



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

Internet: www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 21.06.2020 bis 26.06.2020 unter der Seminarnummer 885120 das Seminar:
„Wenn ich wüsste, was ich wirklich will. Visionen und Ziele klären mit Focusing - in Beruf und Alltag“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

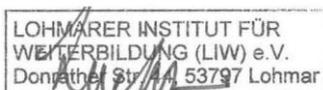
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, 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 Einrichtungserkennung vor: Az.: 48.06-7348). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **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**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema	Wenn ich wüsste, was ich wirklich will Visionen und Ziele klären mit Focusing - in Beruf und Alltag	Dozentin	Maria Franziska Schüller
Ort	Zülpich	Termin	21.06. – 26.06.2020

<u>Sonntag</u>	ab 19 Uhr: Anreise, Zimmerverteilung, Abendessen, Begrüßung, erstes Kennenlernen
<u>Montag</u>	
09.00 – 13.00 Uhr	Einführung ins Focusing: Kompetenzstärkung der Selbstwahrnehmung Der innere Körper-Kompass als Ziel- und Entscheidungshilfe in beruflichen Kontexten Entstehungsgeschichte und wissenschaftliche Erforschung Gendlins Philosophie des „Process Models“, Anwendungsgebiete von Focusing in unterschiedlichen Berufsfeldern
15.30 – 19.00 Uhr	Stärkung der Konzentrationsfähigkeit: Körperwahrnehmung des „Felt Sense“ – die körperlich gespürte Bedeutung einer beruflichen Problemsituation Übung zum eigenen Urteilsvermögen Gendlins Körperbegriff und Anwendbarkeit im Arbeitsalltag
<u>Dienstag</u>	
09.00 – 13.00 Uhr	Kompetenzstärkung der Selbstmotivation im Berufsalltag: Focusing Übung: "Herzenswunsch als Ressource" Einordnung der Wertorientierung im Arbeitsalltag Umsetzungskompetenz: den Weg «verkörperter» Schritte» kennenlernen
16.00 – 19.00 Uhr	Konfliktkompetenz im Arbeitsalltag: Motivations-Fallen kreativ begegnen Reflektion äußerer und innerer Hindernisse der eigenen Zielsetzung im Beruf Selbststeuerungskompetenz entfalten Focusing Übung: „Selbstsabotage und innere Kritikerstimmen auflösen“
20.30 – 21.30 Uhr	Stressmanagement im beruflichen Kontext: FreiRaum-Übung I, Ressource des „richtigen“ Abstands im beruflichen Umfeld entwickeln
<u>Mittwoch</u>	
09.00 – 13.00 Uhr	Kommunikationskompetenz: Die Emotionale Intelligenz des Focusing spezifischen „Saying back“ Gendlins Philosophie von körperlich gespürter Wechselwirkung Sensibilisierung nonverbaler Kommunikation im Arbeitsalltag Übung: "Die vier Arten des Zurücksagens" Abgrenzung zum "Aktiven Zuhörens" von Carl Rogers
15.30 – 19.00 Uhr	Teamkompetenz: Empathisches und wertschätzendes Zuhören Umsetzung und Anwendung von „Saying back“ im Berufsfeld supervidierte Übungseinheiten
<u>Donnerstag</u>	
09.00 – 13.00 Uhr	Stressmanagement: FreiRaum-Übung II Ressourcen orientiertes Selbstcoaching im Arbeitsalltag Die Focusing Methode des „Process Models“ und konkrete Anwendungsmöglichkeiten in beruflichen Stress-Situationen Focusing Übung: Der „Handlungsschritt“ - Prozesshafte Zielentwicklung für die berufliche Perspektive
16.00 – 19.00 Uhr	Kreativitätstraining: „Wenn ich dürfte, was ich wirklich will“ ungenutzte Ressourcen für berufliche Prozesse entfalten Lösungsschritte für konkrete Engpässe in der eigenen Arbeitssituation finden Die sechs Schritte des Focusing Prozesses und ihre Anwendung im Beruf

Freitag

08.15 – 13.30 Uhr Selbstcoaching mit Mini-Focusing als Motivations-Spritze für den produktiven Arbeitsalltag
Reflektion der erlernten Focusing Schritte
Integration in den Berufsalltag
Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 18 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Erläuterungen zu den Programmpunkten: Auswertung, Reflexion und Transfer in konkrete Berufssituationen: Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmer*innen – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Plenumsarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer*innen übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft.

Seminarziel: Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden analysieren Beispiele aus ihrem Auftreten und den Problematiken in ihrer Berufswelt so, dass sie ihre Potenziale, Entwicklungs- und Veränderungsmöglichkeiten erkennen. Sie erhalten Werkzeuge, die Inhalte direkt auf ihre Arbeitssituationen anzuwenden und so zu handeln, dass ihre beruflichen Intentionen zum Ziel kommen.

Das bedeutet:

In diesem Bildungsurlaub erlernen und verankern Sie die Grundlagen der Focusing Methode und deren Anwendung für Selbstmanagement und Selbstmotivation sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext. Sie entwickeln emotionale Intelligenz, den inneren Körper Kompass als Entscheidungs- und Lösungshilfe, Kreativität und Entlastungsstrategien im Umgang mit beruflichen Stress-Situationen, empathisch wertschätzende Kommunikation auch im nonverbalen Kontakt mit KollegInnen, Vorgesetzten, Kunden, Klienten usw. und vertiefen den achtsamen Umgang mit Ihren wertorientierten beruflichen Visionen und denen Ihrer Mitmenschen. Mit Focusing Übungen, Theorie und Selbstreflexion entfalten Sie „Sinn spendend- mit allen Sinnen“ Veränderungsschritte für die nachhaltige Umsetzung im Arbeitsalltag.

Zielgruppe:

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