



**Trainerin: Anne Karoline Bonn**

Coaching und Personzentrierte Beratung (GwG) in eigener Praxis, Ausbilderin für Personzentrierte Gesprächsführung, Kommunikationstrainerin und Dozentin für Kreativseminare, Moderatorin für Kinder- und Jugendpartizipation, ZRM® im Einzelsetting und Gruppen  
([www.aip-im-rheinland.de](http://www.aip-im-rheinland.de) oder [www.anne-bonn.de](http://www.anne-bonn.de))



**Kursbegleitung: Johannes Euteneuer**

Gemeindereferent i.d. Schulpastoral

**Datum**

Das Seminar besteht aus zwei Teilen:

1. Wochenende: 13.05.2022, 15:00 Uhr – 14.05.2022, 17:00 Uhr im KSI (Siegburg)
2. Wochenende 10.06.2022, 15:00 Uhr – 11.06.2022, 17:00 Uhr im KSI (Siegburg)

**Teilnahmegebühr und Anmeldung**

350 €, die Anmeldung erfolgt über  
<https://sementis.erzbistum-koeln.de>  
oder [anne.bonn@aip-im-rheinland.de](mailto:anne.bonn@aip-im-rheinland.de)

**Teilnehmer**

Min. 8 Personen, maximal 13 Personen

**Anmeldeschluss 29.04.2022**

# Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern? „Ich krieg´s hin!“ – Selbstwirksam leben und handeln...

Dieses Seminar basiert auf dem Zürcher Ressourcen Modell® und ist für alle geeignet, die etwas verändern möchten in ihrem Leben. Es geht u.a. um mehr Selbstsicherheit, Stressreduzierung und Burnout-Prophylaxe, darum, die Chancen von Krisen und Umbruchszeiten kreativ zu nutzen und darum, Entscheidungen im Einklang mit sich selbst zu treffen. ZRM® nutzt die Ergebnisse der psychologischen Grundlagen- und Hirnforschung, um den Verstand und das Gefühlssystem „zur kreativen Zusammenarbeit einzuladen“. Im ersten Teil des Trainings werden Ihre persönlichen Ressourcen aktiviert und Sie formulieren ein eigenes Motto-Ziel für sich. Im zweiten Teil des Trainings wird das Motto auf Ihre innere Stimmigkeit und Motivation hin überprüft und in Ihren Alltag integriert. Alle Schritte sind empirisch untersucht und ihre Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen.

