
Nachhaltiges Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) und dem Inspirationsraum Natur (VHS Kursnr.: 242-21440)

Bildungsurlaub im Kloster Steinfeld

Seminarplan

Seminartag 1: Mo 16.09.24: 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE), 19.00 – 20.30 Uhr (2 UE)

Einstieg, Kennenlernen über Bilder, Ankommen im Inspirationsraum Natur
Theoretischer Input: Somatische Marker, Affektbilanz, Synchronisation von Verstand und Unbewusstem, Inspirationsraum Natur als Ressource

Seminartag 2: Di 17.09.24: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE)

Ideenkorbmethode kennenlernen und erproben
Theoretischer Input: Zieltypen, Rubikonmodell
Persönliche Zielklärung und –formulierung auf der Haltungsebene: Motto-Ziel

Seminartag 3: Mi 18.09.24: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE)

Optimierung des Motto-Ziels nach Kernkriterien
Persönlichen Rubikon überqueren in der Natur
Theoretischer Input: Neuronale Plastizität, Ressourcen, Priming, Embodiment

Seminartag 4: Do 19.09.24: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE)

Persönlichen Ressourcenpool aufbauen
Individuelle Arbeit mit Erinnerungshilfen
Das Mottoziel in den Körper bringen: Makro- und Micro-Movement in der Natur

Seminartag 5: Fr 20.09.24: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 13.30 – 15.00 Uhr (2 UE)

Theoretischer Input: Situationstypen-ABC, Aufbau von erwünschten Automatismen
Individuelle Situationstypenanalyse, Planung und Training des Ressourceneinsatzes
Ressourcenorientierter Umgang mit Misserfolgen
Individuelle Integration des Erlernten in der Natur
Feedback und Abschluss

Lernziele

- Entwicklung eines persönlichen Veränderungsziels und konkreten Leitfadens zu dessen Umsetzung im Alltag
- Erlernen von Selbstmanagementstrategien im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen
- Integration von Verstand und Intuition für erfolgreiches Selbstmanagement
- Nutzung wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Übungen zur Verhaltensänderung
- Nutzung der Natur als Ressource zur Entdeckung der "inneren Weisheit"
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums im Einklang mit der Gesamtpersönlichkeit