Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e. V.
Hintere Bleiche 38, 55116 Mainz • Telefon: 06131 – 2 88 89-0 • Telefax: 06131 – 2 88 89-30

vhs Landesverband Rheinland-Pfalz

EINLADUNG

LEHREN UND LERNEN – GESUNDHEIT

Veranstaltungs-Nr. 43 05 22

Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen! Das Zürcher Ressourcen Modell kennenlernen und in eigene Kurse integrieren

*Für Kursleiter*innen aller Fachbereiche*

Wer im gewohnten Alltag etwas an seinem Verhalten ändern möchte, muss oft die Erfahrung machen, dass dies nicht leicht ist. Tauchen Widerstände auf, so erfolgt allzu häufig die Rückkehr in alte, gewohnte Verhaltensmuster. In diesem Motivations-Training lernen Sie vielfältige Methoden kennen, mit denen Ziele im Alltag erfolgreich umgesetzt werden können.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist wissenschaftlich fundiert und wurde an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt. Es basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und lässt sich in relativ kurzer Zeit vermitteln. Einmal erlernt, lässt sich die Methode auch selbstständig im Alltag anwenden.

In dieser zweistufigen Fortbildungsreihe lernen Sie ZRM® an einem Wochenende zunächst an einem eigenen Thema kennen und erarbeiten sich eine Haltung für Ihr zukünftig gewünschtes Handeln. Neben Hintergründen aus Hirnforschung und Motivationspsychologie erfahren Sie, welche Ressourcen Sie nutzen können, um neu gefasste Absichten langfristig auch wirklich umzusetzen.

Im sich anschließenden Workshoptag erarbeiten Sie, wie Sie ZRM®-Methoden für eigene Kursinhalte nutzen und integrieren können. Aufbauend auf Ihren eigenen Erfahrungen mit ZRM® werden Ideen gesammelt, wie Ihre Kursteilnehmer*innen mit der Methode individuell unterstützt werden können, Kursvorsätze erfolgreich umzusetzen. Ein besonderes Augenmerk soll hierbei auf dem Bedarf von Kursteilnehmer*innen in schwierigen Lebenssituationen liegen.

I Wochenendseminar

- Kennenlernen der ZRM®-Methode an einem eigenen Thema

II Workshoptag

- Reflexion der eigenen mit der Methode gesammelten Erfahrung
- Ideensammlung und kollegialer Austausch zur Umsetzung der Motivationsmethode in eigenen Kursen

Termine:	Wochenendseminar Samstag/Sonntag, 26./27. Nov. 2022, jeweils 10 - 17 Uhr Workshoptag Samstag, 10. Dezember 2022, 10 - 17 Uhr
Ort:	Verband der Volkshochschulen, Mainz
Referentin:	Maike Maria Vogel, Psychologin (M.Sc.), ZRM®-Trainerin, systemische Beraterin
Kosten:	75,00 € (200 € für externe Teilnehmer*innen)
Anmeldeschluss:	13. November 2022

RheinlandPfalz MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT UND GESUNDHEIT

Die Fortbildung wird gefördert vom Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit