

ZRM®-Grundkurs intensiv in Ittigen bei Bern

15. & 16. November und 22. & 23. November 2025

Feiertagsswing statt Feiertagsblues!

Mit ZRM®-Selbstmanagement Feiertage geniessen statt überstehen.

Was will ich? Und warum mache ich es nicht? Warum bleiben meine Vorsätze auf der Strecke, immer wieder? Warum setze ich meine Ziele nicht um? Wie entscheide ich?



Aus Wünschen werden Taten - ressourcenorientiertes Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln in ihren konstruktiven Auswirkungen auf sich und auf andere – mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM® lustvoll die Kunst des Selbstmanagements lernen.

Ressourcen entdecken – Handlungsspielraum erweitern – lustvoll Lernen und die persönliche Entwicklung fördern

Das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®» ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt. «ZRM®» beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Das ZRM vereint aktuelle motivationspsychologische und neurobiologische Theorien und verbindet diese mit der Praxis. Die Elemente des Modells sind: ressourcenorientiert – wissenschaftlich fundiert – lustvoll und anregend.

Kursinhalt

In diesem Training lernen die Teilnehmenden auf eine neue, ressourcenorientierte Art herauszufinden, was sie im Grunde wirklich wollen und das Gewollte auch zu tun. Sie erleben zudem ressourcenorientiertes Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln in ihren konstruktiven Auswirkungen auf sich und auf andere.

- Du klärst in einer individuellen Standortbestimmung, was Dir in Deiner aktuellen Lebenssituation besonders wichtig ist und entscheidest, wohin Du Deine Aufmerksamkeit lenken willst.
- Du lernst, verträgliche «gesunde» Ziele zu entwickeln, so, dass sie auch beste Chancen haben, handelnd verwirklicht zu werden. Du formulierst Ziele, die Dein Selbstbewusstsein stärken, zum Wachstum beitragen und vor Stress und Burnout schützen.
- Du wirst angeleitet, eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen, sie wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.
- Du erweiterst Deinen Entscheidungsspielraum und das Handlungsrepertoire für eine Neugestaltung des Alltags, im Beruf und im Privatleben.

Kurszeiten / Kursort (Ittigen)

Samstag	09.00 bis 13.15 und 14.00 - 18.15
Sonntag	09.00 bis 13.15 und 14.00 - 17.15

Kursort: Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen
ÖV: RBS und Ortsbus 43, Haltestelle Hausmattstrasse, oder
10 Minuten zu Fuss ab Bahnhof Ittigen

Kurskosten Fr. 800.00* (inkl. Zwischenverpflegungen, Getränke, Dokumentation, Kopien)

Teilnehmerzahl 4 – 8 Personen, der Kurs muss während der ganzen Zeit besucht werden.

Kursleitung Rosmarie Borle, zert. Trainerin ZRM®
Journalistin/Redaktorin BR

* Mindestpreis gemäss ZRM®-Ausbildungskommission

