Vom Wunsch zur gelebten Gewohnheit – mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Sei an drei Samstagen im Januar und Februar 2027 beim ersten öffentlichen ZRM-Kurs für blinde und Sehbehinderte Menschen dabei!

- Hast du gute Vorsätze, die nie lange halten?
- Möchtest du lernen, dein Leben gelassener, selbstbewusster und fröhlicher zu meistern?
- Suchst du nach Methoden und Techniken, um deinen Zielen näherzukommen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Auf eine lustvolle Art und in einer unterstützenden Gruppe vertiefst du dein psychologisches Wissen und arbeitest an persönlichen Zielen.

Das ZRM ist eine Selbstmanagement-Methode, die neurowissenschaftliche Erkenntnisse und psychologische Theorien zusammenbringt. Entwickelt wurde es von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich.

Kursleitung

Der Kurs wird geleitet von Siril Wallimann, psychosoziale Beraterin, und Roman Rey, Psychologe und Psychotherapeut in Weiterbildung. Siril ist mit 20 Jahren an einem bösartigen Tumor erblindet und Roman ist mit gehörlosen Eltern aufgewachsen.

Für unsere Masterarbeit an der ZHAW haben wir einen barrierefreien ZRM-Kurs entwickelt und durchgeführt. Unsere Arbeit wurde 2025 vom Schweizerischen Berufsverband für Angewandte Psychologie mit dem Preis für herausragende Masterarbeiten ausgezeichnet.

Kursdetails

Termine

Das ZRM-Training findet ganztägig an drei aufeinanderfolgenden Samstagen statt:

- 30. Januar 2027, 9:45 bis 16:30 Uhr
- 6. Februar 2027, 9:45 bis 16:30 Uhr
- 13. Februar 2027, 10:15 bis 16:00 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Ort

Seminarraum im Ristorante-Cafeteria Accademia, Zihlmattweg 20, 6005 Luzern.

Verpflegung inklusive

An allen drei Tagen sind im Kurspreis enthalten: drei Kaffees oder Tees sowie das Mittagessen mit Salat oder Suppe, stillem Wasser und Mineralwasser. Jeden Samstag gibt es ein anderes Menü: Pizza, Pasta und Risotto.

Assistenzpersonen

Du darfst gerne eine eigene Assistenzperson mitbringen, welche kostenlos am ZRM-Kurs teilnehmen kann und zum Mittagessen eingeladen ist. Reist ihr mit dem Auto an, stehen direkt vor dem Restaurant Parkplätze zur Verfügung.

Alternativ organisieren wir dir gerne eine Assistenzperson. Sie holt dich am Bahnhof «Luzern Allmend/Messe» ab, der rund 550 Meter vom Restaurant entfernt ist, begleitet dich durch den Tag und bringt dich am Abend wieder zum Bahnhof.

Führhunde

Führhunde sind herzlich willkommen. Ein Naherholungsgebiet für kurzen Auslauf an der Leine liegt rund 300 Meter entfernt, eine Hundewiese rund 1 Kilometer.

Kosten

CHF 300.- für alle drei Kurstage. Die tatsächlichen Kosten für die Durchführung betragen ein Vielfaches davon. Den grössten Teil tragen Stiftungen, Organisationen und Privatpersonen.

Du hast Interesse, kannst dir die Kurskosten aber nicht leisten? Melde dich trotzdem gerne bei uns. Finanzielle Mittel sollen kein Hindernis für die Teilnahme sein.

Anmeldung und weitere Informationen

Den genauen Kursablauf findest du auf blindklusiv.ch/zrm.html

Möchtest du dich anmelden oder hast du noch Fragen? Melde dich bei Siril Wallimann:

- Telefon: 079 892 73 79
- E-Mail: info@blindklusiv.ch
- Online Anmeldung: https://blindklusiv.ch/zrm-anmeldung.html

Wir freuen uns auf dich!