



CREATE
YOURSELF
live unique

→ ZRM®-ANERKANNTER GRUNDKURS ←

Anerkannter ZRM®-Grundkurs

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

„Das Leben wäre schöner, wenn ich nur ... ja, wenn ich meinen Wünschen Taten folgen ließe, besser nein sagen könnte, 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
Tel.: 0171 / 213 40 20
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/0DJ9R-oEB28>

TERMINE

Hamburg

Termin 1: Fr. 23.10. bis So. 25.10.2020

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 und www.bildungspraemie.info

KURSLEITUNG

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

Ihr Buch „Berufsglück“ erschien 2019 im Campus Verlag. 2003 gründete sie das heutige PLB-Institut. Weitere Informationen unter www.julia-gloeer.de und 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.

