

## Das Zürcher Ressourcen - Modell (ZRM)

### Ein starkes Instrument für die Praxis von Psychotherapie, Beratung und Supervision

Die Innovation des ZRM® Trainings, welches von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt wurde, besteht in der gezielten Synchronisierung von Kopf und Bauch bzw. Verstand und Unbewusstem. Dadurch wird aus dem "Inneren Schweinehund" ein "energetischer Schlittenhund"! In der Sprache der Neurowissenschaft bedeutet das, etwas nüchterner formuliert, dass wir, bezogen auf die konkreten Ziele der TeilnehmerInnen (TN), neue neuronale Netze knüpfen (etwas lernen) und diese neuen Netze stärken (trainieren).

Im ZRM® Kurs wird für alle TN ein individueller **RessourcenPool** entwickelt, dabei geht es neben Erinnerungshilfen bezogen auf die neue neuronale Verknüpfung, auch um Elemente von **Priming**, welche ein unbewusstes Unterstützungsmoment darstellen. Desweiteren erarbeiten wir mit einem individuellen **Embodiment** eine auf der körperlichen Ebene unterstützende Haltung, die zielrealisierendes Handeln ermöglicht. In der **Präaktionalen Phase** analysieren wir verschiedene **Situationstypen**, damit der Transfer in die konkreten Lebensbedingungen der TN optimal wird und fokussieren auf **Soziale Ressourcen**.

Da das Unbewusste uns zuverlässig auf Wohlbefinden orientieren will, macht das Training Vergnügen und erlaubt Leichtigkeit: der Schlittenhund kriegt Auslauf!

Und auch der Verstand bekommt genügend Futter. Für alle Trainingsschritte wird der neurowissenschaftliche Hintergrund in Kurzinputs nachvollziehbar erklärt. Ausserdem bieten detailliert strukturierte Arbeitsblätter auch für spätere Situationen und Ziele ein Handwerkszeug für die Komplettierung und Optimierung vom SelbstManagement.

Bei all dem wird die Gruppe in ihrem Potential von Respekt, Wertschätzung der Individualität und gegenseitiger Unterstützung wirksam.

**Für die jeweilige eigene Praxis wird nach dem "learning by doing", durch die klar strukturierten und mittels der Arbeitsblätter stets nachvollziehbaren Arbeitsschritte, eine sofortige Anwendung einzelner oder kompletter Elemente des ZRM Trainings möglich!**

### Zielgruppe:

Profis, aus den Bereichen: Psychotherapie und Beratung, Bildung und sozialer/pädagogischer Arbeit, sowie Personalentwicklung, Supervision, Coaching und Weiterbildung aber auch: Privatpersonen, welche konkrete Ziele angehen oder sich generell ressourcengestützt managen wollen

### Kosten:

Die Teilnahme am Kurs kostet 495€. Die Teilnehmerzahl ist auf 13 TN begrenzt, Minimum sind 9 TN.

Die Fortbildung ist von der OPK Sachsen mit 20 FB-Punkten (C1) akkreditiert.

### Anmeldung:

Wenn Sie an dem Kurs teilnehmen möchten, bitten wir um verbindliche Anmeldung, alle erforderlichen Informationen auf **[www.ipp-leipzig.de](http://www.ipp-leipzig.de)**

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und nach dem Anmeldeschluß eine detaillierte Einladung.

### Termin:

Der nächste ZRM-Kurs findet vom \_\_\_\_\_ in den Räumen unseres Institutes in Leipzig statt.

Arbeitszeiten: Freitag von 16.00 -20 Uhr, Samstag von 10.00 – 19 Uhr und Sonntag von 10.00 -16.00 Uhr.

### Leitung:

Dipl. Psych. Uwe Nowak (zertif. ZRM-Trainer)