

Verbinden Sie neue Erkenntnisse der Psychologie, Neurologie und Physiologie. Lernen Sie mehr so zu handeln, wie Sie es wirklich wollen



Tendo
転道
Institut
BERLIN

Belastungen
besser
bewältigen

Die Wechselwirkung von Körper und Psyche

Das Seminar nutzt das Zürcher Ressourcenmodell (von Maja Storch und Frank Krause*), um aktuelle berufliche oder private Fragen zu klären. Das ZRM zeigt, wie Sie sich auf Ihre Vorhaben fokussieren und immer wieder neu motivieren. Dazu ein Ressourcenpool angelegt, auf den Sie immer wieder zurückgreifen können. Das Seminar bietet kurze theoretischen Einführungen, Arbeit mit Bildern, Erfahrungsaustausch zwischen Teilnehmern, Selbstreflektion. Das ZRM nutzt die Wechselwirkung von Körperhaltungen und Psyche. Die Kompetenzen, die Sie durch das ZRM für sich erarbeiten lässt sich auf alle (oder: neue) Themen übertragen.

Widme Dich dem Großen solange es noch winzig ist. Die schwierigsten Dinge auf der Welt beginnen als kleine Dinge. -Laotzi §63

Lernziele

Die ZRM-Methode verbindet neue motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnisse und zeichnet sich durch ihre hohe Transfereffizienz aus.

- § persönliche Themen klären,
- § nachhaltige Motivation auf- und ausbauen,
- § persönlichen Ressourcenpool entwickeln und in den Alltag transferieren können.
- § die Methode ZRM anwenden und im Alltag und v.a. auch am Arbeitsplatz nutzen lernen.

Seminar-Inhalte

1. Seminartag:

Motivationspsychologie Bedürfnisse und Motive verstehen

- § Motivationspsychologie und Neurologie als Basis des ZRM
- § Anwendungsgebiete der ZRM-Methode (allgemeine Themen: z.B. Lebenszielklärung, Haltungs- und Wertefragen)
- § konkrete Anwendungsthemen wie z.B. Karriereplanung, Prüfungsvorbereitung, Entscheidungsfindungen.
- § Die ersten Schritte im ZRM-Prozess
- § ZRM am eigenen Beispiel

2. Seminartag:

Züricher Ressourcenmodell anwenden, eigene Ressourcen aktivieren und Methodentransfer in die Praxis

- § Der ZRM Prozess im Detail
- § Somatische Marker
- § Neuronale Plastizität
- § Aufbau und Nutzen des persönlichen Ressourcenpool
- § Ressourceneinsatz planen
- § Methodentransfer in die Praxis

Teilnehmerkreis

Dieser Grundkurs richtet sich an:

1. Menschen, die professionell andere Menschen unterstützen und zu diesem Zweck die ZRM Methode kennenlernen möchten und erste Anwendungsfelder erkunden möchten

2. Menschen, die vor Entscheidungen stehen oder das Gefühl haben, neuen Schwung in Ihr (Arbeits-) Leben bringen zu wollen. Menschen, die ihr Selbstmanagement verbessern wollen und eine praxisnahe, wirksame Methode kennen- und anwenden lernen wollen, die Ziele klärt und neue Energie freisetzt.

Vorgehen

Die Methoden des Seminars umfassen Kurzreferate, Demonstrationen, Paar- und Kleingruppenarbeit, Rollenspiele, Arbeit mit Praxisfällen, Diskussionen, Kurzfilme und Handouts.

Das Züricher Ressourcen Modell (ZRM) ist eine Methode, die es Ihnen ermöglicht aktuelle berufliche oder private Fragen zu klären.

Methoden:

Kurze theoretische Inputs,
Einzelarbeit,
Kleingruppe,
Reflexion im Plenum,
Körperübungen

Gruppengröße

Bewährt hat sich eine Gruppengröße von ca. 12-14 Personen.

Dozenten

Dr. Gregor Wittke, Diplom-Psychologe (Jg. 1974 und Bankkaufmann. Als Arbeits- und Organisationspsychologen spezialisiert auf Stressbewältigung und „Arbeiten an der Leistungsgrenze“ für Fach- und Führungskräfte.



Vertiefende Weiterbildungen in Beratung, Coaching, Supervision, Therapie und Training.

Erfahrung im Bereich der Kampfkünste: Aikido.

Angelika Stadler,



(Jg. 1972), Pädagogin, Studium der Psychologie (B.Sc.) Erfahrungen

im Bereich Körperarbeit u. den Kampfkünsten: Kickboxen. v

Teilnehmerstimmen

„Noch einmal vielen Dank für Eure tolle Hebammenarbeit.“

„Wir haben hier Instrumente in die Hand bekommen, um schneller und effektiver an Ziele zu gelangen. Die Verknüpfung von Wissen und Gefühl birgt eine unheimliche Kraft.“

Kontakt

Dr. Gregor Wittke Dipl.-Psych.
Tendo Institut Berlin
Kurfürstendamm 21
10719 Berlin

Web: www.tendo-institut.de
E-Mail: info@tendo-institut.de

Mo.–Fr. 8.30–18.00 Uhr
Telefon: 030 - 49 80 64 64
Fax: 030 - 49 80 64 63

ZRM © by Maja Storch und Frank Krause (Selbstmanagement - ressourcenorientiert, Huber, Bern, 4. Aufl. 2007)



Tendo
転道
Institut
BERLIN

Belastungen
besser
bewältigen

Anmeldung und Preise

„Die Wechselwirkung von Körper und Psyche“

Veranstaltungsort: Berlin oder Hamburg

Termin: 18./19. Feb..2012 (Berlin)

10./11. März.2012 (Hamburg)

08./09. Sept..2012 (Berlin)

(zutreffenden Termin bitte ankreuzen)

Zeiten: jeweils 10–18 Uhr

Teilnahmegebühr: € 595,- (inkl. 19% MwSt.)

Rückfragen: Fon 030 – 49 80 64 64

Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Seminar „Die Wechselwirkung von Körper und Psyche“ an dem oben ausgewählten Termin.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 595,-€ habe ich auf das Konto 0744938 des »Tendo Instituts Berlin« bei der Deutschen Bank Berlin (BLZ 10070024) überwiesen.

Ich kenne und akzeptiere die auf der Website www.tendo-institut.de genannten Teilnahmebedingungen für Seminare und Workshops.

Vor- und Nachname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Ort und Unterschrift

Tendo Institut Berlin (TIB)

Kurfürstendamm 21

10719 Berlin

Oder per Fax: 030 – 49 80 64 63