



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](mailto:evinfo@liw.de)

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

## Wenn ich wüsste, was ich wirklich will

Visionen und Ziele klären mit Focusing – in Beruf und Alltag

### Bildungsurlaub

Es klingt wie eine Binsenweisheit und ist dennoch wahr: Beruflicher Erfolg, Glück und Resilienz hängen davon ab, wie wir Probleme intuitiv erfassen können. In Stress- und Übergangsphasen, bei struktureller Veränderung im Arbeitsfeld, beruflichen wie persönlichen Konflikten halten wir jedoch an erlerntem Denken „in sicheren Mustern“ fest. Im Selbst-Coaching mit der Achtsamkeitsbasierten Focusing-Methode verlassen wir eingefahrene Bahnen, schaffen durch kreative und intuitive Pfade Klarheit und neue Perspektiven, die sich überraschend leicht umsetzen lassen, wenn wir uns (wieder ver-) trauen... .

#### Seminarziele

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 und lernen, den inneren Körperkompass als Entscheidungs- und Lösungshilfe zu nutzen. Sie trainieren Kreativität und Entlastungsstrategien im Umgang mit beruflichen Stress-Situationen, empathisch wertschätzende Kommunikation im Kontakt mit KollegInnen, Vorgesetzten, Kunden, Klienten usw. und vertiefen den achtsamen Umgang mit Ihren wertorientierten beruflichen Visionen sowie denen Ihrer Mitmenschen. Mit Focusing Übungen, Theorie und Selbstreflexion entfalten Sie „Sinn spendend- mit allen Sinnen“ Veränderungsschritte für die nachhaltige Umsetzung im Arbeitsalltag.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>885120</b>
<b>Termin:</b>	<b>22.06. – 26.06.2020</b> Montag, 09:00 Uhr – Freitag, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>#lila_bunt in Zülpich</b>
<b>Preise:</b>	650,- € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag: 10,00 €/Tag

**Dozentin:** **Maria Franziska Schüller**

Dreijährige Gestaltausbildung am IHP mit Schwerpunkt Traumarbeit, Weiterbildung in NLP, Bioenergetik und Mediation, Focusing Grundausbildung (DAF), Zertifiziert als Focusing- Professionell vom New Yorker, Focusing Institute. Ausbilderin/Trainerin am Focusing Institut Köln, (FINK).

Parallel zur beratenden Tätigkeit:

Dozentin (Medienpädagogisches Institut Berlin und Uni Dortmund), Lehrerfortbildung. Als Autorin und Regisseurin kontinuierlich für den WDR und DLF tätig.

Teilnehmer\*innenzahl: 10 – 15

Leistungen: Durchführung des Seminars, Seminar begleitende Unterlagen, Übernachtung, Vollpension



## Inhalte

- Standortbestimmung: wo will ich hin?
- Welche Verengungen versperren "die freie Sicht"?
- Theoretischer Hintergrund von Focusing.
- Den „Kompass“ der inneren Körper- Stimme entdecken.
- Begegnung mit unseren inneren Kritiker\*innen-Stimmen.
- Entlastungsstrategien für den Beruf: Freiraum schaffen.
- „Handlungsschritte“ für neue Perspektiven im beruflichen Alltag.

## Zielgruppen

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.

## Organisatorisches

Das Seminar findet bei Lila\_bunt in Zülpich (ehemals Frauenbildungshaus) statt. In der neuen Ausrichtung des Hauses sprechen sie mit einem vielfältigen Programm vor allem Frauen\*, Lesben, Inter-/Trans\*(männliche\* und weibliche\*) und nicht binäre Personen an (Menschen, die sich nicht der binären Einteilung von männlich und weiblich zuordnen können/wollen).

Das queer\_feministische Tagungshaus bietet Platz für 31 Personen. Zülpich liegt in der Nordeifel und ist ein Naherholungsgebiet. Unsere Gäst\*innen erwartet ein wunderschöner Garten, eine Gartensauna mit Außen-dusche, eine im Prozess befindliche feministische Bibliothek, Wanderkarten, Fahrräder für einen Ausflug an den nah gelegenen Zülpicher See.

Link: <http://www.lila-bunt-zuelpich.de/>

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in individuell gestalteten Doppelzimmern untergebracht. Es gibt eine begrenzte Anzahl an Einzelzimmern (EZ-Zuschlag 10 €). Vorwiegend gibt es Bäder im Flur zur Einzel- und Gemeinschaftsnutzung. Sie werden rundum vegetarisch/vegan versorgt.

Ein barrierefreies Zimmer steht auf Nachfrage zur Verfügung.

**Bitte wenden Sie sich mit Fragen zum Seminar oder zur Übernachtung an #lila\_bunt. Den ggf. anfallenden Zimmerzuschlag entrichten Sie bitte dort vor Ort.**

## Anreise

Das Tagungshaus liegt in der Voreifel, im kleinen Dörfchen Zülpich-Lövenich, 3 km von Zülpich entfernt in der Nähe des Wassersportsees. Bis zur Kreisstadt Euskirchen sind es 15 km, bis Köln, Bonn oder Aachen ca. 55 km (nicht mit Köln-Lövenich verwechseln!).

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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.

## 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.

