

# VOM MOTIVATIONSTIEF ZUM SONNENHOCH – SELBSTMOTIVATION FÜR GESUNDHEITSFÖRDERINNE<sup>n</sup> UND MITARBEITERINNE<sup>n</sup> IN FLÜCHTLINGSPROJEKTEN

**Ort:** Seminarhotel Flackl-Wirt, 2651 Reichenau an der Rax, Hinterleiten 12

**Termin:** Mo., 21.10. und Di., 22.10.2019, jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

**Referent:** Ulrike Gmachl-Fischer

**Anmeldeschluss:** Mo., 30.09.2019

Die TeilnehmerInnen lernen eine psychoedukative Selbstmanagementmethode, mit der sie nachhaltig mithilfe ihres Unbewussten ihre Motivation steigern und erhalten können. Dafür entwickeln sie Haltungsziele, die ihre eigenen unbewussten Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren und die zielorientiertes Handeln ermöglichen. Dies führt außerdem zur Entwicklung und Erweiterung der eigenen Selbstmanagementfähigkeiten.

Im Zentrum des ZRM®-Trainings (Zürcher Ressourcen Modell®) steht der Prozess, eine bewusste Veränderungsabsicht mit unbewussten Bedürfnissen zu synchronisieren, zu einer entsprechenden Handlungsumsetzung zu bringen und dieses neue Verhaltensmuster zukünftig beizubehalten. Dabei arbeitet das ZRM® ausschließlich mit positiven Gefühlen und bezieht auch den Körper mit ein. Es hat sich wissenschaftlich klar gezeigt, dass langfristige Veränderung dann besser gelingt, wenn Veränderungsprozesse mit positiven Gefühlen einhergehen und auch unbewusste Motive berücksichtigt werden.

## SEMINARINHALTE

- ZRM® - Hintergrund zur Methode
- das Unbewusste befragen mithilfe der ressourcenorientierten Bildkartei von Dr. Maja Storch
- unbewusste Bedürfnisse mit bewussten Zielen in Einklang bringen mithilfe des Mottoziels
- Planen der Zielerreichung mithilfe eines multicodierten Ressourcenpools

## FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN NIEDERÖSTERREICH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes  
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
Wien ist anders.

# VOM MOTIVATIONSTIEF ZUM SONNENHOCH – SELBSTMOTIVATION FÜR GESUNDHEITSFÖRDERINNE<sup>n</sup> UND MITARBEITERINNE<sup>n</sup> IN FLÜCHTLINGSPROJEKTEN

## ZIEL

- Die TeilnehmerInnen entwickeln ein Haltungsziel (= Mottoziel), das ihnen ermöglicht, ihre Motivation selbstregulatorisch zu steigern und nachhaltig zu erhalten
- Die TeilnehmerInnen lernen eine Methode, die sie sofort expertInnenunabhängig jederzeit wieder für ihre Ziele einsetzen können

## ZIELGRUPPE

- Personen, die mithilfe von Selbstmanagement ihre Motivation steigern und erhalten wollen

## SEMINARMETHODEN

Innerhalb des Trainings kommen unterschiedliche Anwendungen zum Einsatz, wie systemische Analysen, Coaching, Wissensvermittlung und Selbsthilfetechniken in der Gruppe. Es umfasst Kurzimpulse, Selbsterfahrungslernen durch gezielte Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit mit der ressourcenorientierten Bildkartei von Dr. Maja Storch und den Motto-(Haltungs-)Zielen von Dr. Frank Krause.

Das Training spricht Menschen in diesem Entwicklungsprozess systematisch auf der intellektuellen/kognitiven, emotionalen/emotiven und körperlichen/physiologischen Ebene an.

**Information:** 01 4000-76905, [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at)

**Anmeldung:** <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN NIEDERÖSTERREICH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes  
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
Wien ist anders.