



**ZRM® Grundkurs ZRM® ( Zürcher Ressourcenmodell)  
Herausfordernden Lebenssituationen begegnen mit ressourcenorientiertem Selbstmanagement**

In unserem Alltag sind wir immer wieder mit belastenden Erfahrungen konfrontiert, die uns emotional stark fordern. Das Training nach ZRM hilft, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern, so dass souveränes „Tun“ auch in schwierigen Situationen immer besser gelingt. Das ZRM® wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Diesem Training liegen neueste psychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zum menschlichen Verhalten zu Grunde.

**Inhalte:**

- In diesem Training finden Sie heraus, was Sie im Moment wirklich wollen.
- Sie klären in einer Standortbestimmung, was Ihnen in Ihrer aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist und entscheiden, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie hinlenken wollen
- Sie erhalten einen Einblick in das neueste theoretische Wissen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeit der Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster

**Ziele:**

- Sie lernen verträgliche, für Sie „stimmige“ Ziele zu entwickeln und erhöhen damit die Chance, diese auch umzusetzen
- Sie werden angeleitet, Ihre eigenen Stärken und Möglichkeiten zu erkennen, diese wertzuschätzen und systematisch zu nutzen
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire, was dazu beiträgt, dass Ihr Selbstbewusstsein – auch in schwierigen Situationen – gestärkt wird.

**TeilnehmerInnen:**

4 – 16 TN. Das ZRM-Selbstmanagementtraining ist für jedefrau und jedermann geeignet. Es unterstützt sowohl in privaten als auch in beruflichen Fragestellungen, wie z.B. bei Entscheidungsprozessen. Ausser etwas Neugier und Offenheit sind keine Voraussetzungen an eine Teilnahme gefordert

**Leitung:**

**Ursula Fuchs**, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Systemisch-lösungsorientierte Therapeutin für Einzelne, Paare und Familien (Systemis.ch), Supervisorin & Coach & Organisationsberaterin (BSO), Master-Practitioner NLP und Mediatorin SDM in eigener Praxis, ZRM®-Trainerin, PSI-Kompetenzberaterin, Lehrbeauftragte an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit; Begründerin und Leiterin der wilob AG.

Bitte beachten Sie, dass bei TeilnehmerInnenzahl ab 10 TN eine zweite Trainerin anwesend ist.

**Termine:**

28./29.03.2019 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 16.45 Uhr

**Follow-up – Vertiefung: 26.06.2019 9.00 – 12.30 Uhr (halber Tag)  
Dieser zusätzliche Halbtage ist nur bei Interesse für einen der Zertifikatslehrgänge (ZRM-Trainer, ZRM-Coach) am ismz zu absolvieren.**

**Seminarort:**

w i l o b AG Eisengasse 30 5600 Lenzburg

**Anmeldeschluss:** 29.02.2019 Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Datumseingangs berücksichtigt. Die Teilnahmemöglichkeit wird ein Monat im Voraus bestätigt.

**Investition:** Fr. 790.00. Die Kurskosten sind nach Erhalt der Teilnahmebestätigung zu bezahlen. Die Kosten für nicht besuchte Kurstage werden nicht zurück erstattet.



**Weitere Kursausschreibungen finden Sie unter [www.wilob.ch](http://www.wilob.ch).**

# Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Hendschikerstr. 5, 5600 Lenzburg  
Fax: 062 892 90 78, E-Mail: kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgenden Workshop an

ZRM®

**Grundkurs ZRM®**

28./29.03.19 und 26.06.2019 Vo

Meine Adresse lautet:

Name .....

Vorname .....

Beruf .....

Privatadresse .....

Arbeitsort/Name+Adresse .....

☎ P ..... ☎ G ..... E-Mail .....

Ort/Datum..... Unterschrift .....

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.

