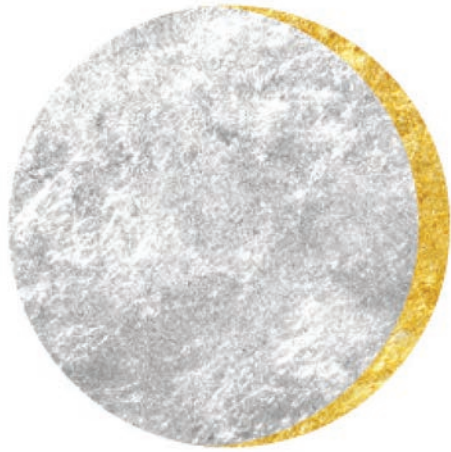


Willst du etwas verändern?
Dann tu es!

Persönlichkeitstraining



Modul 1

Trainingsgruppe: Max. 6 Personen

Trainings: 4 Mal in einer persönlichen Atmosphäre
Jeweils am Samstag von 08.30 – 12.30 Uhr oder am Freitag von 17.30 – 21.30 Uhr

Trainingskosten: CHF 420.– für das gesamte Trainingsangebot inkl. Unterlagen und Material. Zahlung im Voraus entweder pro Einheit CHF 105.—, Gesamtbetrag in bar oder per Überweisung.

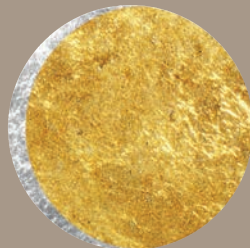
Start der nächsten Trainingstermine sowie Kursangebote
auf unserer Webseite ip-veraendert.ch

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE
BERATUNG UND COACHING

Emil-Frey-Strasse 1 5746 Walterswil

Elsa Pesare: +41 79 363 56 74 Veronica Rubino: +41 78 913 82 52

kontakt@ip-veraendert.ch



Finde deine Spuren
in nur 16 Stunden



Hast du den Mut, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen?

Wir vermitteln dir die wunderbare und positive Tiefenpsychologie nach der Schule von der Individualpsychologie Alfred Adler, um in nur 16 Stunden deine Horizonte zu öffnen, neue Wege zu beschreiten oder einfach bloss Erkenntnisse zu sammeln.

Individualpsychologie kann verändern – wenn man es will!

In diesem Trainingsangebot findest du viele spannende, aber auch überraschende Erkenntnisse über dich selbst: Eine Entdeckungsreise in dein verborgenes Potential, eine Renaissance deines Selbst, ein Wiedererwachen deiner besten Fähigkeiten.

1. Trainingseinheit

Einführung in die Individualpsychologie

Um die Menschen zu verstehen, entwickelte Alfred Adler eine der drei Schulen der Tiefenpsychologie, die sogenannte Individualpsychologie.

Persönlichkeitsanalyse

Durch einen GPI®-Persönlichkeitstest erfährst du mehr über deine Denk- und Verhaltensmuster und darüber, wie du dein Potenzial besser ausschöpfen kannst. Das Verstehen des eigenen Verhaltens schafft einen einfacheren Umgang mit dir selbst und deinem sozialen Umfeld.

Lebensaufgaben

Wie zufrieden bist du in deinen sozialen, persönlichen und tragenden Lebensaufgaben?

2. Trainingseinheit

Familienkonstellation

Die Ursprungsfamilie hat einen starken Einfluss auf unsere Entwicklung, unsere Lebensmottos, die Rollen und Erwartungen, welche wir an Männer und Frauen haben, und die generellen Ideen über das Leben mit Anderen.

Geschwisterkonstellation und Position

Die Geschwisterkonstellation verschafft dir das Verständnis vom eigenen Platz im Leben, von deinen Fähigkeiten und Möglichkeiten, sowie von den Interaktionen mit deinen Mitmenschen. Du wirst dein Verhaltensmuster aufgrund deiner Geschwisterposition herausfinden.

Hier ist jeder willkommen, der den Mut hat, sich mit sich selbst und seinem Leben auseinanderzusetzen. Auch Menschen, die bald eine Führungsaufgabe übernehmen möchten oder schon in einer Führungsposition sind, können von diesem Training profitieren und dabei Gelerntes in ihrer Führungsrolle anwenden.

Unser Grundprinzip ist, physisch, psychisch und mental in Bewegung zu bleiben. Dieses Bewusstsein möchten wir mit Herz weitergeben, um es mehr unter der Gesellschaft zu verbreiten – wer will, der kann.

3. Trainingseinheit

Lebensstil- und Stärkeanalyse

Als Lebensstil bezeichnet die Individualpsychologie den Charakter, das Lebensmuster, welches sich wie ein roter Faden durch unser Leben zieht. Jeder Mensch entwickelt in den ersten 5-6 Lebensjahren eine Sicht, wie die Welt ist und wie die anderen Menschen sind. Er leitet daraus ab, was er tun und wie er sich verhalten muss, damit die eigenen Bedürfnisse erfüllt werden. Wie siehst du die Welt? Mit welchen Lebensstrategien kommst du durchs Leben? Du lernst hier deine Lebensstile sowie deine Stärken aufzudecken.

Selbstwert

«Ich liebe mich so wie ich bin»! Der Selbstwert ist die Grundlage psychischer Gesundheit.

4. Trainingseinheit

Kunsttherapie nach S. Dreikurs

Durch die Methoden der Kunsttherapie kannst du deine eigenen Verhaltensmuster erforschen.

Psychosomatik

Die Unterschiede zwischen körperlichen Sensationen und körperlichen Symptomen kennenlernen. Was möchte dir deine Krankheit / dein Symptom sagen? Wie gehst du mit deinen körperlichen Botschaften um? Wie erkennst du sie?

Konflikt- und Streitmuster

Wenn du über die Entstehung und Lösung von deinen Konflikten Bescheid weisst, hast du die Chance, künftige Probleme zu reduzieren.

Klärung, was ist dir wirklich wichtig?

Durch eine abschliessende Klärung kannst du deine Innere Wahrheit und deine Bedürfnisse ans Licht bringen.