

## Aus Stressmustern Talente machen - mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM®

### KURZBESCHREIBUNG

Das ZRM® wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch an der Universität Zürich entwickelt. Es ist eine Selbstmanagementmethode und zeigt auf, wie wir uns selber coachen können, um Herausforderungen und die damit verbundenen Stressoren gut meistern zu können. Zudem ist diese Methode sehr hilfreich, um für den Moment gute Entscheidungen treffen zu können. Das ZRM® beruht auf der neuesten Hirn-, Zielforschung und Motivationspsychologie. Wirksamkeitsstudien zeigen, dass diejenigen, die mit der ZRM®-Methode arbeiten, stressresilienter sind. Die Methode zeichnet sich durch eine hohe Transfereffizienz aus und ist in ihrer praktischen Wirksamkeit durch viele Studien nachgewiesen. Als ressourcenorientierte Selbstmanagement-Methode unterstützt es Sie dabei, Ziele für sich zu entwickeln und erfolgreich zu realisieren

### HINWEIS

Um die neu erlernte Methode erfolgreich und nachhaltig in die Praxis umsetzen zu können, sind zwei Stunden Individualcoaching per Teams Teil dieses Trainings

### IHR NUTZEN

- Sie erweitern Ihre Selbstmanagementkompetenz.
- Sie können energieschonender mit Herausforderungen und Stressoren umgehen.
- Sie lernen, wie Sie sich auf schwierige Situationen gut vorbereiten können.
- Sie bauen Ressourcen auf, die Sie in der Praxis unterstützen.
- Sie lernen, wie Sie für den Moment gute Entscheidungen treffen können.
- Sie lernen bisherige, wenig hilfreiche, Verhaltensmuster durch effizientere zu ersetzen

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen

### THEMEN

- Reflexion der eigenen Situation und der eigenen Ziele
- Aufbau eines kraftvollen Motto-Ziels
- Entwicklung des eigenen Potentials durch die Synchronisation der Verstandesleistung mit den Informationen aus dem emotionalen "Erfahrungsgedächtnis"
- Aufbau von Ressourcen für die konkrete Zielumsetzung
- Ausbau der Energiequellen und der eigenen Resilienz
- Aus Stressmustern Talente machen

### LEHRMETHODEN

Lehrgespräch, Einzelübungen, Übungen in der Gruppe und mit anderen Teilnehmenden, Austausch im Plenum, Individualcoaching im Nachgang

### TERMINE

2 Tage Präsenzseminar + 2 Stunden Einzeltraining per MS Teams

**26.10.2023 (10:00 Uhr) bis 27.10.2023 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg  
ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)  
Preis: 1.390,- € p.P.  
Seminarleitung: Christiane Gerlacher

**09.04.2024 (10:00 Uhr) bis 10.04.2024 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg  
ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)  
Preis: 1.390,- € p.P.  
Seminarleitung: Christiane Gerlacher

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter  
E-Mail: b.winter@ard-zdf-medienakademie.de  
Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling  
E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de  
Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 189