

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Workshop „Selbstmanagement mit dem ZRM® - Ressourcen für den (Berufs-)Alltag“ verbindlich an:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Institution: \_\_\_\_\_

bitte bis **19.10.2018** per

E-Mail: [weiterbildung@ph-gmuend.de](mailto:weiterbildung@ph-gmuend.de)

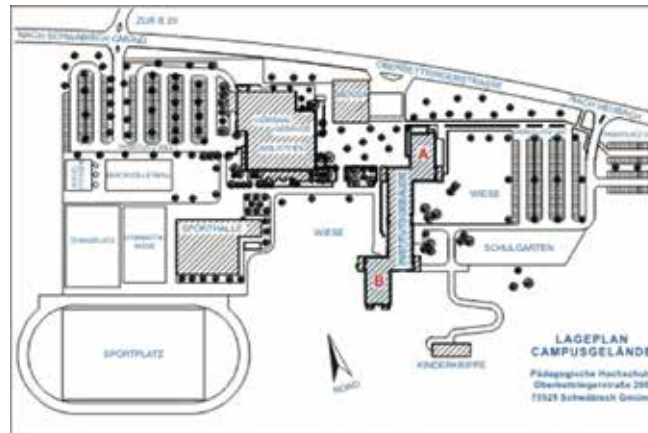
Fax: 07171 983-212

Post: Pädagogische Hochschule  
Schwäbisch Gmünd  
IWH – Institut für Weiterbildung und  
Hochschuldidaktik  
Oberbettringer Str. 200  
73525 Schwäbisch Gmünd

Die Teilnahmegebühr beträgt 250 €.  
Alle Teilnehmer\_innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.  
Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 beschränkt.

## Anfahrt

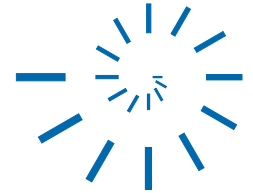
**Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd**  
**Oberbettringer Straße 200**  
**73525 Schwäbisch Gmünd**



Einen Anfahrtsplan und die Gebäudeübersicht finden Sie auf der Homepage [www.ph-gmuend.de](http://www.ph-gmuend.de) oder direkt hier:



**Pädagogische Hochschule  
Schwäbisch Gmünd**  
University of Education



## Selbstmanagement mit dem ZRM® Ressourcen für den (Berufs-)Alltag



Pädagogische Hochschule  
Schwäbisch Gmünd

# Inhalt

## „Eigentlich will ich ja, aber...“

Gute Vorsätze zur Veränderung und Optimierung Ihres (Berufs-)Alltags, Ihrer Work-Life-Balance, Ihres Arbeitsstils etc. haben Sie sicher schon oft gefasst. Doch die Umsetzung gestaltet sich manchmal schwierig. Dabei ist es gerade angesichts der vielen beruflichen und privaten Anforderungen wichtig, auch auf sich selbst zu achten!

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® geht beim Selbstmanagement neue Wege und orientiert sich, wie der Name schon sagt, an persönlichen Stärken und Ressourcen. Ziel ist, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und auf dieser Grundlage Veränderungsprozesse kreativ zu gestalten.

In diesem Workshop lernen Sie das Selbstmanagement-Training des ZRM® kennen und erleben dabei, wie Sie Ihre Potenziale entdecken und einsetzen können. Dadurch wird Ihre persönliche Handlungskompetenz erweitert und gestärkt – auch für herausfordernde Situationen.

Veränderungsprozesse brauchen Zeit. Deshalb sind die Termine so gelegt, dass Sie die Möglichkeit haben, das ZRM® in Ihren Alltag zu integrieren.

# ZRM®



Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein Selbstmanagement-Training, das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde. Seine nachhaltige Wirkung wird kontinuierlich wissenschaftlich überprüft. Das ZRM® beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und bezieht kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Durch die Verbindung von systemischen Analysen, Coachingelementen, Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen.

Weitere Informationen zum ZRM® finden Sie unter [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)

# Informationen

## Termine:

Freitag, 26.10.2018 von 14 bis 18 Uhr  
Samstag, 27.10.2018 von 10 bis 17 Uhr

Freitag, 23.11.2018 von 14 bis 18 Uhr  
Samstag, 24.11.2018 von 10 bis 17 Uhr

Der Workshop umfasst alle vier Einheiten, die aufeinander aufbauen.

## Dozentinnen:

Dr. Martina Geigle (ZRM®-Trainerin)  
Katja Schiefele M.A.

## Ort:

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd  
Oberbettringer Straße 200  
73525 Schwäbisch Gmünd

Hörsaalgebäude, Didaktisches Zentrum

## Ansprechpartnerin:

Katja Schiefele M.A.  
IWH – Institut für Weiterbildung und Hochschuldidaktik  
Tel. 07171 983-473  
E-Mail: [weiterbildung@ph-gmuend.de](mailto:weiterbildung@ph-gmuend.de)