

Persönlichkeit & Entwicklung

Die Orientierungsfragen:

- Was bedeutet für dich Persönlichkeit?
- Wie empfindest du es, über dein Leben sowie über Sinnfragen nachzudenken?
- Welche Lebensstrategien und Verhaltensweisen hast du dir zurechtgelegt und welche Erfahrungen machst du damit?
- Kennst du deine Verhaltensmuster, die immer wieder auftauchen und in welchen Situationen zeigen sich diese?

Du willst:

- deine Persönlichkeit in einer tieferen Form wahrnehmen
- dich mit dir auseinandersetzen
- wissen, woran du mit dir selbst bist
- begrenzende Haltungen und Glaubenssätze erkennen, hinterfragen und weiterentwickeln
- Interventionen kennenlernen, um mit herausfordernden Situationen besser umgehen zu können

Das Konzept „Persönlichkeit & Entwicklung“

Oft laufen unsere Reaktionen nach einem bestimmten Muster ab, welche uns jedoch nicht bewusst sind. Diese Muster gilt es sichtbar zu machen und in hilfreiche bzw. störende Reaktionen zu unterscheiden.

In unseren Seminaren lernst du, dein eigenes Verhalten besser kennen und deckst bisher unbewusste Glaubenssätze auf. Du lernst deine eigenen sowie die Muster deines Gegenübers zu verstehen.

Dadurch gelingt es dir, herausfordernde Situationen im privaten wie auch im beruflichen Umfeld konstruktiver anzugehen.

Unser Ansatz basiert auf der Lehre der Positiven Psychologie mit Einbezug des dreidimensionalen Menschenbildes. Wir berücksichtigen ein Menschen- und Weltbild, welches primär auf individuellen Werten fokussiert.

Der innere Wunsch, sich vertieft mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen, wächst mit zunehmender Lebenserfahrung.

Persönlichkeit & Entwicklung

Das ENERGIS MODELL

Wir haben ein Modell entwickelt, welches einen nachhaltigen Zugang zur Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht.

Das «ENERGIS Modell» basiert auf einer holistischen Haltung und den wissenschaftlichen Grundlagen der Positiven Psychologie.

Das Modell umfasst die wichtigsten Elemente der Persönlichkeitsentwicklung. Es dient in allen Seminaren als Grundlage und Orientierung.

E = Emotionen: Veränderungen basieren auf emotionalen Erlebnissen. Wir achten auf positive Gefühle und besondere Momente.

N = Natürlichkeit: Authentizität ist die Qualität, sich selber sein zu können. Dafür benötigt es eine in sich gefestigte Persönlichkeit.

E = Engagement: Sich zu engagieren, löst einen Fluss aus, der breiter und breiter wird und zu mehr Engagement sowohl für sich selbst wie für andere führt.

R = Ruhe: Zur Ruhe kommen, indem man sich Zeit für sich selbst nimmt, Entspannung findet, in die Reflektion und in innere Gespräche kommt.

G = Gesundheit: Stärkung der Resilienz durch bewusstes Achtgeben auf sich selbst: Ernährung, Bewegung, Schlaf.

I = Involviertheit: Beziehungen zu Menschen und Zusammengehörigkeit erhöhen die Selbstreflektion, dienen der Selbsterkenntnis und stärken das Selbstwertgefühl.

S = Sinnhaftigkeit: Die Energie fließen lassen, indem man sich mit Dingen beschäftigt, die persönliche Relevanz haben und positive Gefühle auslösen.

Persönlichkeit & Entwicklung

Das erwartet dich:

Theoretische Inputs und hilfreiche Modelle:

Impulse aus der Positiven Psychologie, dem Existenz-Analytischem Coaching und deren Grundmotivationen, das dreidimensionalen Menschenbild, Tools aus der psychologischen Diagnostik, Angehen von Lebenskonflikte wie zum Beispiel Autonomie vs. Verbundenheit oder Distanz vs. Nähe.

Storytelling und Resonanz:

Anhand der persönlichen Biografie werden Stolpersteine und Ressourcen ersichtlich. Sie zeigen uns durch Emotionen den Weg in Zukunft und machen deutlich was wir verstärken und wovon wir uns verabschieden können.

Arbeit am eigenen Mindset:

Störende Glaubenssätze und Haltungen erkennen, Befürchtungen hinterfragen und entsprechende Gedanken verflüssigen.

Herausfordernde Situationen bearbeiten:

Vorgehen in konflikthafter Situationen und Üben anhand von Praxisfällen der Teilnehmenden. Dies bewirkt mehr Klarheit und ermöglicht einen stärkeren Kontakt zu sich selbst.

Abwechslungsreiche Lernformen:

Der Wechsel von theoretischen Inputs, Körperübungen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Filmbetrachtung und viel Bewegung in der Natur schafft viel Inspiration und Abwechslung.

Reflexion:

Du erhältst Zeit, in angeleiteten Sequenzen deine eigenen Fragen, Blockaden und Muster zu reflektieren und dein Handlungsrepertoire zu erweitern.

Feedback:

Konstruktives, wertvolles Feedback durch die Teilnehmenden und die beiden Seminarleiter runden jedes Seminar ab.

Persönlichkeit & Entwicklung

Die Inhalte und Orte:

Alle Seminare dauern von Freitag, 10.00 bis Sonntag 12.00 Uhr

Das 1. Seminar «Mein Loslassen»

Freitag 11. März 2021 bis Sonntag 13. März 2021

Wir alle haben Altlasten, welche wir als Bürde mit uns herumtragen. Diese abzuschliessen und loszulassen ist ein Prozess, der viel Potenzial zur wirklichen Entfaltung eines jeden Menschen und somit für seine Persönlichkeitsentwicklung hat.

In diesem Seminar bearbeiten wir unsere Hürden und störenden Muster und eruiieren, was uns am Loslassen hindert. Wir vermitteln praktische Übungen und Methoden, um das Loslassen im Alltag zu ermöglichen. Dabei fokussieren wir uns auf ganz konkrete Alltagssituationen.

Wir werden während diesen drei Seminartage die „acht Schritte des Loslassens“ durchgehen.

Die Leitfragen und Gedanken:

- Was magst du aus deinem bisherigen Leben abschliessen und loslassen?
- Dies kann sowohl eine Verletzung durch eine andere Person sein wie auch eine Gefühlslage oder ein besonderer Umstand.
- Wir reflektiere unsere Werthaltungen, die stark mit unserem Menschen- sowie Weltbild zusammenhängen.

Die Kartause Ittingen wird immer wieder zum besten Seminarhotel der Schweiz ausgezeichnet. Und auch wir sind vom Charme dieses magischen Ortes immer wieder begeistert. Die über 800 Jahre alten Mauern, das integrierte Museum, der Labyrinthgarten, der wunderschöne Ittiger Wald, die eingegliederten Landwirtschaftsbetriebe und natürlich auch das ausgezeichnete Restaurant sind dafür ausschlaggebend.

Persönlichkeit & Entwicklung

Das 2. Seminar «Meine Entfaltung»

Freitag 24. Juni 2021 bis Sonntag 27. Juni 2021

In der positiven Psychologie gilt die eigene Entfaltung als anzustrebender Zustand. Wie diese Entfaltung zu erreichen ist, bildet der Schwerpunkt in diesen zweieinhalb Tagen.

In diesem Seminar werden die eigenen Ressourcen sichtbar gemacht. Mit leicht umsetzbaren Modellen und Methoden wird das eigene Potential bewusster gemacht, womit der Weg zur eigenen Entfaltung geebnet wird.

Die Leitfragen und Gedanken:

- Was beflügelt dich? Wer nimmt dich so an wie du bist? Wo kannst du authentisch sein?
- Wo fühlst dich ganz und gar in einem Element?
- Welche Werte tragen dich?
- Welches Menschen- sowie Weltbild hast Du dir zurechtgelegt?

Die Propstei Wislikofen ist ein Ort mit besonderer Ausstrahlung. Sie ist unter anderem bekannt durch ihr historisches Ambiente, die geschmackvollen Zimmer und eine hervorragende Küche. Kurz: die Propstei ist ein wunderbarer Ort, wo sich Leib und Seele wohlfühlt. Sie liegt malerisch, wenige Kilometer von Bad Zurzach entfernt, unweit des Rheins im Aargau.

Persönlichkeit & Entwicklung

Das 3. Seminar «Meine Zukunft»

Freitag 19. August 2021 bis Sonntag 22. August 2021

Sich seine eigene Zukunft glaubhaft vorstellen zu können, gehört zu einem Grundpfeiler der Positiven Psychologie. Doch was bedeutet «positiv» für mich persönlich und wie kann ich meine Zukunft entsprechend gestalten?

In diesem Seminar werden wir uns mit Hilfe von Methoden und Modellen vertieft mit den Möglichkeiten einer erfüllten Zukunft befassen. Mit einfach anwendbaren Übungen wird der Transfer in die eigene Zukunft gelegt.

Die Leitfragen und Gedanken:

- Wenn Du einer guten Freundin oder einem guten Freund erzählst, wie dein Leben in 5 Jahren aussieht, was würdest du antworten?
- Was sind realistische Ziele für dich und wie möchtest du diese erreichen?
- Welches Menschen- und Weltbild soll dich dabei leiten?

Das Seminarhaus Boldern hat eine unglaublich schöne Aussicht auf den Zürichsee und die angrenzende Schwyzer und Glarner Alpenkette. Aufgrund der Lage auf dem Pfannenstiel mit seinen prächtigen Wäldern ist die Boldern einer unserer absoluten Lieblingsorte.

Persönlichkeit & Entwicklung

Die Seminarleiter:

Serge Grünwald

Dipl. MAS Ausbildungsmanagement
Zert. in Positiver Psychologie UPENN

Arbeitet hauptsächlich in der Personal- und Organisationsentwicklung in diversen Branchen als Coach, Moderator und Trainer.

Thomas Brandenberger

Dipl. Arbeits- und Organisationspsychologe
Dipl. Management Coach

Ist Inhaber von Brandenberger Beratungen und führt Mandate in den Bereichen der Kommunikationsberatung sowie der Führungsentwicklung und ist ausserdem als Dozent an verschiedenen Hochschulen engagiert.

Serge und Thomas sind durchgehend an allen Seminaren anwesend.

Die Kosten:

Einzelseminare kosten 2'000

Alle drei 3 Seminare kosten 5'000 anstelle von 6'000

(Um von der Ermässigung profitieren zu können, müssen die Module im gleichen Jahr besucht werden)

Enthalten sind: Unterkunft im Einzelzimmer, Vollpension, Seminarpauschale, Kaffeepausen und Wasser

Nicht enthalten sind: Individuelle Getränke