



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

---

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 15.10. – 20.10.2017 unter der Seminarnummer 816317 das Seminar „Focusing-Kompetenztraining – 8 Schlüssel zur Kraft“ durch.

Ich .....

wohnhaft in

.....,

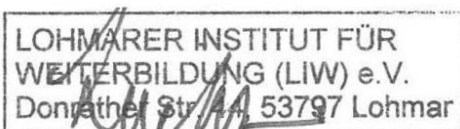
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- Hessen (gemäß § 10, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- NRW (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, Es liegt gemäß §10 ff AWbG eine eine Einrichtungsanerkennung vor Az.: 48.06-7348)
- Saarland: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen
- Baden-Württemberg: Trägeranerkennung gemäß § 9 BzG BW und § 10.3 BzG BW liegt vor (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- Niedersachsen (gemäß Anerkennung 16-54560 vom 03.03.2016, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2018)
- Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/14970 vom 01.09.2016, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.10.2018)
- Sachsen-Anhalt (gemäß Anerkennung 207-53502-2017-45 vom 25.04.2017)
- Thüringen (gemäß Anerkennung 26-0342-1263 vom 03.05.2017)

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern (außer Hamburg) möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

## SEM INAR P R O G R A M M

Thema: Focusing-Kompetenztraining: 8 Schlüssel zur Kraft  
Ort: Boltenhagen  
Dozent: Ulrike Pilz-Kusch  
Termin: 15.10. – 20.10.2017

### Sonntag

18.00 - 21.30 Uhr Einführung in das Seminarthema „Focusing-Kompetenztraining“, zur Stärkung der eigenen Leistungs-, Regenerations und Steuerungskompetenz in beruflichen Prozessen  
Einführung in Focusingtechniken zum 1. Schlüsselwerkzeug „Focusingorientiert Innehalten“ und zum 3. Schlüssel „FreiRaum schaffen“

### Montag

09.00 - 12.30 Uhr Einführung in die 8 Focusing-Schlüsselwerkzeuge für mehr Kraft (in beruflichen Kontexten)  
15.00 - 18.30 Uhr Stärkung der Selbstwahrnehmung und der Konzentrationsfähigkeit mit Schlüssel 1 und 2 in beruflichen Prozessen  
3 bis 90-Sekunden-Übungen zur effizienten Stressreduzierung  
19.30 - 20.30 Uhr Blitztankstellen für Berufssituationen

### Dienstag

09.00 - 12.30 Uhr Gefahren und Frühsignale von Überlastung und Burnout in beruflichen Prozessen kennen und erkennen lernen  
Selbsttest  
15.00 - 18.30 Uhr Schutzfaktoren und Ansatzpunkte zur Prävention am Arbeitsplatz  
Eigene Kompetenzen und Strategien bewusstmachen  
19.30 - 20.30 Uhr FreiRaum-Übungen (Schlüssel 3) zum Abstand in beruflichen Kontexten gewinnen  
Ungenutzte Kraftressourcen aktivieren

### Mittwoch

09.00 - 12.30 Uhr Entlastungsstrategien im Beruf und Alltag  
15.00 - 18.30 Uhr Schwierige Belastungssituationen im Beruf leichter meistern mit dem „Notfallköffchen“ (Schlüssel 3- 5)  
Drei Schritte zum Inneren Kompass – ungenutzte Ressourcen in beruflichen Prozessen aktivieren (Schlüssel 6)  
19.30 - 20.30 Uhr Lösungsschritte anhand eigener Arbeitssituationen finden

### Donnerstag

09.00 - 12.30 Uhr Anders arbeiten – Ressourcen schonend und aktivierend zugleich (in berufliche Kontexten)  
(Schlüssel 7)  
15.00 - 18.30 Uhr Stimmige Prioritäten am Arbeitsplatz setzen lernen mit Mini-Focusing  
Rhythmisierende Arbeitsweise zur Stärkung der Produktivität und Leistungsfähigkeit in beruflichen Prozessen (Schlüssel 8)

## **Freitag**

08.00 - 13.00 Uhr            Umsetzung der Focusing-Werkzeuge in den verschiedenen Arbeitsfeldern  
Zusammenfassung, Integration und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext.  
Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

Programmänderungen vorbehalten

### **Seminarziele:**

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

Diese sind im Einzelnen:

- Lernen, mit wenig Aufwand für einen täglich gut gefüllten Akku sorgen lernen, um systematisch Ihre Leistungs-, Selbststeuerungs- und Regenerationskompetenz zu trainieren
- negativen Stress konsequent umwandeln lernen, um schwierige Situationen souverän und professionell zu meistern
- den Fokus auf das Stärkende und Positive in der Arbeit richten lernen
- Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit
- Mit Mini-Focusing stimmige Entscheidungen in Kürze treffen lernen

### **Zielgruppe:**

Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, aus den Bereichen Kirche, Wohlfahrt (z.B. Caritas), Pädagogik, spirituelle Begleiter, Selbstständige und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

