

# EINLADUNG

## GESUNDHEIT - MANAGEMENT

Veranstaltungs-Nr. 45 04 25

---

### **online: Gelassen und motiviert in herausfordernden Zeiten**

*Für Leiter\*innen und Programmverantwortliche an Volkshochschulen*

Tägliche Herausforderungen und stetig neue Aufgaben prägen den vhs-Alltag. Wie kann es gelingen, dabei motiviert zu bleiben, anspruchsvolle Situationen gelassen anzugehen und die Freude an der eigenen Arbeit zu bewahren?

In diesem Seminar lernen Sie das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) kennen, ein praxisnahes und wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training, das auf Erkenntnissen aus Hirnforschung und Motivationspsychologie basiert. Mit kreativen Methoden erarbeiten Sie sich ein sogenanntes Motto-Ziel, mit dem Sie Ihre innere Haltung stärken und gezielt motivierende Ressourcen aktivieren können.

Der Fokus des Seminars liegt darauf, ZRM® auf Ihre beruflichen Herausforderungen anzuwenden: Sei es in der Organisation von Veranstaltungen, in der Zusammenarbeit mit Kolleg\*innen und Partner\*innen oder im Umgang mit stressigen Situationen. Gleichzeitig erlernen Sie eine Methode, die Sie auch in anderen Lebensbereichen - beruflich wie privat – anwenden können.

- Termin:** Dienstag, 28. Oktober 2025, 9 – 17 Uhr
- Ort:** online
- Referent\*in:** Eva Kracke,  
Dipl. Oecotrophologin, ZRM®-Trainerin und Naturtrainerin  
Resilienz®
- Kostenbeitrag:** ohne (50 € für externe Teilnehmer\*innen)
- Anmeldeschluss:** 14. Oktober 2025