

# Mit oPSImismus zum Erfolg

## Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

### Theorie-Praxis-Wellness



---

Mit **oPSImismus** entwickeln Sie Ihre Selbststeuerungskompetenzen. Damit werden Sie sich selbst, Ihr Team oder Ihre Unternehmen **besser, einfacher** und **erfolgreicher** zum passenden Ziel führen. Dafür geben wir Ihnen unser Wort, unser **Wissen** und unsere Erfahrung.

Unser oPSImismus-Kurs **beantwortet zwei zentrale** Fragestellungen:

- Wie funktioniert meine eigene Persönlichkeit
- Wie kann ich mich und meine persönlichen Kompetenzen selbstbewusster steuern



Lernen Sie anhand **praktischer Beispiele** die Grundlagen und Anwendungen der **PSI-Theorie** und des **ZRM®** kennen. Erfahren Sie mehr über die **psychologischen** und **neurowissenschaftlichen** Grundlagen Ihrer eigenen Persönlichkeit. Lernen Sie, wie leicht Ihr **Unterbewusstsein** Sie unterstützen kann, **Motivation** aufzubauen und in den Alltag zu integrieren.



- Sie möchten einen leichten Einstieg in das große Thema **Persönlichkeitsentwicklung**
- Sie wollen selbstbewusster und **motivierter** die eigenen Ziele erreichen
- Sie wollen sich eine gesunde Portion mentale Fitness gönnen und sich **Resilienz** antrainieren
- Sie möchten sich besser kennen lernen, um sich **selbst besser zu steuern** und zu motivieren
- Sie möchten besser mit ihren Ängsten und **Unsicherheiten** jonglieren lernen, statt von Ihnen jongliert zu werden

**Dann sind sie bei uns richtig!**

---

**PSI-Theorie:** Die Persönlichkeit-System-Interaktions-Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Neurobiologie sowie der Differentiellen Psychologie. Sie integriert dabei unterschiedliche psychologische Einzelmodelle zu einer umfassenden Theorie. (Klingt kompliziert, ist es auch, aber wir erklären es einfach.)

**ZRM®:** Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein Selbstmanagement -Training und wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. ZRM® beruht auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.

# Mit oPSImismus zum Erfolg

## Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Theorie-Praxis-Wellness



### Das Besondere an diesem Kurs:

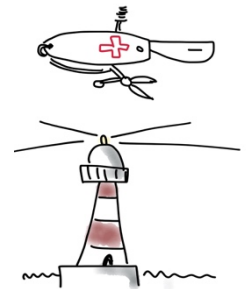
- Zwei **erfahrene Kursleiter** unterstützen Sie auf kompetente und zwanglose Weise, mehr über **sich zu erfahren**
- Es besteht für Sie die Möglichkeit, einen wissenschaftlich **fundierte Persönlichkeitstest (MUT)** online durchzuführen und diesen als Grundlage für Ihre Weiterentwicklung zu nutzen
- Sie haben die Möglichkeit, im Kurs Ihre **unbewussten Reaktionen und Emotionen** mit innovativen Technologien zu messen (EDA, Herzratenvariabilität, HRV)
- Sie haben Zeit für sich, um den Kraftort rund um das Castell zu erleben oder im bezaubernden Hamam Ihre **Seele baumeln** zu lassen

### Für wen ist dieser Kurs?

Für alle, die etwas an sich **verändern wollen** oder das Gefühl haben, Sie sollten einmal schauen, ob es etwas zu verändern gäbe.

### Von wem ist der Kurs?

- **Lotti Wild Leins** (Richterswil) ZRM® Trainerin, PSI Kompetenzberaterin, Supervisorin / Coach BSO
- **Peter Ramelow** (Hamburg), Geschäftsführer eines Forschungs-unternehmens, PSI-Kompetenzberater



### Anmeldung:

mail@lottiwild.ch | +41 44 784 78 09 | www.lottiwild.ch

### Datum:

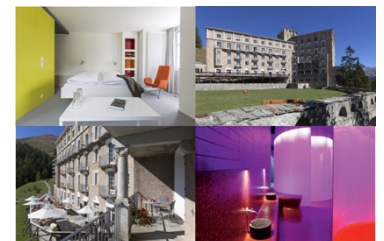
Samstag, 21.9.2019 von 10:30 – 18:00 Uhr  
Sonntag, 22.9.2019 von 9:15 – 16:00 Uhr

### Ort:

Hotel Castell, hoch über den Dächern von Zuoz | [www.hotelcastell.ch](http://www.hotelcastell.ch)

### Kosten:

12 Kurstunden oPSImismus: CHF 820.00 inkl. EDA und HRV Messungen  
1 MUT Test: CHF 100.00 falls Sie diesen durchführen möchten



### Unterkunft:

2 Übernachtungen in einem schönen Doppelzimmer | Zutritt zum Hamam  
2 x das 4-Gang Auswahlmenü | umfangreiches Frühstücksbuffet | 4 Kaffee Pausen während dem Seminar  
Ab der 2. Übernachtung «Bergbahnen inklusive»  
Total pro Person ohne Kurs: Doppelzimmer CHF 430.00 | Einzelzimmer CHF 510.00  
Direkt über das Hotel Castell buchbar, bitte geben Sie den Kursnamen „oPSImismus“ an.

**Wir freuen uns auf Sie!**