

## Organisatorische Hinweise:

**Kursdaten** auf Anfrage

**Kurszeiten**

**Ort**

**Kosten**



## Anmeldeschluss

**Anmeldung /  
Kontaktperson**

Elisabeth Gasser  
Tel. 079 241 99 00  
Kontakt-Mail: [gasser.coaching@gmx.ch](mailto:gasser.coaching@gmx.ch)

**Bei Fragen**

Coaching, Supervision und Organisations-  
entwicklung  
**Marcus Maitland**  
Wetzikerstrasse 5, 8335 Hittnau  
Tel. +41 43 288 84 48  
[marcus.maitland@gmx.ch](mailto:marcus.maitland@gmx.ch)  
[www.maitlandcoaching.ch](http://www.maitlandcoaching.ch)

Gasser Coaching  
Beratung Schulung Supervision  
**Elisabeth Gasser**  
Seilergraben 61, 8001 Zürich  
Tel. +41 79 241 99 00  
[gasser.coaching@gmx.ch](mailto:gasser.coaching@gmx.ch)  
[gasser.coaching.ch](http://gasser.coaching.ch)

## ZRM<sup>®</sup>-Kurs: Selbstmanagement und Spiritualität

**Die eigene Spiritualität als Ressource  
nutzen**

## Wer wir sind:

Marcus Maitland, Pfarrer in der reformierten Landeskirche Kt. ZH,  
Supervisor und Coach BSO, zertifizierter ZRM<sup>®</sup>-Trainer

Elisabeth Gasser, Supervisorin und Coach BSO, zertifizierte ZRM<sup>®</sup>-Trainerin,  
PSI-(Persönlichkeit System Interaktion) Kompetenzberaterin,  
intermediale Kunsttherapeutin

Daten: auf Anfrage

Zeiten:

Ort:

# Bildung und Spiritualität

Bildung wird zunehmend zur Herausforderung angesichts des drohenden Traditionsabbruchs im christlichen Westen. Man kann nicht mehr voraussetzen, dass Menschen elementare Grundlagen christlicher Kultur kennen. Die Kirchen müssen elementare Bildungsangebote für alle Lebensalter anbieten, aber auch Möglichkeiten zur Vertiefung.

Viele Menschen sind für Kirche, Religion und Gottesdienst nicht mehr zugänglich, aber spirituell sind sie dennoch auf der Suche. Wenn wir ihnen dazu Wege aus dem reichen Schatz der christlichen Tradition zeigen wollen, müssen wir diese selber kennen und praktizieren. Wir tun uns auch selber etwas Gutes, indem wir im Gleichgewicht bleiben.

## Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell

### Mit dem ZRM®-Grundkurs meine Spiritualität pflegen

Im Seminar erlernen Sie eine Methode, die als Instrument zur gezielten Entwicklung von individuellen Handlungspotenzialen eingesetzt werden kann. Sie werden befähigt das ZRM®-Modell im eigenen Kontext anzuwenden.

### Inhalte

Viele Menschen haben Veränderungswünsche. Sie möchten konzentrierter arbeiten, sich besser abgrenzen, kompetenter auftreten, gelassener werden oder mehr Selbstsicherheit gewinnen. Oft werden Vorsätze dazu gefasst, und doch fällt es schwer diese langfristig umzusetzen. Die Erfahrung zeigt, dass Menschen immer wieder Ziele aufgeben, und zu den alten Gewohnheiten zurückkehren. Das Zürcher Ressourcen Modell ist eine wirkungsvolle Methode, die in der Umsetzung von Absichten hilft. ZRM® wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Sie erleben mit der Methode wie Sie bei sich und anderen die Motivation steigern können und entwickeln neue Impulse für ihr Leben, bzw. ihre kirchliche Arbeit. Dabei wird beachtet, dass die eigene Spiritualität als Ressource in diesem Prozess mitwirken kann.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- erlernen für sich „stimmige“ Ziele zu entwickeln und erhöhen die Chance, diese umzusetzen
- lernen die praktische Anwendung des ZRM®-Modells
- lernen die bereits vorhanden Stärken und Möglichkeiten zu entdecken, wertschätzen und systematisch zu nutzen
- erhalten Beratungstools für die eigene Seelsorge
- trainieren die eigene Handlungskompetenz und erweitern das eigene Handlungsrepertoire

### Zielgruppe

Pfarrerinnen und Pfarrer, Sozialdiakoninnen und Sozialdiakone

### Referierende

Co-Leitung: Elisabeth Gasser, Coach BSO, zert. ZRM®-Trainerin, PSI-Beraterin, Kunsttherapeutin

### Thema/Handlungsfeld

Bildung und Spiritualität

### Hinweise

Der vollständig absolvierte Kurs kann als Grundlage für die ZRM®-Trainerausbildung angerechnet werden und ist Voraussetzung für die ZRM®-Aufbaukurse 1 und 2