

## 232-21440 Nachhaltiges Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) und dem Inspirationsraum Natur

Kursnr.	232-21440
Beginn	Montag, 13.11.2023, 00:00 - 00:00 Uhr
Termin/e	4
Kursort	Kloster Steinfeld, Kall
Entgelt	829,00 €
Ermäßigung	829,00
Kursleiter/innen	Dr. Britta Schmenk

Nachhaltiges Selbstmanagement bedeutet, im guten Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen zu sein, selbstbestimmt persönliche Ziele zu formulieren und diese motiviert und dauerhaft umzusetzen. Viele von uns kennen die Erfahrung, dass die Umsetzung persönlicher Veränderungswünsche im Alltag an inneren oder äußeren Hindernissen scheitert. Wie kann es uns gelingen, neues, erwünschtes Verhalten zu stabilen Verhaltensmustern werden lassen, auf die wir auch in schwierigen oder unerwarteten Situationen zurückgreifen können? Ein wichtiger Schlüssel hierzu liegt in dem Zusammenspiel von Verstand und Intuition, unserem unbewussten Erfahrungsschatz.

Jede\*r von uns verfügt über die notwendigen Ressourcen, um persönliche Ziele in diesem Sinne nachhaltig umzusetzen. In diesem Kurs 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®) 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.

Manchen Menschen, deren Verstand besonders wach, aktiv und geschult ist, fällt es erfahrungsgemäß nicht leicht, in Kontakt mit ihrem unbewussten Erfahrungsschatz zu treten, der sich u. a. in Körpersignalen und Gefühlen äußert. Daher machen wir uns in diesem Kurs die Natur als weitere wertvolle Ressource zunutze. Unser Unbewusstes ist nicht über verbale Sprache zugänglich, sondern reagiert auf Bilder, Metaphern, Geräusche, Gerüche oder Körpersignale. Diese Zugangskanäle werden in der Natur vielfältig angeregt, sodass es den meisten Menschen draußen viel leichter fällt, mit ihrer „inneren Weisheit“ in Kontakt zu kommen.

### Seminarplan:

Mo 13.11.: 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE), 19.00 – 20.30 Uhr (2 UE)

Di 14.11.: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE)

Mi 15.11.: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE)

Do 16.11.: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 13.30 – 15.00 Uhr (2 UE)

Im Entgelt sind Unterbringung im Einzelzimmer und Verpflegung enthalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.11.2023	14:30 - 20:30 Uhr	Hermann-Josef-Straße 4, Kloster Steinfeld, Kall
14.11.2023	09:30 - 17:30 Uhr	Hermann-Josef-Straße 4, Kloster Steinfeld, Kall
15.11.2023	09:30 - 17:30 Uhr	Hermann-Josef-Straße 4, Kloster Steinfeld, Kall
16.11.2023	09:30 - 15:00 Uhr	Hermann-Josef-Straße 4, Kloster Steinfeld, Kall