

## 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, statt 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 Problemlösung 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>	816420
<b>Termin:</b>	15.03.2020 – 20.03.2020 Sonntag, ca. 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr
Das Seminar beginnt mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Mittag.	
<b>Ort:</b>	Wangerooge   Haus Meeresstern
<b>Preise:</b>	735,- € (incl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 15,00 insgesamt 835,00 € für Einrichtungen/Firmen
<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.)



Dozentin Ulrike Pilz-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 und Arbeitsfreude entwickeln
- konkretes Handwerkszeug für Büro, beratende, leitende, therapeutische oder pädagogische Arbeit

## Organisatorisches

Wangerooge ist eine autofreie Insel im niedersächsischen Wattenmeer innerhalb des gleichnamigen Nationalparks. Sie ist die östlichste der sieben bewohnten Ostfriesischen Inseln und mit 7,94 Quadratkilometern Fläche das zweitkleinste bewohnte Eiland dieser Gruppe mit knapp 1300 Einwohner.

### Übernachtung/Verpflegung:

Das Seminar findet im Haus Meerestern statt ([www.haus-meerestern.de](http://www.haus-meerestern.de)). Sie werden dort voll verpflegt. Im Haus Meerestern übernachten Sie im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag mit eigenem Bad: 15,00 €). Alle Zimmer im Haus verfügen über Dusche und WC.

## Anreise

Mit der Bahn oder dem Pkw fahren Sie bis zum Schiffsanleger Harlesiel. In Harlesiel stehen sowohl am Hafen als auch am Flugplatz Stellplätze und Garagen für Ihren Pkw zur Verfügung.

Von dort geht es weiter mit dem Schiff. Die Abfahrtszeiten sind von den Gezeiten abhängig. Die Fähren erreichen den Wangerooger Anleger und die dort wartende Inselbahn jeweils nach etwa 45 Minuten Überfahrt. Beachten Sie bei der Planung Ihrer Reise bitte, dass die Fähre nach Wangerooge maximal zweimal am Tag fährt.

Mit beschaulichen 20 km/h fährt anschließend die Inselbahn durch die Salzwiesen, entlang des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer, und bringt die Passagiere in das Inseldorf. Die Fahrt dauert circa 15 – 20 Minuten. Die Fahrtzeit mit Schiff und Inselbahn dauert insgesamt rund 90 Minuten!

Info unter:

<https://www.wangerooge.de/anreise-auf-die-nordseeinsel>

## 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.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahr-gemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## 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.