

Kurs 520.150.00

Balance halten

Ressourcenvoller Umgang mit Patienten und mit sich selbst Eine Einführung in das ZRM, das Zürcher Ressourcen-Modell

In unserem Arbeitsalltag sind wir häufig mit herausfordernden oder belastenden Situationen konfrontiert. Das Arbeitspensum ist hoch, die Patienten häufig fordernd und durch die zunehmenden administrativen Aufgaben stehen wir unter Zeitdruck. Dazu wollen auch Freizeit und Familienleben unter einen Hut gebracht werden. Dafür treffen wir gute Vorsätze: Wir nehmen uns vor, auch in stressigen Situationen die Ruhe zu bewahren, bei schwierigen Patienten gelassen zu bleiben, gesünder zu leben und uns Zeitinseln im Alltag einzuplanen.

Aber nur selten gelingt es uns, unsere Vorsätze auch tatsächlich umzusetzen. Vom Wollen zum Tun ist der Weg erstaunlich weit. Das kennen wir schon von unseren Patienten, denen es schwerfällt, das Übungsprogramm regelmässig zu absolvieren, abzunehmen oder sich mehr zu bewegen.

Der Schlüssel zur erfolgreichen Umsetzung von Vorsätzen liegt in gelingender Selbststeuerung und der Fähigkeit, durch die Synchronisierung von bewussten und unbewussten Anteilen unserer Psyche Motivation gezielt aufzubauen. Dies gelingt durch das ZRM, einem innovativen ressourcenorientierten Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich entwickelt worden ist.

Das ZRM-Training ist im Bereich Gesundheit von doppeltem Nutzen: einerseits hilft es den Fachpersonen besser mit den Belastungen des Arbeitsalltages umzugehen und es vermittelt Techniken, mit denen Patienten unterstützt werden können, um Motivation für die langfristige Umsetzung von Gesundheits-Vorsätzen aufzubauen. Denn für Veränderungen braucht es mehr als nur Verstand, Veränderungen müssen sich auch gut anfühlen.

Ziele

- Sie lernen, dass neben dem Verstand auch die unbewusste Gefühlslage darüber entscheidet, ob wir Vorsätze nachhaltig im Alltag umsetzen.
- Sie lernen eine Technik kennen, mit der Sie Ihre kognitiven, emotionalen und körperlichen Potentiale so einsetzen können, dass es Ihnen gelingt, Ihr Verhalten in gewünschter Weise zu verändern.
- Sie lernen Methoden kennen, mit denen Sie Patienten dabei unterstützen können, Eigenverantwortung zu übernehmen und ihre gesunden Vorsätze langfristig und mit Freude umzusetzen

Inhalte

- Klärung des persönlichen Themas
- Sie lernen "gesunde" Ziele zu entwickeln, denn nur diese können auch tatsächlich umgesetzt werden. Sie formulieren Ziele, die Ihr Selbstbewusstsein stärken, zu Ihrer Entwicklung beitragen und Sie vor Stress und Burnout schützen.
- Sie werden angeleitet, eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen und systematisch zu nutzen.
- Sie erweitern Ihren Entscheidungsspielraum und Ihr Handlungsrepertoire für eine Neugestaltung Ihres beruflichen und privaten Alltags - auch in schwierigen Situationen.

Zielgruppe

Fach- und Führungspersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, die sich vertieft mit den psychologischen Grundlagen von Motivation und den Möglichkeiten gelingender Zielumsetzung und Selbstregulation befassen wollen.

Lehrbeauftragte

Caroline Theiss Wolfsberger, ZRM - Selbstmanagement-Trainerin, Dozentin Institut PSI Schweiz, Persönlichkeits- und ressourcenorientierte Beraterin

Daten

Kurs 520.150.00-171 20.10.2017

Administratives

Ort/Zeit	Careum Weiterbildung, Aarau / 9.15-16.30 Uhr
Kosten	CHF 290.–
Anmeldeschluss	vier Wochen vor Kursbeginn
Anmeldung	www.careum-weiterbildung.ch > Kurse