

Vom Wunsch zum Ziel

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell

Ziele zu finden, besonders, wenn es um zentrale Themen des Berufs-Lebens geht und sie dann auch umzusetzen, ist ein komplexer und oft schwieriger Prozess. Ambivalente Gefühle und nicht berücksichtigte Bedürfnisse können immer wieder - auch unwillkürlich - dafür sorgen, dass wir Ziele nur teilweise oder gar nicht erreichen.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) für Selbstmanagement, das an der Universität Zürich von Maja Storch und Frank Krause entwickelt wurde, hilft Ziele so zu entwickeln, dass das gesamte psychische System sowohl in seinen bewussten als auch unwillkürlichen Dimensionen den Selbststeuerungsprozess zur Zielfindung effektiv unterstützt, d.h. die „ganze“ Person hinter dem Ziel steht.

„Man muss es so einrichten, dass einem das Ziel entgegenkommt“, diese Aussage von Theodor Fontane bringt die Erkenntnisse des ZRM® sehr gut auf den Punkt. Im ressourcenorientierten Selbstmanagement gehen wir davon aus, dass die Fähigkeit Ziele zu entdecken und die Motivation, diese zu erreichen als Potential in uns vorhanden ist. In dieser Fortbildung werden Sie lernen diese Ressourcen entsprechend zu nutzen bzw. umzusetzen.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte in der Sozialen Arbeit, im Gesundheits- und Bildungswesen

Inhalte:

- ▶ Einführung in das ZRM® und weitere Konzepte von Selbstmanagementmethoden
- ▶ Vorstellung der zentralen Erkenntnisse der modernen Hirnforschung für ein effektives Selbstmanagement
- ▶ Entwicklung eines Identitäts- bzw. Haltungs-Ziels im Sinne des ZRM®
- ▶ Den Prozess der Eigenmotivation initiieren und durch ‚Priming‘-Methoden unterstützen
- ▶ Erarbeitung von nachhaltigen Wirkfaktoren des Selbststeuerungsprozesses
- ▶ Arbeit mit dem ‚Ideenkorb‘ zum Transfer in das eigene Handlungsfeld

Arbeitsformen: Theoretisches Wissen wird in kurzen Inputs präsentiert und in praktischen Übungsphasen in Kleingruppen und in Einzelarbeit vertieft.

Referentin:	Iris Fassbender, Dipl.-Sozialarbeiterin, Transaktionsanalytikerin (TSTA), Supervisorin/Coach (EASC), zertifizierte PEP®-Begleiterin, Mainz
Termin:	19.11.-21.11.2025
Seminargebühr:	395,00 €
Obligatorische Tagungspauschale:	24,50 € pro Tag (für Getränke, Snacks, Obst, Kuchen)
Anmeldeschluss:	01.10.2025
Tagungsort:	Tagungszentrum Erbacher Hof, Grebenstr. 24-26, 55116 Mainz

Zusätzliche Kosten im Tagungshaus:

Es besteht die Möglichkeit, im Tagungszentrum Erbacher Hof zu übernachten und/oder Mahlzeiten (Mittagessen, Abendessen) einzunehmen.

Die aktuellen Kosten für diese Leistungen entnehmen Sie bitte unserer Website:

<https://www.kh-mz.de/weiterbildung/weiterbildungsangebot/organisatorische-infos>

Informationen zu den Stornobedingungen finden Sie auf unserer Website:

<https://www.kh-mz.de/weiterbildung/weiterbildungsangebot/geschaeftsbedingungen>