

Focusing-Kompetenztraining für den Beruf für Fortgeschrittene

Handlungs- und entscheidungsstark im beschleunigten Arbeitsalltag mit 8 Schlüsseln

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 leistungsstark bleiben.

Im Zentrum stehen Experimente mit Mini-Focusing, mit denen Sie in verschiedenen konkreten Alltagssituationen in der lebensbejahenden, entdeckungsfreudigen 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 Antworten auf ungelöste Fragen aus Ihrem inneren Kompass zu bekommen. So werden Sie lösungsorientierter und entscheidungsfreudiger in Ihrem Arbeitsfeld.

Focusing ist ein empirisch überprüftes, achtsamkeitsbasiertes Verfahren des Erkenntnisgewinns und der Problemlösung, 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

- Stimmig handeln lernen: 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
- Entscheidungsstark: mit Mini-Focusing rasch herausfinden, was wirklich wichtig und „richtig“ ist
- kollegiales partnerschaftliches Focusing – mit dem ganzen Körper zuhören und andere achtsam und wertschätzend begleiten lernen
- konkretes Handwerkszeug für Büro, beratende, leitende, therapeutische oder pädagogische Arbeit

Seminar Nr.:	816821
Termin:	28.11.2021 – 03.12.2021 Sonntag, ca. 18:00 Uhr – Freitag, 13:30 Uhr
Ort:	Spiekeroog
Preise:	675,- € (inkl. Ü/VP) 775,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s. S. 2
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, www.kraftvoll-durchstarten.de
	TeilnehmerInnenzahl: 10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen
	Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)

Ulrike Pilz-Kusch



Seminarziele

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

Teilnahmevoraussetzung

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

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung:

Das Seminar findet im Haus Barmen des Diakonie Freizeitentrums Spiekeroog statt. <http://www.diakonie-haus-am-meer.de/haus-barmen/>. Das Gäste- und Gruppenhaus im inseltypischen Backsteinstil findet sich direkt am Ortseingang. Die hellen, freundlichen und frisch renovierten Zimmer mit Dusche und WC und der traumhafte Garten mit Terrasse laden zu ausgleichenden Seminartagen ein.



Im Haus Barmen übernachten Sie im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag mit eigenem Bad: 25,- €, EZ-Zuschlag mit gemeinsamem Bad: 10,- €) und erhalten dort Ihre Verpflegung.

Einige Zimmer teilen sich Dusche und WC und sind somit miteinander verbunden. Selbstverständlich lassen sich die Zwischentüren verschließen, sobald das Bad besetzt ist.

Die Zimmer werden während des Aufenthaltes nicht gereinigt; es wird um Mithilfe beim Auf- und Abtragen der Speisen gebeten.

Anreise

Mit der Bahn oder dem Pkw fahren Sie bis zum Fährhafen in Neuharlingersiel. Von dort geht es weiter mit dem Schiff. Ihren Wagen geben Sie vor der Fährüberfahrt in Neuharlingersiel bequem in den Spiekeroog-Garagen ab. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt. Quelle für die Fahrzeiten: <http://www.spiekeroog.de>. 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.

Förderung

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.