

## ZRM - Zürcher Ressourcen Modell® - Grundkurs - online (\*)

Lust auf Entdeckung Deiner Möglichkeiten, wie Du Deine Zukunft selbststeuernd in die Hand nimmst und schwierige Situationen leichter meistern kannst?

Damit das - was Du wirklich willst - auch gelingt!

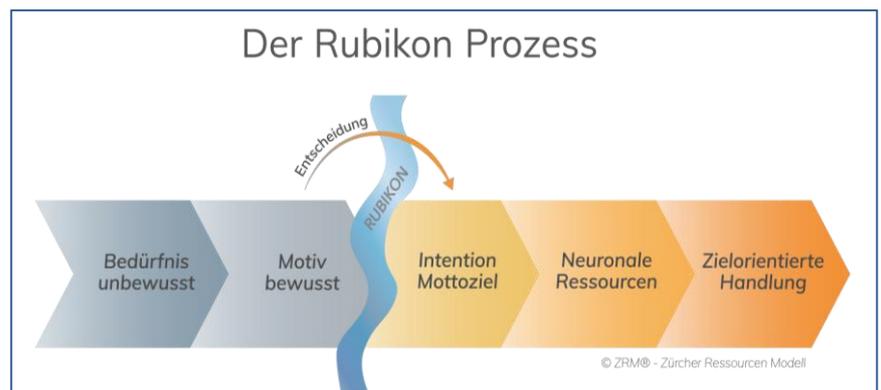
Das Zürcher Ressourcen Modell® ist ein nachhaltiger und lustvoller Ansatz des Selbstmanagements und für die Stärkung der Selbstwirksamkeit. (\*)

### Worum geht es im ZRM®?

- Unbewusste Bedürfnisse und Potenziale entdecken
- Anliegen und Wünsche in mobilisierende Ziele verwandeln
- Lernen, wie die kreative Kraft der Gruppe hilft für Deine inspirierende Motivation
- Deine Körperintelligenz nutzen für nachhaltige Wirksamkeit im Selbstmanagement
- Den persönlichen Handlungsspielraum erweitern und schwierige Situationen meistern durch Selbstvertrauen und Selbstkompetenz.

Das Vorgehen entlang der Phasen im **Rubikon Prozess** ist wissenschaftlich begründet und die Wirksamkeit in zahlreichen Studien nachgewiesen.

Er hilft, das eigene Fühlen und Verhalten besser steuern zu können und sich in gewünschter Weise weiterzuentwickeln.



**Die Module im Überblick:** online Abendkurs jeweils 3 Stunden 18.00 – 21.00 Uhr

Modul 1: Dein Thema, Dein Anliegen, Deine bewussten und unbewussten Bedürfnisse

Modul 2: Auf dem Weg zu Deinem Ziel auf „Haltungsebene“ als wertvolle Ressource

Modul 3: Deine Erinnerungshilfen - die bewusst und unbewusst wirksam sind

Modul 4: Embodiment - Selbstwirksamkeit stärken über die Körperintelligenz

Modul 5: Mit Deinen neuen Ressourcen zielgerichtet handeln

Die **aktuellen Termine** für die nächste online Kurse findest Du **hier**:

Optional - Modul 6: Reflexion und Transfer. Mit diesem Abschluss-Modul ist der ZRM® Grundkurs anerkannt für die Zulassung zu vertiefenden Lehrgängen im ISZM Institut - Zürich für Zertifikats-Kurse im Coaching oder Training.

*Hinweis: In unseren Kursen und Angeboten zu „Inner Work Circle“, „ZRM®“ und Leadership Circle sind wir einem wertschätzenden Du verbunden!*

## Anerkannter ZRM® Grundkurs für Coaches und TrainerInnen

Die einzelnen Phasen im Rubikon Prozess sind in Einzelcoachings, Trainings oder in spezifischen Workshops zur Zukunftsgestaltung gut einsetzbar.

### Für Dich als Coach, BeraterIn, TrainerIn:

Die Arbeit mit den verschiedenen Impulsen und Zugängen im Zürcher Ressourcen Modell®, kann Deine Coachings, Trainings und Workshop kreativ ergänzen!

Im Rahmen des **ZRM®-Grundkurses** gehst Du durch den gesamten Rubikon-Prozess mit Deinem eigenen Anliegen, um so die Wirkung für Dich und damit für andere gut nachvollziehen zu können.

### Was bringt dieser ZRM-Grundkurs für Dich?

- Du lernst am eigenen Anliegen die ZRM-Methodik zu verstehen und für die Arbeit im Coaching und Training einzusetzen.
- Du erfährst, wie unser Unbewusstes Wünsche unterstützen kann und innere Zielkonflikte nicht so leicht entstehen.
- Du lernst,
  - wie Bilder persönliche Bedürfnisse und Anliegen klarer zum Ausdruck bringen,
  - wie Intuition („Bauchgefühl“) für richtige Entscheidungen eingesetzt wird,
  - wie das Zusammenspiel von Körper und Psyche das „Wesentliche“ unterstützt,
- Du arbeitest - auch online - interaktiv mit den Teilnehmenden zusammen und Ihr unterstützt Euch gemeinsam auf dieser Lernreise durch den Rubikon-Prozess.



*Personal Mastery ist die  
Bereitschaft sich  
weiterzuentwickeln und  
Gewohntes in Frage zu  
stellen!*

### Rückmeldungen zu unseren online Kursen zu „Personal Mastery“/ „Inner Work“ / ZRM®

*Mir hat das sehr gutgetan! Ich bin in die Spontaneität gekommen und habe vor allem im Zusammenwirken mit der Gruppe viel gelernt: Insgesamt war der ZRM online Kurs wirklich herzerwärmend.* Ursula Pfrimer - Organisationsentwicklungsberaterin, Coach

*Professionell zielführend und gleichzeitig empathisch-menschlich zu arbeiten ist eine Spezialität von Dir Susanne. Deine raumgebende Art und Mitgefühl haben mich sehr beeindruckt. Darüber hinaus hat mich das ZRM® Modell völlig überzeugt, sowohl auf der organisationalen als auch auf der personalen Ebene damit zu arbeiten.“* Bettina Wegleiter - Psychologin und Beraterin

*„Mit dem „Personal Mastery- ZRM® Seminar“ konnte ich endlich auf kreative Art und Weise, eine gut fokussierte und persönliche Vision als Basis für mein tägliches Handeln entwickeln. Bereichernde Inhalte, die mich als Mensch enorm weitergebracht haben und auch für mich als Unternehmerin ein Gewinn sind!“* Susanne Pöchacker - Künstlerin, Beraterin, Trainerin

*„Beim Eintauchen in das ZRM® Modell habe ich wieder entdecken dürfen, wie wohltuend und nötig es doch ist, sich mit den eigenen Bedürfnissen und der damit verbundenen Haltung zu beschäftigen. Susanne Oberleitner-Fulmek ist sehr persönlich auf unsere Anliegen und Bedürfnisse eingegangen. Mit diesem Lehrgang kam für mich in meiner beruflichen Neuausrichtung vieles in Bewegung, weil ich mehr Klarheit und Gespür für das „Meine“ mitnehmen konnte.“* Barbara Weber - H.R. Direktorin

**Trainerin:** **Susanne Oberleitner-Fulmek,**  
zertifizierte ZRM® Trainerin  
Organisationsentwicklerin, Personal Coach  
Lebensphasenorientierte Selbst-/Führung



**Ort:** ONLINE-Angebot via Zoom Videokonferenz

**Budget:** **ZRM® online Kurs: € 550,-** exkl. MwSt.  
für alle Module 1 bis 5 - gesamt 15 Stunden

**Modul 6: € 140,-** exkl. MwSt., Reflexion und Transfer für Coaches, BeraterInnen  
und TrainerInnen - Abschluss als anerkannter ZRM® Grundkurs

Für ein kostenloses Beratungsgespräch für die Nutzung der Methoden aus dem ZRM® stehe  
ich gerne zur Verfügung - Anmeldung über [office@viacona.at](mailto:office@viacona.at)

Anmeldungen zum Kurs direkt in unserer [Webpage](#) oder unter [office@viacona.at](mailto:office@viacona.at).

#### Im ZRM online Kurspaket ist folgendes enthalten:



- ✓ Warm-Up Telefonat zum Kennenlernen vor dem Seminar/Kurs.
- ✓ Arbeitsheft vorab mit zusätzlichen Erläuterungen.
- ✓ Präsentationsfolien und -Flips als PDF zum Nachblättern.
- ✓ Teilnahmebestätigung - als anerkannter Grundkurs, wenn alle Module absolviert wurden.
- ✓ Einladung zu den ZRM® Salon-Abenden für Austausch von Erfahrungen und für vertiefende Impulse aus den ergänzenden Angeboten bzw. zu Praxis-Erfahrungen.

#### Aktueller HERBST-Kurs 2021 - online:

Die Termine sind jeweils am DIENSTAG Abend im Abstand von 2 Wochen je 18.00- 21.00 Uhr  
- außer das Abschluss-Modul 6 ist gleich eine Woche danach.

- Modul 1                    21. September - Einstiegsmodul
- Modul 2 bis 5:        5. Oktober / 19. Oktober / 2. November / 16. November
- Modul 6                    23. November - Reflexionsmodul

(\* ) Das ZRM® wurde von Dr. Maja Storch/ Dr. Frank Krause entwickelt und beruht auf neuesten Erkenntnissen der Motivationspsychologie und Neurowissenschaft\*.

(\* ) Storch, M. & Krause, F. Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell - ZRM. (2002 - 6. überarbeitete Auflage 2015).