

## Seminartermin und -zeiten:

**Freitag, 05.04.2019, 15:00 – 19:30 Uhr**

**Samstag, 06.04.2019, 09:30 – 17:00 Uhr**

**Sonntag, 07.04.2019, 09:30 – 13:00 Uhr**

Die Seminargebühr beträgt 350,00 EUR.

### Die Referenten:

Dr. med. Dieter Olbrich  
Facharzt für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
Zertifizierter ZRM®-Trainer

Dipl.-Psych. Beate Gildehaus-Olbrich  
Psychotherapeutin in eigener Praxis

### Anmeldungen über:

info@gusi-akademie.de  
www.gusi-akademie.de

### oder telefonisch:

T.: 05222 622-160

### Seminarort:

Reha-Zentrum Bad Salzflen  
Klinik Lipperland  
Am Ostpark 1  
32105 Bad Salzflen

# Ressourcenorientiertes Selbstmanagement

## Zertifizierter ZRM®-Grundkurs (Zürcher Ressourcenmodell)

Zertifizierung durch die  
Ärzttekammer Westfalen-Lippe

# 05.04. – 07.04.2019

Dr. med. Dieter Olbrich  
Dipl.-Psych. Beate Gildehaus-Olbrich

# Ressourcenorientiertes Selbstmanagement – ZRM®-Training

Selbstmanagement meint die Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen selbst regulieren zu können. Persönliche Handlungsfähigkeit und die Überzeugung, durch eigenes Tun etwas bewirken zu können (Selbstwirksamkeit), sind nachweislich gesundheitsfördernd.

Im Alltag erleben wir oft Situationen, in denen wir eigentlich genau wissen, was wir tun oder sagen wollen. Doch dann gelingt es uns oft nicht, unsere Vorsätze in die Tat umzusetzen. Diese „Stressautomatismen“ können, wenn sie häufiger auftreten, zu Erschöpfung und dem Gefühl des Ausgebrannt-Seins (Burnout) führen.

Wir werden ungeduldig oder aufbrausend, wo wir doch hatten ruhig bleiben wollen. Oder wir stellen das Fitnesstraining nach kurzer Zeit wieder ein, obwohl wir uns fest vorgenommen hatten, uns mehr zu bewegen. Der Schlüssel zur erfolgreichen Umsetzung von Vorsätzen liegt in der Fähigkeit, unsere bewussten Motive und unbewussten Bedürfnisse miteinander in Einklang zu bringen. Damit wird gezielt eine hohe Motivation dafür aufgebaut, das zu tun, was ich eigentlich will.

## **In diesem Seminar lernen Sie:**

- unbewusste Bedürfnisse zu erkunden und mit bewussten Motiven in Einklang zu bringen,
- ein persönliches Mottoziel zu entwickeln, das Sie im Alltag begleitet,

- die dafür passenden Ressourcen zu entdecken und gezielt einzusetzen, um damit
- Ihren eigenen Handlungsspielraum zu vergrößern,
- gelassen mit Stress umzugehen, um im Alltag und Beruf Ihre Handlungsfähigkeit sicherzustellen,
- Ihre neuen Handlungskompetenzen langfristig zu festigen und so
- auch in schwierigen Situationen nutzen zu können.

Das Training basiert auf dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®).

Das ZRM®-Training vereint neueste Erkenntnisse der Motivationspsychologie und Neurobiologie. Es bezieht kognitive, emotionale und körperliche Aspekte in den Lern- und Entwicklungsprozess mit ein. Der Arbeit mit „somatischen Markern“ (Bauchgefühl) kommt dabei ein ganz besonderer Stellenwert zu.

Das Training ist in einer abwechslungsreichen Folge von Impulsreferaten, Kleingruppenarbeit und interaktiven Selbsthilfetechniken konzipiert. Sie erhalten ein persönliches Kursbuch für Ihren individuellen Lernprozess. So entwickeln Sie die Fähigkeit zum Selbstcoaching in Ihrem Alltag.