12 Monate. Viele Aha-Momente. Und ein Mensch, den du danach besser kennst: dich selbst.

Entdeckungsreise – Dich selbst entdecken. Das Leben bewusster gestalten.

Du verbringst dein ganzes Leben mit dir. Wie gut kennst du dich eigentlich?

Warum reagieren wir manchmal anders, als wir möchten? Weshalb geraten wir immer wieder in ähnliche Situationen? Und was steckt eigentlich alles in uns, das wir noch gar nicht entdeckt haben?

Unsere **Entdeckungsreise** ist eine berufsbegleitende Ausbildung in Persönlichkeitsentwicklung, die dich einlädt, dich selbst und andere Menschen auf eine neue, spannende und manchmal überraschende Weise kennenzulernen.

Im Mittelpunkt steht die **Psychosynthese nach Roberto Assagioli** – ein ganzheitlicher Ansatz der humanistischen und transpersonalen Psychologie. Sie betrachtet den Menschen mit all seinen Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen, inneren Widersprüchen, Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten.

Dabei geht es nicht darum, ein anderer Mensch zu werden. Sondern darum, bewusster zu erkennen, wer du bist, was dich bewegt und welche Möglichkeiten in dir stecken.

Was dich erwartet:

- Dich selbst besser verstehen und deine Persönlichkeit bewusster kennenlernen
- Eigene Verhaltensmuster, Gewohnheiten und innere Antreiber erkennen
- Gefühle, Bedürfnisse und persönliche Grenzen wahrnehmen
- Selbstvertrauen, Selbstwert und innere Stärke entwickeln
- Beziehungen bewusster und authentischer gestalten
- Eigene Ressourcen, Fähigkeiten und Potenziale entdecken

- Neue Perspektiven gewinnen und Veränderungen aktiv gestalten
- Dich mit deinen Werten, Lebensfragen und persönlichen Zielen auseinandersetzen

Erleben statt nur darüber reden.

Die Entdeckungsreise ist keine Ausbildung, bei der du einfach zuhörst und Notizen machst. Du erlebst die Inhalte selbst: mit lebendigen Übungen, Selbsterfahrung, persönlicher Reflexion, Austausch in der Gruppe und vielen wertvollen Aha-Momenten.

Was du dabei entdeckst, kannst du unmittelbar in deinem Alltag, deinen Beziehungen und deinem beruflichen Umfeld anwenden.

Für wen eignet sich die Entdeckungsreise?

Für Menschen, die neugierig auf sich selbst sind, persönliche Veränderungen anstreben oder sich bewusster mit ihrem Leben auseinandersetzen möchten.

Ebenso für Menschen aus Führung, HR, Bildung, Gesundheit, Sozialwesen und anderen Berufsfeldern, in denen der Umgang mit Menschen eine wichtige Rolle spielt.

Du brauchst keine psychologischen Vorkenntnisse. Neugier, Offenheit und die Bereitschaft, dich auf neue Erfahrungen einzulassen, genügen.

Dein erster Schritt – persönlich und beruflich.

Die Entdeckungsreise ist eine eigenständige Ausbildung zur persönlichen Entwicklung. Gleichzeitig bildet sie die Grundlage für die weiterführenden aeon-Lehrgänge zum **Dipl. Psychosozialen Coach** und zur **Dipl. Psychosozialen Beraterin bzw. zum Dipl. Psychosozialen Berater**.

Ausbildungsdauer: 12 Monate, 24 Ausbildungstage (12 Wochenenden)

Ausbildungsort: aeon Ausbildungszentrum, Rheinfelden AG

Kosten: CHF 6’970.–

Gruppengrösse: Maximal 12 Teilnehmende

Voraussetzung: Persönliches Vorgespräch

Unser Leitgedanke: Die spannendste Reise führt nicht immer in die Ferne. Manchmal beginnt sie genau dort, wo du gerade stehst – bei dir selbst.

Beginn

22.05.2027

Zum Kalender hinzufügen

Zeit

09:15-17:30

Enddatum

07.05.2028
Preis
6970 CHF

Adresse

aeon Ausbildungszentrum GmbH
Baslerstrasse 44
4310 Rheinfelden
info@aeon.ch
www.aeon.ch/persoenlichkeitsentwicklung/entdeckungsreise/

Leitung

Petra Schweizer

Ziel

Am Ende der Entdeckungsreise hast du ein vertieftes Verständnis für dich selbst, deine Persönlichkeit und deine individuellen Entwicklungsmöglichkeiten gewonnen.

Du lernst, deine Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Verhaltensmuster bewusster wahrzunehmen und besser zu verstehen. Du erkennst persönliche Stärken, entdeckst bisher wenig genutzte Ressourcen und entwickelst neue Möglichkeiten, mit Herausforderungen und Veränderungen umzugehen.

Du stärkst deine Selbstwahrnehmung, dein Selbstvertrauen und deine Fähigkeit, Beziehungen achtsam und authentisch zu gestalten.

Durch die erlebnisorientierte Arbeit mit der Psychosynthese entwickelst du mehr Bewusstheit für deine eigenen Entscheidungen, Werte und Lebensziele.

Das wichtigste Ziel: Nicht jemand anderes zu werden, sondern dich selbst besser kennenzulernen und dein Leben zunehmend bewusst, selbstbestimmt und im Einklang mit deinen Werten zu gestalten.

Gleichzeitig erwirbst du eine fundierte Grundlage für weiterführende Ausbildungen in psychosozialem Coaching und Beratung.

Zielgruppe

Die Entdeckungsreise richtet sich an Menschen, die sich selbst besser kennenlernen, ihre Persönlichkeit weiterentwickeln und ihr Leben bewusster gestalten möchten.

Sie eignet sich besonders für:

- Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln oder neue Perspektiven entdecken möchten.

- Menschen in Veränderungsphasen, die sich neu orientieren oder ihre eigenen Bedürfnisse und Ziele besser verstehen wollen.

- Berufstätige aus Führung, HR, Bildung, Gesundheit und Sozialwesen, die ihre Selbst- und Sozialkompetenzen stärken möchten.

- Menschen, die ihre Beziehungen bewusster gestalten und ihre Kommunikation verbessern möchten.

- Interessierte, die eine fundierte Grundlage für eine spätere Ausbildung in psychosozialem Coaching oder Beratung suchen.

Kurz gesagt: Für alle, die neugierig auf das Leben sind – und auf den Menschen, mit dem sie es verbringen: sich selbst.

Voraussetzungen

Du brauchst weder psychologische Vorkenntnisse noch eine bestimmte berufliche Ausbildung.

Was zählt, sind deine Neugier auf dich selbst, Offenheit für neue Erfahrungen und die Bereitschaft, dich mit deinen Gedanken, Gefühlen und persönlichen Lebensthemen auseinanderzusetzen.

Ein persönliches Vorgespräch bietet Gelegenheit, uns kennenzulernen, deine Erwartungen zu besprechen und gemeinsam herauszufinden, ob die Entdeckungsreise das Richtige für dich ist.

Form

Neu

Unterrichtssprache

Deutsch
Abschlüsse
Zertifikat
JETZT INFORMIEREN

Klassengrösse

Max 12
Lektionen
226 à 45 Minuten
Zurück zur Liste

aeon – Zentrum für Psychosynthese

+41 61 262 32 00
info@aeon.ch

www.aeon.ch/
Kontakt speichern

Anfrage

Name *

Institution

E-Mail *

Tel *

Strasse *

PLZ *

Ort *

Nachricht *

```
Betrifft:
12 Monate. Viele Aha-Momente. Und ein Mensch, den du danach
besser kennst: dich selbst.
```

senden

Source URL:https://erwachsenenbildung.ch/12-monate-viele-aha-momente-und-ein-mensch-den-du-danach-besser-kennst-dich-selbst