



AusbildungsInstitut für
Personenzentrierte Interaktion



Anne Karoline Bonn

Coaching und Personenzentrierte Beratung (GwG)
Ausbilderin in Personenzentrierter Gesprächsführung
(GwG)
Kommunikationstrainerin und Dozentin für
Kreativseminare,
Moderatorin für Kinder- und Jugendpartizipation,
ZRM® im Einzelsetting und Gruppen

Anmeldung an:

Kleine Heeg 4 - 53359 Rheinbach
Telefon 0 22 26 – 90 07 38
kontakt@aip-im-rheinland.de
www.aip-im-rheinland.de

Veranstaltung findet statt:

In den Räumen des AGI
Lessingstraße 20
53113 Bonn

1. Wochenende

Freitag, 07. Mai 2021,
von 15.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 08. Mai 2021
von 9:00 -18:00 Uhr

2. Wochenende

Freitag, 18. Juni 2021,
von 15.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 19. Juni 2021
von 9:00 -18:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 12. April 2021

Veranstaltungsort

(kann sich coronabedingt noch ändern)
Lessingstraße 20, 53113 Bonn

Kosten

Normalpreis: 465 Euro
Refresher-Preis: 155 Euro
(Teilnehmer, die zum zweiten Mal mitmachen)
max. 12 Personen

Zur Anmeldung/bei Interesse bitte melden bei:
anne.bonn@AIP-im-Rheinland.de

Die Plätze werden nach dem Eingang der
Anmeldung vergeben.

Ich krieg's hin!

Selbstwirksam leben und handeln



ZRM®-Kurs Frühling 2021
auf Basis des
Zürcher Ressourcen Modells®

TRAINERIN/KONTAKT

INFO



AusbildungsInstitut für
Personenzentrierte Interaktion

Ich krieg's hin!

Selbstwirksam leben und handeln

Ein Seminar für persönliche und berufliche Entwicklung:

- * für SelbstSicherheit, Ausstrahlung und SelbstWirksamkeit
- * zur Stressreduzierung und Burnout-Prophylaxe
- * um die Chancen von Krisen und Umbruchszeiten kreativ zu nutzen
- * als Motivationsschub um tätig zu werden oder „los zu lassen“
- * um aus dem Dornröschenschlaf chronischer Unzufriedenheit aufzuwachen
- * als Hilfe, Entscheidungen im Einklang mit sich Selbst zu treffen

Warum gelingt es uns oft nicht, so ruhig und gelassen, so selbstbewusst, sicher und durchsetzungsfähig zu sein, wie wir uns vorgenommen hatten?

Menschen werden von zwei Systemen gesteuert: dem langsam arbeitenden Verstand und einem blitzschnellen, intuitiven, oftmals unbewusst agierendem Gefühls- und Bedürfnissystem.

Handlungsfähigkeit, Erfolg und Wohlgefühl hängen davon ab, ob der Verstand und das Gefühlssystem dasselbe Ziel anstreben. Wenn diese Übereinstimmung erreicht wird, entsteht der sogenannte „Flow“, und uns scheint mit Leichtigkeit zu gelingen, was wir momentan von ganzem Herzen wollen. ZRM® nutzt kreativ die Ergebnisse der psychologischen Grundlagen- und Hirnforschung, um beide Systeme „zur Zusammenarbeit einzuladen“.

Im ersten Teil des Trainings werden die persönlichen Ressourcen der Teilnehmer aktiviert. Ein frei gewähltes Bild öffnet den Zugang zum Unbewussten. Aus den Assoziationen zum Bild wird mit Hilfe der „somatischen Marker“ sorgfältig das Motto-Ziel formuliert. Jede(r) TeilnehmerIn entwickelt dabei sein/ihre ganz persönlich stimmige Haltung.

Im zweiten Teil des Trainings wird das Motto auf die innere Stimmigkeit und Motivation hin überprüft. Situationen, in denen wir künftig anders reagieren wollen, werden analysiert und nach dem Schwierigkeitsgrad eingeschätzt. Den inneren und äußeren Feinden der neuen Entwicklung wollen wir auf die Spur zu kommen, um nichtsdestotrotz in der gewünschten Haltung zu bleiben.

Zitate ehemaliger KursteilnehmerInnen...

„... ich hätte nie gedacht, wie bahnbrechend und im wahrsten Sinne des Wortes lebensverändernd ZRM® bei mir gewirkt hat und noch wirkt.“

*

„ich hätte mir wirklich nicht träumen lassen, was durchs ZRM® freigesetzt werden kann...“

*

„ich bin von Freunden und auch einer Kollegin sehr positiv angesprochen worden („Ich habe mir gedacht, was ist denn mit Juliane los? Mach weiter so!“)“

*

„es ist erstaunlich, wie unterschiedlich sich ZRM® im Einzelcoaching oder in der Gruppe anfühlt. Die Gruppe hat mir ganz viel gegeben...“

*

„obwohl ich ZRM® jetzt zum zweiten Mal gemacht habe, hat es wieder gut funktioniert und mich weiter gebracht.“

