

## Focusing-Kompetenztraining Teil I

### 8 Schlüssel zur Kraft

#### Bildungsurlaub

Sie erlernen 8 einfache, äußerst wirkungsvolle Focusing-Schlüsselwerkzeuge, um sich und andere achtsam und stimmig zu führen ohne im Beruf auszubrennen. Damit können Sie in Kürze gezielt Ihre Kraftquellen und ungenutzte Ressourcen des Körpers und der Intuition aktivieren. Sie stärken Ihre Steuerungs-, Leistungs-, und Regenerations-Kompetenz und arbeiten in einer guten Energie produktiver.

Focusing ist eine empirisch überprüfte, achtsamkeitsbasierte Methode des Erkenntnisgewinns, der Selbsthilfe und des professionellen Begleitens von (beruflichen) Veränderungsprozessen. Statt langwieriger Kopfgrübeleien gewinnen Sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit über die für Sie richtigen Handlungsschritte.

#### Seminarziele

- Lernen, mit wenig Aufwand für täglich gut gefüllte Energiespeicher zu sorgen, um systematisch Ihre Selbststeuerungs-Leistungs- und Regenerationskompetenz im Beruf zu trainieren
- Unnötigen Stress im Job vermeiden, negativen Stress umwandeln lernen, um schwierige Situationen gelassen und professionell zu meistern
- Im Kollegenkreis Wertschätzung üben und den Fokus auf das Positive und Voranbringende richten lernen
- Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit
- Entscheidungskompetenz fördern: Mit Mini-Focusing stimmige Entscheidungen in Kürze treffen lernen



|  |  |
|--|--|
| <b>Seminar Nr.:</b>  | 816319   |
| <b>Termin:</b>   | 06.10.2019 – 11.10.2019<br>Sonntag, ca. 18:00 Uhr –<br>Freitag, 13:00 Uhr  |
| Das Seminar beginnt mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen   |  |
| <b>Ort:</b>  | Boltenhagen  |
| <b>Preise:</b>   | 695,- € (incl. ÜVP,<br>EZ-Zuschlag: 50 € insgesamt<br>775,- € für Einrichtungen/Firmen   |
| Die Kurtaxe entrichten Sie bitte vor Ort   |  |
| <b>Dozentin:</b>   | <b>Ulrike Pitz-Kusch</b>   |
| <b>Ulrike Pitz-Kusch</b> , Dipl.-Pädagogin, Buch- und CD-Autorin, zert. Stresstrainerin GKM, zert. Focusing-Trainerin/ Seminarleiterin (DAF), systemisch-lösungsorientierte Coach, EFQM-Assessorin, Tanz- und Theaterpädagogin, Führungskräfte-, Team-, Personalentwicklung, |  |
| Minimale TeilnehmerInnenzahl:  | 10   |
| Maximale TeilnehmerInnenzahl:  | 16   |
| <b>Leistungen:</b>   | Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen<br>Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.) |

Ulrike Pitz-Kusch



## Seminarinhalte

- Achtsame Selbstführung: Einführung in Focusing und die 8 Schlüssel-Werkzeuge für (berufliche) Veränderungsprozesse
- Zielorientiert und gelassen durch den Arbeitstag mit Blitztankstellen und Rhythmisieren
- Problemlösefähigkeit: mit Freiraum Stress umwandeln
- Entscheidungskompetenz fördern über die 3 Schritte zum inneren Kompass
- Energiespender und Energiefresser in der Arbeit identifizieren
- konkretes Handwerkszeug für Büro, beratende, leitende, therapeutische oder pädagogische Arbeit

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Haus „Seeschlösschen“ des AURA Hotels „OSTSEEPERLEN Boltenhagen“ (<http://www.ostseeperlen.bsvmv.org/cms/index.php/haus-seeschloesschen>) statt. Das Haus liegt wunderschön direkt an der Strandpromenade des Osteseehilbades Boltenhagen. Zum Meer laufen Sie zwei Minuten. Boltenhagen liegt ca. 50 Kilometer östlich von Lübeck an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste. Alle Zimmer haben Dusche/WC. Sie werden im Haus voll versorgt.

### EZ-Zuschläge:

EZ-Zuschlag beträgt 10,00 € pro Tag.

## Anreise

**Mit dem Pkw:** Auf der A20 bis zur Abfahrt Grevesmühlen, von hier fahren Sie ca. 20 km über Klütz nach Boltenhagen. Kalkulieren Sie von Hamburg eine Fahrzeit von ca. 90 Minuten. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Mit der **Bundesbahn** fahren Sie bis Wismar, von dort verkehren Busse.

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.



Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.