

## 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



Ulrike Pilz-Kusch

<b>Seminar Nr.:</b>	816320
<b>Termin:</b>	11.10.2020 – 16.10.2020 Sonntag, ca. 18:00 Uhr – 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>	Langeoog
<b>Preise:</b>	835,- € (inkl. ÜVP) EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt 895,- € für Einrichtungen/Firmen
Die Kurtaxe entrichten Sie bitte vor Ort.	
<b>Dozentin:</b>	<b>Ulrike Pilz-Kusch</b>
<b>Ulrike Pilz-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,	
TeilnehmerInnenzahl:	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee, u.ä.)

#### 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

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln vor der Küste Ostfrieslands. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers, das als UNESCO Weltnaturerbe anerkannt ist. Das Wattenmeer ist weitgehend in seinem ursprünglichen Zustand erhalten, es ist das vogelreichste Gebiet Europas und Deutschlands bedeutendster Naturraum.

**Übernachtung/Verpflegung:** Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ <http://www.langeoog-bethanien.de> ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug. Es verfügt über einen Garten und eine Terrasse mit Liegestühlen sowie Strandkörben. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark, sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand und können die Nordsee entdecken. Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche. EZ mit Dusche/WC: 15 € / Tag Zuschlag.

### Anreise per Auto:

Aus Richtung Bremen/Oldenburg fahren Sie auf der A 29 bis zur Abfahrt Wilhelmshaven nach Jever und Wittmund, folgen Sie dann der B 210 Richtung Esens/Bensersiel.

Aus Richtung Oberhausen fahren Sie auf der A 31 bis zur Abfahrt Leer Ost nach Aurich, folgen Sie dann der B 210 in Richtung Wilhelmshaven, dann Esens/Bensersiel. In Besersiel gibt es genügend Parkplätze.

### Anreise per Bahn:

Sie erreichen uns von den Bahnhöfen Esens (Ostfriesland) oder Norden. Dort nehmen Sie den Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

## 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.

