



ENTDECKE DEIN POTENZIAL

7 Schritte zu deiner persönlichen Entfaltung

Was bringt dir der EDP-Lehrgang?

Du verfügst nach den 7 Schritten über folgende Kompetenzen:

- Du hast ein **selbstbewusstes** und **authentisches** Auftreten und kennst deine Stärken, Potenziale, Motivatoren und Werte.
- Du hast eine **klare und neutrale Haltung**. Deine Visionen und Ziele erweisen sich als sinnvoll.
- Du bist motiviert, lebst nach deinem **Leitbild** und pflegst gelingende Beziehungen.
- Du kannst mit Konflikten, Veränderungen und Krisen gut umgehen und handelst lösungsorientiert.
- Du bist selbstreflektiert und führst **wertschätzende Gespräche**.
- Du kennst deine **Grenzen** und wendest Methoden an, um in **Balance** zu bleiben.

Der komplette Lehrgang inkludiert:

- 24/7 Zugang zur Onlineplattform, mit Videos, Aufgaben, Übungen und Podcasts
- Skript gedruckt und als PDF
- Erfolgs-Tagebuch und Coachingbuch
- 5 Top-Analysen (Persönlichkeit, Motivatoren, Emotionale Intelligenz, Stress, Stärken)
- 7x 50 Min. – Online-Reflexionsgespräche.
In persönlichen Gesprächen werden deine Aufgaben und Themen reflektiert. Du hast ein Ansprechpartner während des gesamten Lehrganges.



SCHRITT 1 – DEINE PERSÖNLICHKEIT mit Analyse & Reflexionsgespräch

Dein Nutzen:

- Du lernst deinen Persönlichkeitstyp kennen mit der **Persönlichkeits-Typ-Analyse** vom Scheelen Institut.
- Du erkennst dein Verhalten und welche beruflichen Aufgaben zu deinem Typ passen
- Du kannst Menschentypen einschätzen und typbezogen kommunizieren
- Du erhältst eine **Analyse deiner Motivatoren / Antriebskräfte** sowie deiner **emotionalen Intelligenz**

Dieses Modul inkludiert:

- 24/7 Zugang zur Onlineplattform
- Skript gedruckt und als PDF
- Quiz, Videos und Podcasts
- Persönlichkeits-Typ-Analyse von MDI-Insight-Scheelen AG
- 50 Min. – Online-Reflexionsgespräch
Im persönlichen Gespräch werden deine Aufgaben und Themen reflektiert.



SCHRITT 2 – DEINE VISION VON DIR mit Analyse & Reflexionsgespräch

Dein Nutzen:

- Du lernst deine **Stärken** und **Talente** kennen, mittels der Gallup-Clifton Strengths Analyse.
- Deine Talente werden zu deinen Stärken, wenn du weißt, wie du sie einsetzt und lebst.
- Du entwickelst nützliche Gewohnheiten und führst ein **Erfolgsjournal**.
- Du erarbeitest für dich, **deine wichtigsten Lebensziele**.

Dieses Modul inkludiert:

- 24/7 Zugang zur Onlineplattform
- Skript gedruckt und als PDF
- Quiz, Videos und Podcasts
- Clifton Strengths Stärken-Online-Analyse
- 50 Min. – Online-Reflexionsgespräch
Im persönlichen Gespräch werden deine Aufgaben und Themen reflektiert.



SCHRITT 3 – DEIN SELBST-BEWUSST-SEIN mit Reflexionsgespräch

Dein Nutzen:

- Dir sind deine Prägungen, **Glaubenssätze** und **Antreiber** bewusst.
- Du erkennst die Wichtigkeit deiner Herkunft, Erziehung und deines Familien-Systems.
- Du erfährst Methoden für Selbstreflexion, **Selbstbewusstsein** und Selbstvertrauen.
- Mit praktischen Übungen förderst du deine Wahrnehmungsfähigkeit und **Achtsamkeit**.
- Du entwickelst eine **positive Haltung** zu anderen Menschen und reflektierst deine Einstellung.
- Du baust eine innere Zufriedenheit auf und entdeckst deine Lebensfreude.

Dieses Modul inkludiert:

- 24/7 Zugang zur Onlineplattform
- Skript gedruckt und als PDF
- Quiz, Videos und Podcasts
- 50 Min. – Online-Reflexionsgespräch
Im persönlichen Gespräch werden deine Aufgaben und Themen reflektiert.

SCHRITT 4 – DEINE KOMMUNIKATIONS- UND KONFLIKTKOMPETENZ mit Reflexionsgespräch



Dein Nutzen:

- Du kannst die Körpersprache von Menschen lesen, um **effektiver zu kommunizieren**.
- Du optimierst deine **Konfliktfähigkeit** für eine bessere Zusammenarbeit und gelingendes **Beziehungsmanagement**.
- Dir gelingt es, Unangenehmes direkt anzusprechen, bist kritikfähig und führst lösungsorientierte Gespräche.
- Du lernst, **Angriffe nicht persönlich zu nehmen** und erkennst, welche Werte und Bedürfnisse dahinter liegen.
- Du nimmst Gefühle als Signale wahr und lernst deine Emotionen zu regulieren.
- Du erhältst Anleitungen für Konflikt- und Feedbackgespräche.

Dieses Modul inkludiert:

- 24/7 Zugang zur Onlineplattform
- Skript gedruckt und als PDF
- Quiz, Videos und Podcasts
- 50 Min. – Online-Reflexionsgespräch
Im persönlichen Gespräch werden deine Aufgaben und Themen reflektiert.

SCHRITT 5 – DEIN UMGANG MIT DRUCK UND STRESS mit Reflexionsgespräch

LEHRGANG «ENTDECKE DEIN POTENZIAL»



SCHRITT 5

DEIN UMGANG
MIT DRUCK
UND STRESS



Dein Nutzen:

- Du bekommst eine ausführliche **Stress-Analyse RELIEF** von Scheelen Institut, durch die du deine Stressoren, **Antreiber, Resilienz- und Bewältigungs-faktoren** kennlernst und machst dir so deinen Einflussbereich bewusst.
- Du lernst **mentale Erfolgstechniken** kennen, die Macht der Gedanken und die Wirkung von Glaubenssätzen.
- Du lernst, dich zu **entspannen** und neue **positive Gewohnheiten** in den Alltag zu integrieren.
- Du erfährst **Methoden**, um mit Stress, Druck und Herausforderungen besser umzugehen.
- Du kannst an der „**Denk positiv und tue Gutes**“ Challenge teilnehmen.

Dieses Modul inkludiert:

- 24/7 Zugang zur Onlineplattform
- Skript gedruckt und als PDF
- Quiz, Videos und Podcasts
- Relief Stress-Analyse
- 50 Min. – Online-Reflexionsgespräch
Im persönlichen Gespräch werden deine Aufgaben und Themen reflektiert.



SCHRITT 6 – DEIN SELBSTMANAGEMENT mit Reflexionsgespräch

Dein Nutzen:

- Du lernst dich selbst zu **managen**, beruflich und privat.
- Du kannst dich organisieren, setzt **Prioritäten** und lernst produktiv zu sein.
- Du lernst effektive **Selbst-Management-Methoden** kennen.
- Du erkennst, wo du **Zeit** gewinnen kannst und diese sinnvoll nützt.
- Du übernimmst Selbst-Verantwortung für dein Leben und deine **Gesundheit**.
- Du entwickelst Gewohnheiten, die dir guttun, um ein **erfolgreiches** und **zufriedenes Leben** zu führen.

Dieses Modul inkludiert:

- 24/7 Zugang zur Onlineplattform
- Skript gedruckt und als PDF
- Quiz, Videos und Podcasts
- 50 Min. – Online-Reflexionsgespräch
Im persönlichen Gespräch werden deine Aufgaben und Themen reflektiert.

SCHRITT 7 – DEIN ERFOLGS-GEHEIMNIS mit Reflexionsgespräch



Dein Nutzen:

- Du lernst die **Erfolgsprinzipien** kennen, die für eine **erfolgreiche Persönlichkeit** wichtig sind.
- Du definierst deinen **Sinn im Leben** und findest den Sinn in deiner Arbeit.
- Du entwickelst deine **Lebens-Ziele** und lernst **sinnvolle Projekte** kennen.
- Du erfährst, wie du **Erfolg in deinem Leben** verursachst. Du bekommst 10 **Lebens-Regeln** von erfolgreichen Menschen.

Dieses Modul inkludiert:

- 24/7 Zugang zur Onlineplattform
- Skript gedruckt und als PDF
- Quiz, Videos und Podcasts
- 50 Min. – Online-Reflexionsgespräch
Im persönlichen Gespräch werden deine Aufgaben und Themen reflektiert.