

## **Resilienz auf Deine Art – Persönlichkeitsentwicklung als Krisenressource**

### **Persönlichkeit/Persönlichkeitsentwicklung**

Die vier Grundrichtungen der Persönlichkeit nach GPI® (Grundrichtung der Persönlichkeit nach der Individualpsychologie)

Persönliches GPI®-Profil erarbeiten und auswerten

Die eigene Persönlichkeit reflektieren, leben und selbstbewusst steuern

Persönlichkeitsstruktur und dazugehörige Krisen

Werte – meine tiefsten Überzeugungen in der Krise

Innere Antreiber entdecken (Mosak-Bogen)

Umgang mit Gefühlen in Krisen

Gedanken und Gefühle als Motor unserer Finalität

### **Resilienz**

Resilienzforschung und -geschichte

Definition Stress und Krise (Burnoutprävention)

Allgemeine Stressfaktoren und individuelle Stressmuster

Die „Schlüsselfaktoren der Resilienz“ – Übungsfeld und Einsatzmöglichkeiten in der Krise

Aufbau von Kernkompetenzen im Bereich Stress- und Krisenmanagement

Produktiver Umgang mit Stress

Handlungsspielräume in Krisen entdecken und entwickeln (Reframing und Coping)

Interventionen zur Stärkung der Resilienzfaktoren

### **Glauben**

Der christliche Glaube als Krisenressource

Biblische Beispiele für Krisen und Lösungsmöglichkeiten

Umgang mit Scheitern aus christlicher Sicht

Demut und Ruhe – biblische Schlüssel für eine „No Panic – Kultur“

### **Methoden**

Reflexion der Lernerfahrungen durch aktivierende Methoden

Eigene Haltungen und Entwicklungsfelder bewusst machen

Praxisbeispiele

Triaden – Gespräche

Vertiefende Arbeit mit Ausbildungsskript und GPI®-Workbook

Die Ausbildung umfasst 4 Module mit insgesamt 34 Unterrichtseinheiten

Die Gesamtkosten betragen 940,- Euro (netto) (D) bzw. 1380,-CHF (CH)

### **Ausbilder**

**Schmid Coaching GbR**

**Stefan & Cornelia Schmid**

Wittenberger Weg 22

D-71101 Schönaich (Nähe Stuttgart)

Telefon +49 (0)7031 – 7628055

Mobil +49 (0)1590 – 117 97 01

[info@schmid-coaching.de](mailto:info@schmid-coaching.de)

[www.schmid-coaching.de](http://www.schmid-coaching.de)