

Wie lernen wir, und insbesondere Jugendliche, vorhandene Stärken - Ressourcen - freizulegen und diese zu nutzen?

Mit diesem Training erkennen junge Menschen spielerisch ihre Potentiale. Sie erhalten Orientierung und lernen sowohl Selbstreflexion, als auch Selbstwirksamkeit im wertschätzenden, hilfreichen, sich gegenseitig unterstützenden Umgang untereinander.

Basis dieses Trainings ist das **Zürcher Ressourcen Modell ZRM®**, welches die neusten Erkenntnisse der Neurowissenschaften in einem methodenübergreifenden Training praktisch verbindet. An vielen Schulen in der Schweiz wird das ZRM®-Training bereits als Wahlpflichtfach angeboten. Die hohe Wirksamkeit des ZRM® ist in vielen Studien belegt und nachgewiesen.

([zrm.ch](http://zrm.ch) & [ismz.ch](http://ismz.ch))



Die Kraft des Unbewussten  
gepaart mit der Intelligenz  
des Körpers und der  
Klarheit des Verstandes

Dipl.Phys. - Dipl. Ing. (FH)

Klaus J. Weber

Sie wissen ES selbst

Gutzkowstr. 35, 60594 Frankfurt am Main

Nußbergstraße 2, 66119 Saarbrücken

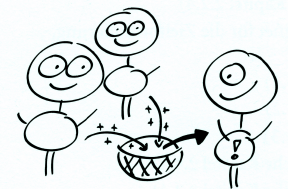
[Klaus.Weber@SiewissenESSelbst.de](mailto:Klaus.Weber@SiewissenESSelbst.de), 0681

Berufswahl - Studienfachwahl  
Wie geht es weiter? Woran soll ich mich orientieren? Gerade Jugendliche stehen vor einer Vielzahl von Entscheidungen, die wegweisend für ihr ganzes Leben sein können.

# Ich packs!

## Multiplikatorenschulung

Die Umsetzung des ZRM® -  
Selbstmanagement und Motivation - mit  
Jugendlichen und jungen Erwachsenen



Neue Handlungspotentiale spielerisch  
und lustvoll erkennen und trainieren

# Ich packs!

## Selbstmanagement für junge Erwachsene (ab 16 Jahren)

- Unbewusste Bedürfnisse und bewusste Motive
- Was geht ab?
- Wo soll's hin?
- Mein Motto
- Ressourcen aktiviert und Start!
- Move your ass - your mind will follow
- Tun und tun lassen.
- Ich halte meinen Kurs!



# Ich packs!

## Selbstmanagement für Jugendliche (13 - 15 Jahre)

- Der Themenspeicher
- Ich will sein wie ...
- Mein Motto, mein Passwort
- Brainbuilding - Krafttraining für's Gehirn
- Move your ass - your mind will follow
- Das Spiel beginnt



Eine Multiplikatorenschulung für alle, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten und das Zürcher Ressourcen Modell in ihre Arbeit integrieren wollen. Das Training umfasst 2 Tage „Grundlagen des ZRM®“, dies ist ein anerkannter ZRM®-Grundkurs, sowie zusätzlich ein Tag „Umsetzung mit Jugendlichen und Unfreiwilligen“. Das Training kann in einer Gruppe von maximal 15 Personen durchgeführt werden.

### Ablauf des Trainings:

- 2 Tage anerkannter ZRM®-Grundkurs  
Der Erwerb eines anerkannten Teilnahmezertifikates ist möglich. Mit dem Zertifikat können Sie ZRM® Aufbaukurse und weitere Ausbildungen besuchen
- 1 Tag die Umsetzung des ZRM® mit Jugendlichen