

Análisis de necesidades personales, localización y reconocimiento de fortalezas con SIZE Prozess® Human Performance Guide®:

## ¡Aprovecha tus posibilidades!

Sé consciente de tu carácter singular, descubre tus talentos, tus dones y tu potencial de desarrollo para que el 2016 sea un año lleno de éxito para ti.

Con SIZE Prozess® aprendes a reconocer:

- Tus fortalezas, tus talentos y dones, los de tu familia o los de tu equipo
- Cómo organizar tu vida cotidiana para permanecer en un estado de rendimiento y motivación óptimos
- Patrones de desaveniencias y de estrés personal
- Cómo reactivar tus recursos para mantener tu equilibrio interior
- Cómo cambiar tu forma de comunicar para mejorar el conjunto comunicando con claridad
- Cómo desarrollar tu personalidad
- Cómo alcanzar tus metas privadas o de trabajo



El enfoque global de perfil de personalidad de SIZE Prozess® se basa en recursos relacionados con el comportamiento, la experiencia y el cambio de una persona abarcando desde lo funcional hacia lo disfuncional (patrones de desaveniencia y de estrés). La personalidad no se contempla como tipificación sino considerando a la persona siempre en relación con su entorno. SIZE Prozess® Human Performance Guide® -como herramienta de análisis y de modelo de perfil de personalidad y comunicación- sirve para desarrollar la personalidad de forma guiada tanto en el campo profesional como en el privado.

*„Lo que más me gusta de SIZE es que no se trata de una tipificación ni sistematización de la forma de pensar. Me ha ayudado mucho a reconocer dónde encontrar mis talentos. No era consciente de la fuerza de mi parte creativa – y ahora la empleo de forma más precisa. Sobre todo, sé ahora cómo acercarme a los colaboradores de mi equipo que son tranquilos y reservados. Me ha sorprendido, de verdad, que los resultados del perfil sean tan útiles e idóneos para el uso cotidiano. (Monika S., 45, personal directivo de una institución social)*

Contenidos del perfil de personalidad de SIZE Prozess®



- Características y patrones de comportamiento de la personalidad
- Desempeño de roles
- Convicciones sobre la vida
- Percepción
- Fortalezas, talentos y dones
- Estilo de contacto y de comunicación
- Necesidades y motivación
- Potencial de desarrollo
- Campos de desarrollo y de aprendizaje
- Patrones de desaveniencias y de estrés
- otros

Qué hay más allá de todo esto: Los estilos de personalidad y partes de esta

SIZE Prozess® describe la personalidad como un complejo sistema compuesto por seis estilos de personalidad o partes de esta relacionados entre sí, creando un diálogo interior entre ellos así como con su entorno.



Como resultado surge una dinámica interior que caracteriza nuestro patrón de adaptación social, nuestra motivación y cómo activamos nuestras energías para superar los desafíos cotidianos. En este ámbito llevamos todas las partes de la personalidad por dentro: ninguna parte es mejor o peor que la otra, pero el acceso energético a cada una es diferente. Algunos estilos de personalidad requieren más energía, otros menos.



En el perfil de la personalidad -según el porcentaje energético de cada una de las partes internas- distinguimos los talentos, los dones individuales, las necesidades psicológicas, muestras de apreciación y reacción, cómo la persona percibe su alrededor, cómo entra en contacto con los demás y cómo soluciona problemas.

Además reconocemos la expectativa del papel de su propia personalidad, cómo recurre a sus muestras de desavenencia y de estrés cuando suben las exigencias y en qué zona de rendimiento se mueve.

### ¿Qué es SIZE Prozess®?

## Umfeld



Normen, Werte, Regeln, Ziele



Ergebnisse

Normen, Werte, Regeln, Ziele

SIZE Prozess® es una herramienta de análisis y desarrollo de la personalidad evaluado científicamente por Fritz Zehetner así como por otros especialistas y catedráticos, desarrollado en la práctica desde 2004 hasta hoy.

Un aspecto relevante es el tratamiento de la personalidad alejado de la concepción pura y tipológica seguida hasta ahora. Por un lado, SIZE Prozess® se basa en los conocimientos profundos y humanistas de la psicología del análisis de transacción según Eric Berne y sus seguidores, y por otro lado en los saberes de bioenergética según Alexander Lowen y Ron Kurtz junto al modelo cognitivo de la teoría del sistema.

Más información sobre el trasfondo teórico y la base científica de SIZE: [www.sizeprozess.at](http://www.sizeprozess.at) (en alemán e inglés).

**Precio de lanzamiento:** SIZE Prozess®-perfil de la personalidad (en alemán o inglés),  
coaching de análisis y estrategia (90 Min)  
Para particulares: **440,00 €** (en vez de 550,00 €)  
Directivos: **600,00 €** (en vez de 750,00 €)

## Asesoría | entrenamiento | coaching | terapia



### Ulla Catarina Lichter

Neurópata de psicología (HPG), Coach sistémico (ECA), Máster en PNL (DVNLP),  
Coach-Practitioner para niños y adolescentes (CCK), Máster y especialista según el principio de  
Bambú®, SIZE-Prozess®-Coach(Level II) y autora de publicaciones.

Desde 2006 consulta propia, especialización en hipnosis clínica, hipnosis de reencarnación y  
EMDR. Formación acreditada en terapia de hipnosis, en diferentes técnicas de relajación, en  
coaching sistémico, en PNL y en coaching para niños así como en Reiki. Complementariamente,  
profesora de técnicas de improvisación así como entrenadora de Qi Gong Médico (Daoyin  
Yangsheng Gong). Desde 2010, Máster en resiliencia y desde 2014 especialista en formación  
práctica del principio de bambú en el ResilienzForum. Desde 2015, asesora y coach de SIZE  
Prozess® Human Performance Guide® (Level II). Co-desarrolladora de BiLa®-Coaching.

En el enfoque central de sus seminarios y conferencias basados en sus vivencias se encuentran  
temas de resiliencia según el principio de bambú®, entrenamiento y coaching para empoderarse  
de la vida (Life-Empowerment) alcanzando una vida equilibrada con ejercicios corporales  
ajustados al cerebro para lograr el bienestar, la paz interior así como cuidados y prácticas para  
reducir el estrés y para revitalizar.

[info@ulla-catarina-lichter.de](mailto:info@ulla-catarina-lichter.de)

[www.coachingbuero-berlin.de](http://www.coachingbuero-berlin.de)

[www.hypnosepraxis-berlin.com](http://www.hypnosepraxis-berlin.com)

[referencias](#)