



## ZRM® Grundkurs für Trainer\*innen, Berater\*innen, Supervisoren\*innen und Coaches

Dieser ZRM® - Grundkurs ist anerkannt für die Zulassung zu den ZRM®-Zertifikatslehrgängen.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist eine wirkungsvolle Methode des Selbstmanagements. Es wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt und wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft.

**Sie erleben diese sehr effektive Selbstmanagementmethode und generieren daraus neue Impulse für die eigene berufliche Praxis.**

- Das ZRM® beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen und Handeln. Es bezieht kognitive, emotionale und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein = ganzheitlicher Ansatz.
- Nachhaltige Veränderungen können nur dann erreicht werden, wenn auch unbewusste Bedürfnisse, unbewusste Anteile unserer Persönlichkeit „mit ins Boot“ genommen werden, um gewünschte Ziele zu erreichen. Das ZRM® nutzt unbewusste Ressourcen, um besser und leichter (m)ein Ziel zu erreichen und eigene Vorhaben umzusetzen.
- Das Zürcher Ressourcen Modell ermöglicht individuelle Ziele zu definieren und eine nachhaltige Veränderung für Beruf und Alltag zu erreichen.
- Das ZRM® kann in Beratungssettings mit Einzelnen und Gruppen zur Themenfindung und Zielklärung eingesetzt werden. Mit Hilfe dieser Methode wird das Selbstmanagement (z.B. in Stresssituationen) verbessert und das individuelle Handlungspotential erweitert.
- Das Zürcher Ressourcen Modell hilft die Ressourcen des Coachee zu entdecken und zu entwickeln. Ressource wird im ZRM® neurobiologisch definiert. Man versteht darunter alle Prozesse, die wohladaptive neuronale Netze aktivieren.

**Kursleitung:** Gabriele Lenker-Behnke, ZRM® - Trainerin

**Termin:** 26.06.25 bis 28.06.25

**Zeit:** 16.30 Uhr - 20.00 Uhr (1.Tag)  
09.00 Uhr - 17.00 Uhr (2.und 3.Tag)

**Teilnehmeranzahl:** max.10

**Kosten:** 660,00€ inkl.19% MwSt.

**Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis zum 31.03.25: 590,00€ inkl. 19% MwSt.**

In der Teilnahmegebühr enthalten: Seminar + Unterlagen + Fotoprotokoll + Pausensnacks + Getränke

**Ort:** Franken-Campus, Frankenstr. 152, 90461 Nürnberg

**Anmeldung:** [www.lenker-behnke.de/event/](http://www.lenker-behnke.de/event/)