

Nr. 38

HRM-Dossier

Caroline Bernardi

Life Manager

Anleitung zum persönlichen Erfolg

SPEKTRAmédia und **jobindex media ag**



Caroline Bernardi

Betriebsökonomin FH,
selbstständiger Coach und Seminarleiterin
Im Städtli 37
Postfach 122
8872 Weesen
T: 079 602 15 14
caroline.bernardi@bernardi.li
www.bernardi.li

«Ich hole Sie dort ab, wo Sie im Moment stehen und begleite Sie ein Stück auf Ihrem Weg. Eine ganzheitliche Betrachtungsweise, Flexibilität und die Kombination von Verstand und Bauchgefühl unterstützen mich dabei. Empathie und Feingefühl sind meine Stärken.»

Caroline Bernardi ist Betriebsökonomin FH, selbstständiger Coach und Seminarleiterin. Sie ist Dozentin an Fachhochschulen der Schweiz. Ihre Schwerpunkte umfassen «Persönlichkeit erkennen», «Potenzial entwickeln», «Erfolgreich sein». Sie bietet Coachings, Seminare und Wellness-Angebote für Einzelpersonen, Teams und Unternehmen.

Durch ihre langjährigen praktischen Coaching-Erfahrungen entwickelte Caroline Bernardi ein innovatives und ganzheitliches Testverfahren, das BERNARDI Profile®.

Nach ihrem Betriebsökonomiestudium absolvierte Caroline Bernardi, parallel zu ihrer beruflichen Tätigkeit, eine Coaching-Ausbildung am Institut für Angewandte Psychologie IAP Zürich (heute HAP) und eine Weiterbildung in Organisations- und Familienaufstellung an der Fachhochschule Basel FHBB. Sie wurde zur Symbolon Personality Profile® Beraterin bei der Symbolon AG in Liechtenstein ausgebildet. Ausserdem absolvierte sie Ausbildungen in Yoga, Meditation und Personal Training in der Schweiz und den USA.

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen zum persönlichen und beruflichen Erfolg	6
Das ganzheitliche Persönlichkeitsmodell.....	7
Überbewusstsein – Bewusstsein – Unterbewusstsein	8
Was Erfolg tatsächlich ist.....	11
Persönlichkeit erkennen und verstehen.....	14
Work-Life-Balance – Persönliche Balance finden.....	14
Persönlichkeitstypologie – Selbstbeurteilung des «Inneren Teams».....	17
Farben – Persönliche Eigenschaften ermitteln.....	24
Jahreszeiten – Persönliche Zyklen erkennen	29
Projektmanagement – Managementverhalten und Vorgehensweisen bewusst werden.....	32
Beziehungslandkarte – Persönliche Positionierung sichtbar machen	37
Ausblick in die zukünftige Entwicklung	40
Wer kann mir weiterhelfen?.....	41
Weiterführende persönliche Massnahmen.....	41
Coaching.....	42
Beratung	43
Persönlichkeits- und Potenzialanalyse	44
Psychotherapie	45
Kinesiologie.....	46
NLP – NeuroLinguistische Programmierung.....	47
Meditation	48
EFT – Emotional Freedom Techniques	49
Anleitung zum persönlichen Erfolg.....	50
Zielprogrammierung – Mentale Gedankenkraft nutzen.....	50
Stressabbau – Gedankenkarussell abschalten.....	51
Thymusklopfen – Stärkung und Motivation fördern.....	52
Wayne Cook – Innere Ruhe wieder herstellen	53
Persönliche Erkenntnisse festhalten.....	54
Schlusswort	54
Literaturverzeichnis.....	55

Life Manager

Anleitung zum persönlichen Erfolg

Rasanter Wandel und Wachstum der Wirtschaft, grosser Leistungsdruck und eine hohe Arbeitsfluktuation – so zeigt sich das heutige Weltbild. Selbsterkenntnis ist der Schlüssel zum persönlichen und beruflichen Erfolg. Die Fragen «Wer bin ich?», «Was kann ich?» und «Wo geht es hin?» sind grundlegend. Denn nur wer sich selber führen kann, ist eine erfolgreiche Führungskraft. Bei der Beantwortung dieser Fragen lohnt es sich, neue Wege zu beschreiten.

Das HRM-Dossier zeigt Möglichkeiten auf, die Persönlichkeit als Ganzes zu erfassen. Anhand der Persönlichkeits- und Potenzialtests wird eine Brücke geschlagen zwischen analytischem und kreativem Denken. Neben innovativen Übungen und Selbsttests, die helfen, unbewusste Persönlichkeitsaspekte aufzuzeigen, finden sich zahlreiche konkrete Beispiele aus der Praxis.

Das HRM-Dossier ist ein Konzentrat von Fachinformationen für Personal und Ausbildungsfachleute. Jede Ausgabe behandelt ein ausgewähltes Thema ausführlich.

Das HRM-Dossier erscheint quartalsweise und ist bei SPEKTRAMedia bzw. jobindex media ag im Abonnement mit dem HRM-Journal «HR Today» oder als Einzelexemplar erhältlich.

*SPEKTRAMedia, Albisriederstrasse 252, 8047 Zürich, www.SPEKTRAMedia.ch
jobindex media ag, Carmenstrasse 28, 8032 Zürich, www.jobindex.ch*