

03.06.2024 - 04.06.2024

## **Meine Ziele im Blick behalten!**

Selbststeuerung unter komplexen Anforderungen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)



### **Ausgangssituation**

Kennen Sie diese Situation? Sie haben sich etwas fest vorgenommen, sagen wir Ihr regelmäßiges Sportprogramm: zu Beginn sind Sie diszipliniert, dann kommt Ihnen ständig etwas in die Quere, es finden sich laufend neue Gründe, warum Sie Ihr Vorhaben nicht weiterführen. Irgendwann merken Sie, dass Sie Ihr Ziel ganz aus den Augen verloren haben. Diese Situation ist übertragbar auf Ihr berufliches Handeln in den verschiedenen Arbeitsfeldern und Funktionen der verbandlichen Caritas. Auch hier formulieren Sie Ziele und nehmen sich Dinge fest vor, die aber im Trubel des Berufsalltags schnell aus dem Blick geraten können.

Besonders in stressigen und belastenden Situationen werden verstandesmäßig gefasste Ziele schnell torpediert von unseren Gewohnheiten und unbewussten Bedürfnissen. Diese bestimmen unser Handeln im Alltag, in Stress- und Drucksituationen sogar ganz überwiegend. Hier setzt das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) an. ZRM ist eine neurowissenschaftlich fundierte Methode zur Entwicklung und Erweiterung der Selbststeuerungsfähigkeiten. Das ZRM unterstützt Menschen dabei, motivierende Ziele zu formulieren und diese sogar unter widrigen und komplexen Rahmenbedingungen umzusetzen. Bewährte Anwendungsfelder sind beispielsweise Stressreduktion, gesundheitsförderliches Verhalten und die Überwindung von „Aufschieberitis“ aller Art.

### **Zielsetzung und Lernansatz**

Die Teilnehmer\_innen kennen das praktische Vorgehen mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Sie entwickeln ein kraftvolles Veränderungsziel, das bewusste wie unbewusste Bedürfnisse aufgreift. Dabei lernen sie den Nutzen von Bildern für die persönliche Zielfindung kennen und sie erkunden körperliche Signale und deren Wechselspiel mit emotionalem Befinden. Sie gehen durch einen abwechslungsreichen methodischen Prozess, der das Gehirn aktiviert, neue Verknüpfungen auszubauen, die das gewünschte Handeln unterstützen.

### **Inhalte**

- Mit Bildern unbewusste Ressourcen aktivieren
- Somatische Marker als Signale des Unbewussten

- Eine motivierende Haltung aufbauen mit Motto-Zielen
- Mit Erinnerungshilfen das Ziel hirngerecht unterstützen

### **Arbeitsformen**

Kurzvortrag, Bildwahl, Arbeit mit „Ideenkorb“ in Kleingruppen, Übungen, Selbstreflexion und Einzelarbeit mit persönlichem Arbeitsbuch

### **Technische Voraussetzungen**

Sie benötigen für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung einen PC/Laptop mit Kamera, Mikrofon/Lautsprecher (eingebaut oder extern) und einer aktuellen Browser-Version sowie eine stabile Internetverbindung.

Bitte sorgen Sie außerdem für eine konzentrierte Lernumgebung, in der Sie aus Gründen der Vertraulichkeit ohne Anwesenheit von Dritten arbeiten können.

Teilnehmende aus derselben Organisation bitten wir um jeweils einzelne Bildschirmarbeitsplätze, um die Bildung von Arbeitsgruppen zu ermöglichen.

Sie erhalten den Link zur Einwahl in die Online-Veranstaltung rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

### **Anmeldung und Zulassung**

Bitte melden Sie sich mit dem Online-Formular an. Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Wird die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht, behält sich die Akademieleitung vor, die Veranstaltung nur mit einem/r Dozent:in durchzuführen oder abzusagen.

### **Termin**

Beginn: Montag, 03. Juni 2024, 09:00 Uhr

Ende: Dienstag, 04. Juni 2024, 12:15 Uhr

### **Kosten und Zahlungsmodalitäten**

Teilnahmegebühr: 429,00 €

Die Teilnahmegebühr wird vor Beginn der Veranstaltung durch die Fortbildungs-Akademie in Rechnung gestellt.

Für Ihre Teilnahme gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage [www.caritas-akademie.de](http://www.caritas-akademie.de). Bitte beachten Sie, dass eine von Ihnen beantragte Förderung zunächst mit der Teilnahmegebühr verrechnet wird.

Sollte diese Förderung nicht bewilligt werden, wird Ihnen der Differenzbetrag zur vollen Teilnahmegebühr nachträglich in Rechnung gestellt!

**Zielgruppe:**

Führungs- und Fachkräfte der Handlungsfelder der Caritas

**Termin:**

03.06.2024 - 04.06.2024

**Kosten:**

429,00 €

**Veranstaltungsort:**

Online

**Referent:innen:**

Ricarda Gregori (Zertifizierter ZRM Coach (Zürcher Ressourcen Modell))

**Ansprechpartner:innen:**

Anna Graaf ([anna.graaf@caritas.de](mailto:anna.graaf@caritas.de), +49 (761) 200 1717)

Sabine Fähndrich ([sabine.faehndrich@caritas.de](mailto:sabine.faehndrich@caritas.de), +49 (761) 200 1709)

**Veranstalter:**

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

**Veranstaltungsnummer:**

S24039

---

Diese Veranstaltung entspricht den Leitlinien für Qualität in der Fort- und Weiterbildung der verbandlichen Caritas.

---

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes  
Wintererstr. 17-19, 79104 Freiburg, [www.caritas-akademie.de](http://www.caritas-akademie.de)  
Tel.: (0761) 200-1700, Mail: [akademie@caritas.de](mailto:akademie@caritas.de)

