

EINLADUNG

ERWACHSENENPÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNG GESUNDHEIT

Veranstaltungs-Nr. 40 02 23

online: Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen! Einführung in das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

*Für Kursleiter*innen aller Fachbereiche*

Viele Menschen, die Kurse der Gesundheitsbildung besuchen, möchten in ihrem Alltag etwas verändern. Obwohl sie feste Absichten haben, fällt es den meisten jedoch schwer langfristig an den Änderungen dranzubleiben. Die Rückkehr zu alten Verhaltensweisen findet meist statt. Das Zürcher Ressourcen Training (ZRM®) von Maja Storch und Frank Krause ist eine wirkungsvolle Methode, mit der die Umsetzung von Absichten möglich wird. In diesem eintägigen Seminar lernen Sie die Methode des Selbstmanagements in Auszügen an einem eigenen Thema kennen. Sie erfahren Hintergründe aus Hirnforschung und Motivationspsychologie und lernen, wie Ressourcen genutzt werden können, um neu gefasste Absichten langfristig in handlungswirksames Tun umzusetzen.

Achtung: Im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifizierung I Gesundheit wird die Fortbildung als fachspezifisches Wahlmodul Gesundheit anerkannt!

- Termin:** Samstag, 8. Juli 2023, 9 - 17 Uhr
- Ort:** online
- Referentin:** Eva Kracke,
Dipl. Oecotrophologin, ZRM®-Trainerin, Fachreferentin beim
Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.
- Kosten:** ohne (50 € für externe Teilnehmer*innen)
- Anmeldeschluss:** 25. Juni 2023