

## 221-21440 Ganzheitliches Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Kursnr.	221-21440
Beginn	Mittwoch, 06.04.2022, 09:30 - 17:00 Uhr
Termin/e	3
Kursort	VHS, Peterstraße 21-25, Raum 241, Forum 52062 Aachen
Entgelt	169,00 €
Ermäßigung	169,00
Kursleiter/innen	Dr. Britta Schmenk

Gute Vorsätze und Veränderungswünsche begleiten unser Leben, doch häufig scheitert die Umsetzung im Alltag an inneren oder äußeren Hindernissen. Wie kann es uns gelingen, dass „Kopf und Bauch“ an einem Strang ziehen? Wie können wir neues, erwünschtes Verhalten zu stabilen Verhaltensmustern werden lassen, auf die wir auch in schwierigen oder unerwarteten Situationen zurückgreifen können?

Jede und jeder von uns verfügt über die notwendigen Ressourcen, um persönliche Ziele in diesem Sinne nachhaltig umzusetzen. In diesem Seminar machen wir uns gemeinsam spielerisch auf die Suche danach. Denn positive Emotionen sind unbedingte Voraussetzung, um unsere Ziele zu erreichen. Grundlage ist das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®), entwickelt von Dr. Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause, als theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das kognitive, emotionale und körperliche Aspekte integriert und dabei gezielt unbewusste Prozesse einbindet.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über Mechanismen menschlichen Verhaltens werden in Impulsreferaten vorgestellt und können anschließend in praktischen Übungen und Selbsthilfetechniken angewendet werden. Sie entwickeln aus Ihren vorher unbewussten Bedürfnissen und Wünschen ein Ziel und einen Leitfaden, wie Sie dieses im Alltag erfolgreich umsetzen. Mit dem erlernten Verfahren können Sie auch in Zukunft Ihren persönlichen Handlungsspielraum ressourcenorientiert und im Einklang mit Ihrer Gesamtpersönlichkeit erweitern.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.04.2022	09:30 - 17:00 Uhr	Peterstr. 21-25, VHS, Peterstraße 21-25, Raum 241, Forum 52062 Aachen
07.04.2022	09:30 - 17:00 Uhr	Peterstr. 21-25, VHS, Peterstraße 21-25, Raum 241, Forum 52062 Aachen
08.04.2022	09:30 - 17:00 Uhr	Peterstr. 21-25, VHS, Peterstraße 21-25, Raum 241, Forum 52062 Aachen