

Anmeldung

Seminar-Nr. 368002

unter Anerkennung unserer Teilnahmebedingungen,
einzu sehen unter www.erfolgreich-weiterbilden.de
Anmeldung auch online möglich!

Ich melde mich verbindlich an zur Coaching-Fachtagung
2018 „Mit Mottozielen auf dem Weg zur Gesundheit“.
Termin und Kosten habe ich zur Kenntnis genommen.

Workshop 1 2 3 4 (bitte ankreuzen)

alternativ 1 2 3 4

Ich möchte über weitere Veranstaltungen zu diesem
Thema informiert werden.

Name, Vorname

Straße Nr.

PLZ Ort

Telefon tagsüber

E-Mail

Kostenträger (bitte ankreuzen) selbst Arbeitgeber

Arbeitgeber

Anschrift Arbeitgeber

Datum Unterschrift

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Lt. §33 BDSG werden Ihre Daten bei uns gespeichert.

Beratung & Coaching

Coaching Fachtagung Mit Mottozielen auf dem Weg zur Gesundheit mit Dr. Maja Storch

Termin und Zeiten

22. November 2018, 09.30 bis 16.30 Uhr

Ort

ver.di-Höfe, Gosseriede 10, 30159 Hannover

Kosten

€ 120,- inkl. Tagungsverpflegung

Anmeldung & Informationen

QuBE im Bildungswerk ver.di

Gosseriede 10 • 30159 Hannover

Tel. (0511) 12 400 508

Fax (0511) 12 400 420

E-Mail: hannover@erfolgreich-weiterbilden.de

www.erfolgreich-weiterbilden.de



Qualifizierung und Bildung für Erwachsene
im Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V.



Beratung & Coaching

2018

01/2018 Layout: Annette Lührs, Burgdorf Illustration: sonniklester / 123rf.com



mit Dr. Maja Storch

Coaching Fachtagung Mit Mottozielen auf dem Weg zur Gesundheit

22. November 2018 in Hannover

Das Bildungswerk
ist zertifiziert!
nach DIN EN
ISO 9001:2008



in Kooperation mit:

ZENTRALE EINRICHTUNG FÜR
weiterBILDUNG



Mit Mottozielen auf dem Weg zur Gesundheit mit Dr. Maja Storch

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine Selbstmanagement-Methode, die mehrere Innovationen beinhaltet – z.B. die so genannten Motto-Ziele. Mit Hilfe dieser Ziele kann das Unbewusste angesprochen und so auch zu unangenehmen und schwierigen Vorhaben ein Motivationsmotor aufgebaut werden, was mit konkreten und spezifischen Zielen nicht gelingt.

Die Zürcher Wissenschaftlerin **Dr. Maja Storch** erklärt in ihrem Vortrag mit Humor anhand vieler Praxisbeispiele die theoretischen Grundlagen dieses Zieltyps und leitet die Teilnehmenden an, selber Mottoziele zu entwickeln und beantwortet Fragen, die sich aus dieser Lernphase ergeben.

Workshops zu spezifischen Einsatzmöglichkeiten:

1. Einzelsetting Beratung Hier geht es darum, die einzelnen methodischen Elemente des Zürcher Ressourcen Modells situativ und anliegenspezifisch einzusetzen, mit ihnen spielerisch umzugehen und mit anderen Beratungsmethoden zu kombinieren. Zunächst werden jedoch die Erfahrungen im Umgang mit Mottozielen bzw. mit dem ZRM® ausgetauscht.

Referentin: Dr. Ingeborg Wegehaupt-Schneider

2. Einsatz im Team-Setting und Trainings Die Arbeit mit ZRM® und den Mottozielen erfordert im Teamsetting besondere Aufmerksamkeit, denn in der gemeinsamen Zielformulierung sollten die Motive der einzelnen Teammitglieder nicht untergehen. Nur wenn sich alle Beteiligten aktiv bei der Entwicklung der Mottoziele einbringen können, kann auch die motivierende Kraft dieses Zieltyps entwickelt werden.

Referentin: Gudrun Schwanert-Tschechne

3. Sich mit Mottozielen gesund erhalten Die Mottoziele des ZRM® eignen sich besonders, die Selbstregulation zu unterstützen. Mit den einzelnen Elementen des Zürcher Ressourcen Modells und den PsychoGyms kann das psychische und physische Empfinden reflektiert werden. Mottoziele und Affektbilanzen helfen dann die eigene Selbstregulation zu verbessern und den neuen physischen und psychischen Status zu erheben.

Referentin: Doris Rusteberg

4. Die Kraft der Bilder

Die Arbeit mit Bildmaterial eröffnet ganz leicht den Zugang zum Unbewussten. In diesem Workshop soll gemeinsam reflektiert und erarbeitet werden, auf welch unterschiedliche Art und Weise Bilder einen Beratungsprozess öffnen und zu Lösungen beitragen.

Referent: Borchert Reents

Donnerstag, 22. November 2018

09.30 Uhr Check-In –
Begrüßungskaffee und kleiner Imbiss

10.00 Uhr **Mit Mottozielen auf dem Weg zur Gesundheit**
Vortrag Dr. Maja Storch mit Demo

13.00 Uhr Mittagspause mit Mittagsbuffet

13.45 Uhr **Start der 4 Workshops** (jeweils à 20 TN)

15.45 Uhr Kaffeepause mit Kuchenbuffet

16.00 Uhr **Zusammenfassung aus den Workshops**

16.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Biographisches zu Dr. Maja Storch:

- Inhaberin und wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ GmbH
- Ein Spin-off der Universität Zürich
- www.majastorch.de

Zielgruppe

BeraterInnen, TrainerInnen, Coaches, SupervisorInnen, Lehrende in der Erwachsenenbildung und alle Interessierten

Leitung

Ursel van Overstraeten

Bitte hier abtrennen und ausgefüllt und unterschrieben an uns senden!

FAX: 0511/12 400 420

QuBE
im Bildungswerk ver.di
in Niedersachsen e.V.
Goseriede 10
30159 Hannover

**Online anmelden?
Bei uns ganz einfach!**

Unter www.erfolgreich-weiterbilden.de gibt es alle wichtigen Informationen zu unseren Veranstaltungen und die Möglichkeit, sich online anzumelden.