

## EINLADUNG

### ERWACHSENENPÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNG GESUNDHEIT

Veranstaltungs-Nr. 40 06 25

---

#### **Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen! Selbstwirksamkeit und Handlungsmotivation stärken mit dem Selbstmanagement-Training ZRM®**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Gesundheitsbildung*

Häufig besuchen Menschen einen vhs-Kurs, weil sie etwas verändern möchten. Oft fällt es jedoch schwer zu erkennen, was man wirklich möchte. Viel leichter ist zu benennen, was man nicht will. Doch erst, wenn wir wissen, was uns wirklich wichtig ist, lassen sich Ziele auch langfristig erreichen. Die Zürcher Ressourcen Methode (ZRM®) von Maja Storch und Frank Krause ist ein wirkungsvolles Training, das es uns ermöglicht selbstbestimmt herauszufinden, was wir wollen und im Alltag entsprechend zu handeln. In dem Kurs lernen Kursleiter\*innen das Selbstmanagement-Training für sich persönlich kennen. Sie erfahren Hintergründe aus Hirn- und Motivationsforschung und lernen, wie Ressourcen genutzt werden können, um Veränderungswünsche in handlungswirksames Tun umzusetzen.

#### Inhalte:

- Kennenlernen von aktuellen Erkenntnissen aus Neurowissenschaften und Motivationspsychologie
- Arbeiten mit somatischen Markern und Bildern
- Selbstmanagement-Methoden wie Motto-Ziele, Ideenkorb, Priming und Wenn-Dann-Pläne kennenlernen
- Transfer in den Alltag unter Berücksichtigung des "Situationstypen ABC"

**Achtung:** Im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifizierung I Gesundheit wird die Fortbildung als fachspezifisches Wahlmodul Gesundheit anerkannt!

<b>Termin:</b>	Samstag, 13. Dezember 2025, 10 – 18 Uhr
<b>Ort:</b>	Verband der Volkshochschulen, Mainz
<b>Referent*in:</b>	Eva Kracke, Dipl. Oecotrophologin, ZRM®-Trainerin und Naturtrainerin Resilienz®
<b>Kostenbeitrag:</b>	ohne (50 € für externe Teilnehmer*innen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	30. November 2025