



Seminar „Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen mit dem Zürcher Ressourcenmodell. ZRM®-Grundkurs“

Zielsetzung

Trotz einer hohen Bereitschaft, das gewohnte Ernährungs- oder Bewegungsverhalten im Alltag zu ändern, sind Versuche zur Verhaltensänderungen oftmals zum Scheitern verurteilt. Tauchen Widerstände auf, so erfolgt allzu schnell die Rückkehr in alte, routinierte Verhaltensweisen. Zurück bleibt ein subjektiv vorherrschendes Gefühl von Schwäche und Versagen. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt wurde. Es basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer ZRM® an einem eigenen Thema kennen und erarbeiten sich ein Haltungsziel für ihr zukünftiges Handeln. Neben Hintergründen aus Hirnforschung und Motivationspsychologie erfahren sie, welche Ressourcen sie nutzen können, um neu gefasste Absichten langfristig in handlungswirksames Tun umzusetzen. Diese Erkenntnisse können sie in der Beratung ihrer Klienten wirkungsvoll einsetzen.

Seminarinhalte

- Wissenschaftliche Hintergründe
 - aktuelle Erkenntnisse der Motivationspsychologie
 - aktuelle Erkenntnisse der Neurobiologie
- An einem eigenen Thema ZRM® kennenlernen:
 - Arbeiten mit Somatischen Markern (Körpersignale) und Bildern
 - Ideenkorbbtechnik
 - Mottozielfindung
 - Embodiment (Wechselwirkungen von Körper und Psyche werden für die Verankerung neuer Verhaltensmuster genutzt)
 - Priming (Aktivierung/Bahnung einer Reaktion durch einen Reiz, z. B. Duft, Bild, Wort)
- Umsetzen eigener Ziele unter schwierigen Bedingungen:
 - ABC-Situationen
 - Wenn-dann-Pläne
 - Transfer in den Alltag

Methoden

Impulsreferate, Kleingruppenarbeit, interaktive Selbsthilfetechniken

Zielgruppen

Diätassistenten, Diplom-Oecotrophologen, Diplom-Ernährungswissenschaftler, Absolventen der Bachelor- und Masterstudiengänge Oecotrophologie/Ernährungswissenschaft (Schwerpunkt „Ernährung“), Ernährungsmediziner
Berufserfahrung in der Beratung wird vorausgesetzt.

Referentin

Eva Kracke, Diplom-Oecotrophologin, ZRM®-Trainerin, Fachreferentin für Gesundheitsbildung (Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e. V.)

Termin

Freitag, 28.09.2018 bis Sonntag, 30.09.2018

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 9.00 Uhr und endet am letzten Tag um 13.00 Uhr.

Seminarumfang: 20 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 15

Veranstaltungsort

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Fortbildung
Godesberger Allee 18
53175 Bonn



Gebühr

- DGE-Mitglieder 320,00 €
- Nicht-Mitglieder 335,00 €

inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke

Vor Beginn des Seminars (4-6 Wochen vorher) erhalten Sie von der Verwaltung der DGE die Rechnung – bitte überweisen Sie erst dann die Teilnahmegebühr unter Angabe der Rechnungsnummer.

Anmeldebestätigung und Bescheinigungen

Bei Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung bzw. die Bestätigung über Aufnahme auf die Warteliste versendet. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Inhalte und der Anzahl der absolvierten Unterrichtseinheiten.

Dieses Seminar ist als ZRM®-Grundkurs anerkannt für den Zertifikatslehrgang ZRM®-Trainer und -Coach über das Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ). Das dafür erforderliche ZRM®-Zertifikat kann gegen einen Aufpreis von 270,00 € bzw. 255,00 € (Differenz der Seminargebühr zu dem geltenden Mindestbetrag von 590,00 € für einen ZRM®-Grundkurs) innerhalb von zwei Jahren bei der DGE angefordert werden.

Wartelistenregelung

Wenn ein Seminar ausgebucht ist, besteht die Möglichkeit, sich unverbindlich für einen Platz auf der Warteliste anzumelden. Wir benachrichtigen Sie umgehend per E-Mail bei Freiwerden eines Seminarplatzes; kann dieser Platz nicht angenommen werden, entstehen keine Gebühren.

Die Plätze werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums vergeben. Ab 14 Tage vor Beginn des Seminars werden mehrere Interessenten gleichzeitig über freigewordene Plätze informiert. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Zusagen.

Rücktrittsbedingungen / Ausfall einer Veranstaltung

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn des Seminars wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,00 € fällig. Danach ist die Teilnahmegebühr in voller Höhe zu tragen; die Gebühr wird unabhängig vom Grund der Absage fällig. Dieses Risiko kann über eine Reise- oder Seminar-Rücktrittskosten-Versicherung abgesichert werden. In diesem Zeitraum ist die Nennung eines den Zielgruppen entsprechenden Ersatzteilnehmers möglich; eine eigene Anmeldung des Ersatzteilnehmers ist erforderlich.

Sollte die DGE die Veranstaltung absagen müssen, so besteht Anspruch auf volle Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Die DGE übernimmt keinerlei Haftung für Personen- und Sachschäden. Weitere Informationen finden Sie auf den DGE-Internetseiten oder im DGE-Fortbildungsprogramm.

Anreise, Unterkunft und Verpflegung

Für Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst verantwortlich. Mit der Anmeldebestätigung werden eine detaillierte Wegbeschreibung zum Veranstaltungsort und eine Liste mit Unterkünften (Hotels, Pensionen, Privatunterkünften) zugesandt.

Organisation und Betreuung

Anne Müller

Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE

Tel. +49 228 3776-635; Fax +49 228 3776-800

E-Mail: mueller@dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Referat Fortbildung, Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
URL: <https://www.dge.de>

**Hiermit melde ich mich verbindlich an:
Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen mit dem Zürcher Ressourcenmodell.
ZRM®-Grundkurs**

Bonn 28.09. – 30.09.2018

Name, Vorname _____

Kontaktadresse privat

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

UND/ODER

Kontaktadresse Firma

Firma _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

DGE-Mitglied Mitglieds-Nr.: **9** _____

Rechnungsanschrift (bitte ankreuzen)

eigene Kostenübernahme (siehe Privatadresse)

Arbeitgeber (siehe Firmenanschrift); Ansprechpartner: _____

Berufsausbildung (bitte ankreuzen)

Diätassistent Diplom-Oecotrophologe Diplom-Ernährungswissenschaftler

Bachelor oder Master of Science Oecotrophologie

Bachelor oder Master of Science Ernährungswissenschaft Ernährungsmediziner

Derzeitiges Tätigkeitsfeld _____

Beschäftigungsverhältnis (bitte ankreuzen)

angestellt tätig: Teilnahme im Interesse des Arbeitgebers (z. B. Freistellung, Kostenübernahme)

angestellt tätig: Teilnahme aus eigenem Interesse (z. B. Urlaub)

selbstständig in Elternzeit arbeitssuchend sonstiges: _____

Hiermit erkenne ich die **Anmelde- und Rücktrittsbedingungen der DGE** an (siehe Infoblatt).

Ort, Datum

Unterschrift