

Macht doch, was Ihr wollt!

Ein Einführungsworkshop in das Zürcher Ressourcen Modell®

Warum fällt es mir so schwer, ruhig zu bleiben,
wenn er/sie meine Arbeit kritisiert?

Meine Kinder bringen mich auf die Palme!
Warum kann ich nicht souveräner reagieren?

Ich sollte mich einmal richtig erholen!
Ich wünschte, ich hätte mal wieder Zeit für mich.

Wir alle kennen solche und vergleichbare Situationen, in denen wir uns überfordert fühlen, in denen wir es nicht schaffen, unsere Bedürfnisse, Wünsche und 'guten Vorsätze' angesichts der realen Situation umzusetzen.

Das Zürcher Ressourcen Modell® (kurz: ZRM) hilft dabei, solche langfristig unbefriedigenden Pattsituationen aufzulösen. Jederman/jederfrau kann damit in klaren und einfachen Schritten:

- 1 erste, vielleicht noch undeutliche oder miteinander konkurrierende Bedürfnisse durch die Arbeit mit Bildern klären und benennen,
- 2 aus diesen Bedürfnissen konkrete Handlungsziele entwickeln,
- 3 eine langfristige, tragfähige Motivation aufbauen, die gleichermaßen auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Bewusstseins-ebene gründet und
- 4 die selbstgesetzten Ziele mit einfachen Strategien im persönlichen Alltag umsetzen und begleitend reflektieren.

Im Workshop bearbeiten Sie Ihre persönlichen Themen und Ziele in der Gruppe und in Einzelarbeit. Dies geschieht strukturiert und nachvollziehbar mit den Methoden des Zürcher Ressourcen Modell®. Wir erläutern die zugrundeliegenden Konzepte und moderieren den Ablauf. Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten und nutzen die Kreativität der Gruppe, die im ZRM als wesentliche Ressource methodisch eingebunden wird.

Reinhard Schneider ist Dipl. Sozialpädagoge, Psychodrama-Praktiker und Suchttherapeut; er ist tätig als Supervisor und Sozialpädagoge. Martin Butz arbeitet als Coach, Projektmanager im IT-Bereich und Universitätsdozent.

Für das Wochenende berechnen wir je TeilnehmerIn 180 € (bei verbindlicher Buchung bis zum 31.03.18 150 €). Für den Nachbereitungs- und Vertiefungstermin fallen 50 € an.

Kontakt Reinhard Schneider
0421 566 39 70

Martin Butz
0421 98 74 93 24

Bitte richten Sie Anfragen per Email an: ziele@gmb-coaching.de

Termine im Mai 2018

Freitag: 11.05. 17-22 Uhr
Samstag: 12.05. 10-18 Uhr
Sonntag: 13.05. 10-17 Uhr

Zusätzlich: ein Termin zur Nachbereitung und Vertiefung an einem Samstag (12-16 Uhr) im Abstand von 2 bis 4 Wochen nach dem Workshop; die Teilnahme wird von uns empfohlen, ist aber nicht verbindlich.

Ort: Am Schwarzen Meer 129,
28205 Bremen, ViertelTöne