

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

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

E-Mail: evinfo@liw.de

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

Focusing-Kompetenztraining Teil II

8 Schlüssel zu Kraft und Klarheit

Bildungsurlaub

Sie erleben eine Auffrischung und Vertiefung der 8 einfachen, äußerst wirkungsvollen Focusing-Schlüsselwerkzeuge, um sich und andere im komplexen Arbeitsalltag achtsam und stimmig zu führen statt sich auszupowern. Sie üben, wie Sie damit in Kürze zu sich kommen, Stress abbauen, Kraft, Halt und Orientierung in sich finden, wodurch Sie auch in arbeitsbelastenden Situationen leistungsfähig bleiben.

Im Zentrum stehen Experimente mit Mini-Focusing, mit denen Sie in verschiedenen konkreten Alltagssituationen in der lebensbejahenden entdeckerefreudigen Focusing-Haltung leicht herausfinden, was jeweils stimmt und was nicht. Statt langwierig zu grübeln lernen Sie, auf Ihren Körper und Ihr Inneres zu hören und in erstaunlich wenig Zeit stimmige Schritte zu ungelösten Fragen aus Ihrem inneren Kompass zu gewinnen, die Wachstum fördern. Werden Sie lösungsorientierter und entscheidungsfreudiger in Ihrem Arbeitsfeld.

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

Wir üben und reflektieren, welche Werkzeuge Sie in beratenden, lehrenden, therapeutischen, psychosozialen, in Gesundheitsberufen und Leitungsfunktionen umsetzen können.

Seminarinhalte

- Einen Felt Sense und Felt Shift in Alltagssituationen gezielt herbeiführen lernen
- 3 Schritte zum inneren Kompass - in Kürze stimmige Entscheidungen treffen
- Mit Freiraum-Techniken Blockaden, Stress und negative Gedanken auflösen – Probleme leichter lösen
- mit Mini-Focusing rasch herausfinden, was jeweils wirklich wichtig und „richtig“ ist
- kollegiales partnerschaftliches Focusing – mit dem ganzen Körper zuhören und andere achtsam begleiten lernen
- konkretes Handwerkszeug für Büro, beratende, leitende, therapeutische oder pädagogische Arbeit

Seminar Nr.:	816819
Termin:	10.11.2019 – 15.11.2019 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	
Ort:	Wangerooogee
Preise:	685,- € (incl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 15,00 € insgesamt 765,- € für Einrichtungen/Firmen
Die Kurtaxe ist im Preis inbegriffen	
Dozentin:	Ulrike Pilz-Kusch
Ulrike Pilz-Kusch , 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	
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen
Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)	



Ulrike Pilz-Kusch

Seminarziele

- Sich selbst und andere mit wenig Aufwand stark, gelassen und stimmig durch den komplexen Arbeitstag navigieren – in gutem lebendigen Kontakt zu sich
- Mit kurzen FreiRaum-Techniken Stress und negative Gedanken sicher umwandeln und den Fokus auf das Positive und Voranbringende richten lernen
- Mini-Focusing beherrschen und in verschiedenen Situationen des Arbeitslebens anwenden lernen, um innere Klarheit zu finden, was jeweils wirklich wichtig ist und stimmige Entscheidungen zügig treffen zu lernen
- Kollegiales partnerschaftliches Focusing kennen und anwenden lernen und damit andere achtsam begleiten lernen“

Teilnahmevoraussetzung

Focusing-Kompetenztraining I zu den 8 Schlüssel- oder Einführungsseminar in Focusing.

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). 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.

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!

Die Fahrzeiten für 2019 (Stand August 2018) sind noch nicht veröffentlicht. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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.

