

Bildungsurlaub Ressourcen aktivieren und Stress regulieren mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) - Ein Selbstmanagementtool für den Job

Mo 01.09. ab 14:00 Uhr - Fr 05.09.25 bis 13:00 Uhr

Das Zürcher-Ressourcen-Modell «ZRM®» ist ein Selbstmanagement-Training, bei dem durch Einbeziehung des Unterbewussten Ressourcen aktiviert und so Veränderungswünsche erfüllt werden können. Das Modell geht davon aus, dass der Mensch die meisten Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme benötigt, selbst in sich trägt. Es kann dabei unterstützen, diese Ressourcen zu entdecken und zu entwickeln.

Ungeliebte Muster können mit diesem Tool erkannt und bearbeitet werden und neue, erwünschte Verhaltensweisen trainiert und übernommen werden.

In dieser Bildungsurlaubswoche erarbeiten Sie durch Aktivierung Ihrer eigenen inneren Ressourcen sinnvolle individuelle Vorbeugemaßnahmen für den Alltag und erlernen Kompetenzen zur Selbstregulation.

Sie bekommen Instrumente an die Hand, die Sie ganz leicht im Berufsalltag anwenden können, um so auch in Stresssituationen gelassener zu sein!

Darüber hinaus lernen Sie verschiedene Methoden kennen, die Sie dabei unterstützen, Ihre vier innerpsychischen Systeme „Verstand“, „Gefühl“, „Kopf“ und „Bauch“ miteinander zu verbinden und auszubalancieren, um Ihre Wünsche und Ziele nachhaltig zu realisieren. Tägliche Einheiten in der schönen Natur rund um das Denkhäus Loccum sowie verschiedene Achtsamkeitsübungen unterstützen den Prozess.

Referentin: Dagmar Lütje

Schwerpunkte: Ressourcenaktivierung, Stressmanagement; persönliche und berufliche Weiterentwicklung; Begleitung in Veränderungsprozessen, Teamworkshops

Verantwortlich: Gaby Straßburg

Kosten:

750,00 € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP
580,00 € Tagesgast inkl. VP



Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt in:

- Niedersachsen
- Nordrhein-Westfalen
- Baden-Württemberg



**Online ansehen und
anmelden**

Denkhäus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8

Tel: 05766 9609-0

31547 Rehburg-Loccum

info@denkhaus-loccum.de

www.denkhaus-loccum.de

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Ich bin damit einverstanden, dass folgende personenbezogene Daten in der EDV gespeichert und für interne Zwecke verwendet werden. Eine Übertragung an Dritte erfolgt nicht. Rechnungsrelevante Angaben werden zehn Jahre gespeichert.

Thema: ZRM
Seminar-Nr. E 070/25 **Datum:** 10.-14.06.2024

Name, Vorname:

Straße

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail*:

Geburtsdatum*:

Abweichende Rechnungsadresse:

**Optionale Angaben*

Zimmerwunsch und Verpflegung

- Zimmer (Einzelzimmer DU/WC)
 - Ich benötige ein rollstuhlgerechtes Zimmer
 - Tagesgast
 - Ich möchte vegetarisch essen (kein Aufschlag)
- Besondere Ernährungswünsche (3,00 € Aufschlag je Mittagessen und Abendessen):
- Vegan / Laktosefrei / Glutenfrei
 - Histaminintoleranz / Sonstiges:

Zahlungsweise

- Ich möchte die Rechnung per Mail erhalten.
- Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Adresse und meine Telefonnummer in einer Liste der Teilnehmenden aufgenommen und diese Liste vor Seminarbeginn für die Bildung von Fahrgemeinschaften versandt wird.
- Ich bin damit einverstanden, dass ich E-Mails vom Denkhäus Loccum erhalte
- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Denkhäus Loccum

Ort, Datum

Unterschrift

Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05766-96090
Fax. 05766-960944
info@denkhaus-loccum.de
www.denkhaus-loccum.de



Follow us:

Instagram:



<https://www.instagram.com/denkhaus.loccum.ev/>

Facebook:



<https://www.facebook.com/Denkhaus.Loccum>



Bildnachweise:
Artur - stock.adobe.com
Denkhaus Loccum



Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaub
Ressourcen aktivieren und Stress
regulieren mit dem Zürcher
Ressourcen Modell (ZRM)

Mo 01.09. - Fr 05.09.2025



Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Telefon 05766 9609-0
Fax 05766 9609-44

info@denkhaus-loccum.de
www.denkhaus-loccum.de

www.denkhaus-loccum.de