



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 tu vida sea llena 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 desavenencias 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 desavenencia 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.

## Follow your ability!



(c) www.Ulla-Catarina-Lichter.de

### Contenidos del perfil de personalidad de SIZE Prozess®

2



- 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 desavenencias y de estrés
- Otro

## 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®?

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 Bernes 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 de 60 minutos en una charla personal o por Video Chat:

Para particulares: **390,00 €**

Directivos: **600,00 €**

Asesoría | entrenamiento | coaching | terapia



4

## Ulla Catarina Lichter

Neurópata de psicología (HeilprG), Coach sistémico (ECA), Máster en PNL (DVNLP), Coach 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 (herramientas para entrenar agilidad) 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.

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