

## 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

<b>Seminar Nr.:</b>	816822
<b>Termin:</b>	20.11.2022 – 25.11.2022 Sonntag, ca. 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) - Freitag, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Baltrum
<b>Preise:</b>	740,- € (inkl. Ü/VP) 810,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 35,00 € insgesamt Inklusive Kurtaxe.
<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, <a href="http://www.kraftvoll-durchstarten.de">www.kraftvoll-durchstarten.de</a>
	Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, incl. Kurtaxe, Versicherungen
	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.

## Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de).



## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus.

Link zum Haus: [www.sonnenhuette.de](http://www.sonnenhuette.de).

## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fahrzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.



## 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.