

## **VBE-Fortbildung: Dem Stress gelassen die Stirn bieten. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) raus aus der Burnoutfalle**

**Termin:** 26. Oktober 2023

**Ort:** GENO-Haus Stuttgart, Heilbronner Str. 41, 70191 Stuttgart

### **Fortbildungsbeschreibung:**

In diesem Seminar entwickeln Sie mit viel Spaß und Leichtigkeit ein Motto-Ziel – eine neue, individuelle innere Haltung, mit der Sie Ihrem (Arbeits)Stress nicht mehr hilflos ausgeliefert sind, sondern ihn aktiv in den Griff kriegen.

Dabei unterstützt Sie Ihr Unbewusstes. Dem geben Sie eine Stimme, synchronisieren es mit Ihrem Verstand und dann steht Ihrem gewünschten Verhalten nichts mehr im Weg.

Damit das in allen wesentlichen Situationen funktioniert, suchen Sie sich für Ihren Alltag unterschiedliche Ressourcen. Diese Ressourcen sorgen für die Stärkung des neuronalen Netzes, das Sie mit Ihrer neuen inneren Haltung in Ihrem Gehirn angelegt haben.

Sie werden erstaunt sein, wie schnell diese Haltung zum Automatismus wird und der Stress bei Ihnen keine Chance mehr hat.

### **Fortbildungsinhalte:**

Diesem Seminar liegt das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) zugrunde. Das ist ein wissenschaftlich fundierter und anerkannter Prozess, der auf den neuesten neurobiologischen Erkenntnissen basiert. Sie wählen sich Ihr Lieblingsbild aus und entdecken mit Hilfe eines assoziativen Verfahrens und mit den Ideen der anderen Teilnehmenden die (unbewussten) Gründe für Ihre Wahl. Daraus entwickeln Sie Ihr Motto-Ziel, in dem der Verstand und das Unbewusste aufeinander abgestimmt sind – ohne versteckte Motivkonflikte.

Über ein Speeddating finden Sie die für Sie stärksten Erinnerungshilfen, die Sie in Ihrem Alltag begleiten und dafür sorgen, dass alte, ausgediente Automatismen verblassen und die neuen, von Ihnen gewünschten, immer stärker werden.

**Fortbildungsmethoden:** In diesem kurzweiligen, interaktiven Workshop wechseln sich Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Theorieinput und Plenumsrunden ab.

### **Fortbildungsziele:**

- eine neue, gewünschte innere Haltung, die dem ressourcenzehrenden Umgang mit Stress ein Stoppschild aufstellt
- Selbstmanagement – ganz ohne Expertinnen und Experten
- ein Motto-Ziel finden, das die Bedürfnisse sowohl des Verstands als auch des Unbewussten erfüllt
- die individuellen, oft auch unbewussten Bedürfnisse (besser) kennenlernen
- ein neues neuronales Netz für das gewünschte Verhalten im Gehirn bahnen und damit neue Automatismen schaffen
- Transfer des Gelernten in den Alltag

### Zielgruppe:

Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher, pädagogische Fachkräfte

### Referentin:

#### Marion Zorn

Ich bin Coach, Beraterin und Trainerin für das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Neben den systemischen Einzelcoachings (personal und business) gebe ich Workshops – vor allem in den Bereichen berufliches Gesundheitsmanagement, an Schulen, im Auftrag von unterschiedlichen pädagogischen Institutionen und in Unternehmen. Außerdem bin ich Mutter einer 16jährigen Tochter.

### Fortbildungsablauf:

Donnerstag, 26. Oktober 2023

---

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 09:00 Uhr         | Begrüßungskaffee     |
| 09:30 – 11:00 Uhr | Fortbildung          |
| 11:00 – 11.10 Uhr | Kaffeepause          |
| 11:10 – 12:30 Uhr | Fortbildung          |
| 12:30 – 13:30 Uhr | Mittagessen          |
| 13:30 – 15:00 Uhr | Fortbildung          |
| 15:00 – 15.10 Uhr | Kaffeepause          |
| 15.10 – 16.50 Uhr | Fortbildung          |
| Ca. 17:00 Uhr     | Ende der Fortbildung |

### Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr beträgt **40,00 € für VBE-Mitglieder** und **85,00 € für Nichtmitglieder**. Für **Teilnehmerinnen & Teilnehmer im Studium, Vorbereitungsdienst oder in der Ausbildung** beträgt die Teilnahmegebühr **29,00 € für VBE-Mitglieder** und **59,00 € für Nichtmitglieder** (Preise inkl. Begrüßungskaffee, Mittagessen, Pausen- und Tagungsgetränke, sowie Informationsmaterialien und Tagungsunterlagen).

### Anmeldung und Anmeldeschluss:

Bitte melden Sie sich **bis spätestens 12. Oktober 2023** über den Anmeldebutton auf unserer Homepage an und warten Sie eine Rückmeldung ab. Sobald Sie zur Fortbildung zugelassen sind, überweisen Sie die Teilnahmegebühr auf das folgende Konto: VBE Wirtschaftsservice GmbH, Kreissparkasse Waiblingen, IBAN: DE57 6025 0010 0001 0104 53, BIC: SOLADES1WBN, Verwendungszweck: „Name der Veranstaltung + Name Teilnehmerin/Teilnehmers“.

Bitte beachten Sie, dass **Sie erst verbindlich zur Fortbildung angemeldet sind, wenn Sie sich über den Anmeldebutton zur Veranstaltung angemeldet haben und der Betrag auf unser Konto überwiesen wurde**. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Sollten Sie nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, bitten wir um Verständnis, dass wir Ihnen **die Teilnahmegebühr - auch im Krankheitsfall - nur bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zurückerstatten können** (Posteingang).



**Kontakt bei Rückfragen:**

Verband Bildung und Erziehung Baden-Württemberg e.V.

Annika Jung

Referentin Fortbildung und Medien

Heilbronner Str. 41, 70191 Stuttgart

E-Mail: [annika.jung@vbe-bw.de](mailto:annika.jung@vbe-bw.de)

Tel.: 0711-22 93 14 81

Fax: 0711- 22 93 14 79