

## **SICHERE PERSÖNLICHE VERBINDUNGEN. DIE SELBST-SEMINARTAGE.**

Meine ganze Erfahrung steckt in diesem Seminarformat. So liegt das Hauptaugenmerk auf intensiver Einzelarbeit und als Highlight ein 90 minütiges Einzelcoaching. Dazu kommt als wertvoller Bestandteil die umfassende Persönlichkeitsanalyse mit den vier Tests aus der PSI-Theorie, und so ergeben sich viele begeisterte TeilnehmerInnen.

Das ist auch wissenschaftlich bestätigt! Ich bin dabei Ihr zuverlässiger Begleiter mit dem Kompass.

Die Selbst-Seminartage bestehen aus drei Bausteinen:

- **Umfangreiche Persönlichkeitsanalyse.** Sie absolvieren online vier Persönlichkeitstests aus der PSI Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl.
- **Gruppe.** Zwei ganze Tage in der Gruppe am Anfang und am Ende der Selbst-Seminartage.  
(Dies kann auch, je nach Ihrer Anforderung, im Abstand von zwei Wochen sein).
- **Einzelcoachings** (ca. 90 Minuten). Mit der Besprechung der Ergebnisse aus der umfangreichen Persönlichkeitsanalyse zwischen diesen beiden ganzen Tagen.

### **Seminarablauf:**

**Vor Seminarbeginn:** Sie bekommen einen Zugangscode zu den Persönlichkeitstests. Damit loggen Sie sich ein und absolvieren die vier Tests. Sie werden zwischen 60 bis 120 Minuten dafür brauchen. Danach werden die Tests ausgewertet und von mir verschriftlicht. (umfangreiche Persönlichkeitsanalyse).

### **Erster Tag - Selbsterkenntnis / Alle Teilnehmer**

In Einzelübungen befassen Sie sich ganz intensiv mit Ihrem SELBST, dem Zugang dazu, der Aktivierung und Steuerung Ihres SELBST, Ihren Fähigkeiten, sichere Verbindungen herzustellen, mit Ihrem Selbstwert und Ihren Motiven. Dabei lernen Sie die PSI (Persönlichkeit System Interaktionen) Theorie und die Polyvagal Theorie kennen und für sich anwenden. Dazu erfahren sie schon viel über Ihr eigenes SELBST, Ihre Selbstführungsfähigkeiten, Ihre Motivationen und Selbststeuerungskompetenzen.

### **Tag(e) dazwischen - Einzelcoachings:**

Sie haben ein 90-minütiges Einzelcoaching mit mir; dabei besprechen wir auch die Ergebnisse der umfangreichen Persönlichkeitsanalyse. Diese ist die Auswertung der Persönlichkeitstests, den Sie online machen. Die Tests wurden von Prof. Dr. Julius Kuhl an der Universität Osnabrück als wesentlicher Bestandteil seiner PSI Theorie entwickelt und basieren auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Persönlichkeitspsychologie und der Neurowissenschaften. Sie ermöglichen es, Mechanismen zu beschreiben, die dem „Funktionieren“ einer Person zugrunde liegen, sich aber der direkten Beobachtung entziehen und sie dienen dazu, Ihr wertvolles Selbst mit seinen bewussten und unbewussten Anteilen wertungsfrei darzustellen und zu beschreiben.

Die Testergebnisse zeigen, welche bewussten und unbewussten Ressourcen Sie haben und wie Sie diese als Selbststeuerungskompetenzen in unterschiedlichen Situationen und Kontexten einsetzen.

### **Letzter Tag – Entwickeln einer neuen Haltung zu Ihrem ganz eigenen Thema / Alle Teilnehmer**

Hier setzen Sie die Ergebnisse aus dem ersten Tag in der Gruppe und dem Einzelcoaching um, und entwickeln, unter Nutzung des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®), eine neue innere Haltung zu Ihrem ganz persönlichen Thema. Diese können Sie sofort in Ihrem Alltag einsetzen und die Veränderungen sind nachhaltig.

**Sichern Sie sich Ihren Seminarplatz. [info@der-persoenlichkeitsgeograph.de](mailto:info@der-persoenlichkeitsgeograph.de)**