



## Selbstmanagement-Seminar für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Begleitung und Pflege von Menschen mit Demenz ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Sie kann trotz guter Organisation und Engagement zu Erschöpfung führen. Wer sich um kranke Menschen kümmert, vergisst sich möglicherweise ganz und gar. Es ist deshalb wichtig, Sie als pflegende Angehörige daran zu erinnern, dass auch Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wichtig sind. Die Betreuungs- und Pflegeaufgabe unterliegt einem Prozess, bei dem fortwährend neue Herausforderungen auf Sie zukommen, die mit Umsicht und unter Berücksichtigung der eigenen Ressourcen angegangen werden sollten.

Im diesem zweitägigen Selbstmanagement-Seminar stehen Sie mit Ihren Erfahrungen, Bedürfnissen und Wünschen im Mittelpunkt. Sie lernen Schritt für Schritt, Ihre aktuelle Fragestellung zu finden und ein eigenes Ziel zu formulieren, um sich damit in Ihrem Pflege- und Betreuungs-Alltag zu stärken.

In diesem Seminar arbeiten wir nach dem bewährten Zürcher Ressourcen Modell (ZRM<sup>®</sup>). Mit dieser Selbstmanagement-Methode gelingt es, ein neues Haltungsziel zu entwickeln und unliebsame Verhaltensmuster abzulegen. Das Lernen ist mit kreativen und lustvollen Einzel- und Gruppenübungen verbunden.

### Seminarziel

- Ich gönne mir Zeit, zu erkennen, was mir wichtig ist.
- Ich setze das um, was mir am Herzen liegt.
- Ich nutze meine Ressourcen und erweitere meine Handlungsmöglichkeiten.
- Ich vernetze Verstand, Körper und Emotionen zur Umsetzung meiner Ziele.

### Seminarinhalt

- Sie klären Ihr individuelles Thema.
- Sie formulieren Ihr persönliches Ziel.
- Sie entdecken und nutzen Ihr eigenes Potenzial.

### Arbeitsmethode

Wir arbeiten unter anderem nach dem bewährten Zürcher Ressourcen Modell (ZRM<sup>®</sup>), das an der Universität Zürich entwickelt wurde. Es beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und wird erfolgreich im Sozial-, Gesundheits- und Wirtschaftsbereich angewandt.

Daten:	Nach Absprache für Gruppen ab 4 Personen
Gruppengrösse:	4 bis 9 Personen
Ort (Seminarraum):	Seminarort: Seilergraben 61, 8001 Zürich <a href="http://map.search.ch/8001-zuerich/seilergraben-61">http://map.search.ch/8001-zuerich/seilergraben-61</a>
Zeit:	2 Tage, jeweils 9.00 – 16.30 Uhr
Seminarkosten:	Fr. 490.-- inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung
Anmeldung:	Mail an <a href="mailto:info@renata-merz.ch">info@renata-merz.ch</a>
Leitung:	Renata Merz, Psychologin SPAB, Pflegehelferin SRK, dipl. Betriebs- und Organisationspsychologin IAP, Florastr. 51, 8620 Wetzikon, Tel. 079 585 61 35 <a href="http://www.renata-merz.ch">www.renata-merz.ch</a>