



Kurs 810

Zürcher Ressourcen Modell in der Pflege

Entscheidungen mit Kopf und Bauch

2 Tage

Lernen Sie starke Entscheidungen in Ihrem Berufsalltag zu treffen.

Die ZRM-Methode unterstützt Sie dabei, Ihre beiden Entscheidungssysteme «Kopf» und «Bauch» (Verstand und emotionales Erfahrungsgedächtnis) kennenzulernen und zu synchronisieren. Starke Entscheidungen lassen sich leichter und freudiger treffen sowie umsetzen. Die ZRM-Methode kann Ihnen helfen Stress zu reduzieren, Lebensstilveränderungen erfolgreich umzusetzen und ganz allgemein mehr Zufriedenheit in den Berufsalltag zu holen. Der Kurs befähigt Sie, Patientinnen und Angehörige bei der Umsetzung von Veränderungsanliegen wirkungsvoller zu begleiten.

Zielgruppe

Pflegeschwestern FH, HF und DN II

Lernziele

Sie

- nutzen die ZRM-Selbstmanagement-Methode, um ein eigenes Veränderungsanliegen (beruflich oder privat) wirksam umzusetzen
- gewinnen über die eigene, reflektierte Erfahrung Sicherheit in der Anwendung dieser Methode
- setzen die ZRM-Methode in der Patienten- und Angehörigenberatung ein – beispielsweise zur Unterstützung von Lebensstilveränderungen

Inhalte

- Grundlagen zum Verständnis der Wirkung und Wirksamkeit der ZRM-Methode
- Prozessschritte und Werkzeuge der ZRM-Methode und deren fachgerechter Einsatz (z.B. Einbezug unbewusster Anteile in die



Susanne Graf

Coach und Personalberaterin
zert. ZRM®-Trainerin ISMZ



Margret Hodel

Gesundheitsfachfrau, Psychologin lic.phil.I.
zert. ZRM®-Trainerin ISMZ
Leiterin MAS in
Patienten- und Familienedukation, ZHAW

Motivklärung, Ideenkorbverfahren, Aufbau von Motivation und Entschlusskraft durch Haltungsziele, Transfersicherung durch ressourcenaktivierende Methoden und Wenn-Dann-Pläne)
– Fallbeispiele und Anregungen zum Einsatz von ZRM in der Patienten- und Angehörigenberatung

Die ZRM Selbstmanagement-Methode (Zürcher Ressourcen Modell) ist wissenschaftlich fundiert. Sie beruht auf neusten Erkenntnissen aus der Motivations- und Handlungspsychologie und den Neurowissenschaften und ist vielfach praktisch erprobt.

Arbeitsmethoden

Impulsreferate, Demonstrationen, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Erfahrungsaustausch und Reflexion im Plenum, Fallbeispiele, Übungsaufgabe zwischen den beiden Kurstagen

Daten 05.09. + 19.09.2014

Kurskosten

Mitglieder	Fr. 460.–
Nichtmitglieder	Fr. 600.–