

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG IM WEITEN RAUM DES LEBENS

In Kürze: eine offene, systemische Arbeitsweise für die ganzheitliche Förderung der eigenen Persönlichkeit. Dadurch keine einschränkende Typologisierung. Ein praktisches positives Modell, das befreiend wirkt und rasch vieles in Gang bringt. Bestens validiertes ressourcenorientiertes Modell für Kompetenzfindung und Selbstsorge

Ziel: Teilnehmer bauen auf ihren Kompetenzen auf und entdecken neue. Erleben offenen und gelösten Zugang zu sich selber, zu ändern und zum eigenen Umfeld. Sie erweitern den Umgang mit der eigenen Persönlichkeit und Verhaltensstilen. Sie erlernen praktische Formen zum eigenen Umsetzen. Sie sind freudig und motiviert, dies zu Hause weiterzuführen.



Regina Pauli und Regula Betschart sind begeistert von der Art und Weise von HEB. Die positiven Erfahrungen möchten wir anderen Menschen weitergeben und damit zu erfolgreicher Selbststärkung beitragen.

Interessiert?

Melden Sie sich. Gerne gebe ich nähere Informationen und bespreche mit Ihnen weitere Details. Das Seminar wird im Zweierteam HEB Coach geleitet.

Seminarmöglichkeiten:

- 2 Tagesseminar
- Abendreihe mit Schnupperabend
- Einführungstag plus Aufbau tage

Regina Pauli

HEB Coach, Theologin TDS,
Erwachsenenbildnerin FA
Kesswil, St. Gallen
071 460 29 67
info@lebenwirken.ch
www.lebenwirken.ch

Regula Betschart

dipl. Master Coach HEB
Kauffrau/ Personalassistentin
Winterthur
www.gruenerfaden.ch

Kompetenzen entdecken - Leben vertiefen

Seminar für
Persönlichkeitsförderung



Handeln Erkennen Beziehung



- Sich selber wahrnehmen
- In Beziehung zu sich und andern sein
- Das Jetzt gestalten

Sein eigenes Sein positiv neu entdecken und verstehen. Intensives aktives Arbeiten, sofortiges Umsetzen, lösungsfokussiert—nicht defizitorientiert. Kleine Veränderungen bewirken viel.

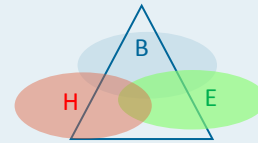
Methodischer Teil:

- Kennenlernen des HEB Coaching Modells .
- Sich in den Bereichen Handeln, Erkennen, Beziehung finden.

Umsetzungs Teil :

- Fragestellungen und Übung im Plenum. Arbeit in Kleinteams.
- Reflexion, eigenständige Kompetenzen- und Lösungsfindung mit HEB-Sequenzen.

Was ist das HEB Modell?



Handeln, Erkennen/ Wahrnehmen und Beziehung sind die Ebenen, in welchen wir uns als Menschen in unserem Verhalten bewegen. Das HEB Psychographie Modell („Psychographie“ = Bild von psychischen Vorgängen) beinhaltet neue lösungsorientierte Arbeitsstrukturen für die Persönlichkeitsentwicklung.

Mit dem, eigens für die HEB Coaching Methode entwickelten HEB Psychographie Modell, werden persönlichkeitspsychologische Vorgänge, Prozesse und individuelle Eigenheiten unseres Verhaltens gut verstehbar. Die Persönlichkeitsebenen sind unabhängig von einer Typologie und somit offen. Die Arbeit mit dem Modell aktiviert und stärkt den Menschen. Der wertschätzende, Arbeitsrahmen ermöglicht passgenaue und individuelle Lösungsmöglichkeiten. Jeder ist sein eigener „Experte“.

Die positive, systemisch und lösungsorientierte Arbeitsweise schliesst körperliche, seelische und geistige Aspekte mit ein. Sie baut auf die Kompetenzen des Menschen, sieht auf Gelingendes und weniger die Problemfelder. Verschiedene Arbeitsformen und Methoden sind wirkungsvoll und praktisch und leiten rasch Veränderungsprozesse ein.

Bsp:

- Bodenstationen
- Körperarbeit Atem
- Reframingsmodelle
- Autonomietraining
- Formungsaktivität auf dem Brett

Selbstsorge, Selbststärkung mit HEB

Selbstsorge und Selbststärkung werden als untrennbar miteinander gesehen. Die je eigenen persönlichen Erfahrungen gehen einher auf allen Persönlichkeitsebenen. Sie werden wertgeschätzt und von jedem unabhängig einbezogen. Die Beziehung zu sich selber und zum Umfeld ist immer individuell. Daher ist jeder der Experte für seine Lösungen. Veränderung und Einsichten in Belangen der Persönlichkeit sind Teile in persönlichkeitspsychologischen Vorgängen.

Mögliche Lösungswege, erweiterte Kompetenzen und neu erlangte Verhaltensweisen haben Auswirkungen auf Einzelne, Andere und Gruppen — auf das Leben in seiner Ganzheit. Sei es in Paarbeziehungen, Familien oder auch beruflichem Umfeld.

