalte werden in Form von wissenschaftlichem Input und Selbsterfahrung vermittelt. Bei Interesse an Teilnehmerstimmen schauen Sie gerne auch unsere Youtube-Filme. Hier berichten Kursteilnehmer über unsere Seminare auf Korfu: [https://youtu.be/\\_OnKGE8xNfM](https://youtu.be/_OnKGE8xNfM)  
<https://youtu.be/0DJ9R-oEB28>

## TERMINE

**Hamburg**

**Termin 1: Fr. 24.05. bis So. 26.05.2019**

**Termin 2: Fr. 01.11. bis So. 03.11.2019**

## SEMINARORT

Praxengemeinschaft Kastanienhof  
Kleine Rainstraße 44  
22765 Hamburg - Ottensen

## ZEITEN

Tag 1: 11.00 – 18.00 Uhr

Tag 2: 09.00 – 17.30 Uhr

Tag 3: 09.00 – 17.00 Uhr

## KURSGEBÜHR

660,00 Euro

Die Gebühr enthält Seminar, Unterlagen und Pausengetränke.

## FÖRDERUNG

Für den Kurs können Fördermittel beantragt werden. Informationen dazu finden Sie z. B. unter [www.weiterbildungsbonus.net](http://www.weiterbildungsbonus.net) und [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

## KURSLEITUNG

**Julia Glöer** ist zertifizierte ZRM®-Trainerin und PSI-Kompetenzberaterin sowie ausgebildete Berufsbegleiterin und Life Work Planning-Trainerin.

2003 gründete sie das heutige PLB INSTITUT. Weitere Informationen unter [www.plb-institut.de](http://www.plb-institut.de).

**Dieser Kurs ist anerkannt für die Zulassung zu den ZRM®-Zertifikatslehrgängen und berechtigt zur Teilnahme an den ZRM®-Aufbaukursen 1 und 2.**





**PLB.INSTITUT**

Julia Glöer  
Bahrenfelder Straße 265  
22765 Hamburg

ANMELDUNG

# Hamburg

Anerkannter ZRM®-Grundkurs

## TERMINE

**Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:**

- Kurs Mai 2019: 24.05. – 26.05.2019
- Kurs November 2019: 01.11. – 03.11.2019

## KURSGEBÜHR

660,- EUR

## ORT

Praxengemeinschaft Kastanienhof  
Kleine Rainstraße 44  
22765 Hamburg - Ottensen  
(Raumänderungen behalten wir uns vor)

## SIE HABEN FRAGEN?

PLB.INSTITUT, Julia Glöer  
E-Mail: [zrm@plb-institut.de](mailto:zrm@plb-institut.de)  
Tel.: 0171 / 213 40 20

## MEINE DATEN

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Firma/Organisation: \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Arbeitsfeld/Beruf: \_\_\_\_\_  
(freiwillige Angabe)

Die AGB habe ich gelesen und stimme diesen zu.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Das ausgefüllte und unterschriebene Formular an [zrm@plb-institut.de](mailto:zrm@plb-institut.de) mailen oder bitte in einem freigemachten Briefumschlag versenden. Vielen Dank.**

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

PLB.INSTITUT, Julia Glöer  
Bahrenfelder Straße 265 | 22765 Hamburg

---

### ANMELDUNG:

Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular an. Bitte füllen Sie für jedes Seminar und jede teilnehmende Person eine eigene Anmeldung aus. Sie erhalten von uns innerhalb von 2 Wochen eine Bestätigung mit Rechnung oder einen Wartelistenbescheid. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

### UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG:

Sofern nicht anders vermerkt, sind in der Kursgebühr Pausengetränke enthalten. Sonstige Speisen und Getränke sowie die Organisation von Unterkunft und Anreise verbleiben bei dem Kursteilnehmenden.

### STORNIERUNGSBEDINGUNGEN:

Bitte reichen Sie Ihre Abmeldung schriftlich per Post beim PLB.Institut ein – eine E-Mail genügt nicht. Bei Rücktritt bis vier Wochen vor Beginn des Seminars erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50,00 Euro. Bei späterer Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Benennen Sie eine Ersatzperson oder rückt eine Person von der Warteliste nach, zahlen Sie lediglich die oben genannte Umbuchungsgebühr. Diese Regeln gelten unabhängig vom Grund der Absage.

### DURCHFÜHRUNGSÄNDERUNGEN:

Liegt die TeilnehmerInnen-Zahl bei einer Veranstaltung, die mit zwei Trainern angekündigt ist, bei zehn oder weniger, behalten wir uns das Recht vor, das Seminar mit nur einem Trainer durchzuführen. Ist ein angekündigter Trainer verhindert, kann das Seminar mit einem anderen zertifiziertem Trainer durchgeführt werden.

### HAFTUNG:

Sollte eine Veranstaltung wegen zu geringer TeilnehmerInnen-Zahl oder aus wichtigem Grund abgesagt werden müssen, wird die gezahlte Kursgebühr erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Vertretbare Abweichungen vom angekündigten Programm bleiben vorbehalten. Anspruch auf Schadensersatz im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Weiterbildung gegenüber dem Veranstalter besteht nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Dies gilt auch für Erfüllungs- und Verrichtungsgehilfen.

### DATENSCHUTZ:

Der Teilnehmende erklärt sich mit der elektronischen Speicherung seiner E-Mail- und Adressdaten einverstanden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen. Der Teilnehmende kann auf Antrag die Berichtigung oder Löschung seiner Daten verlangen.