

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 12.11. – 17.11.2023 unter der Seminarnummer 816823 das Seminar „Focusing-Kompetenz im Beruf – Handlungs- und entscheidungsstark im beschleunigten Arbeitsalltag“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

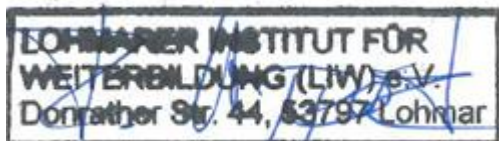
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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 Einrichtungsanerkennung 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.
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG).

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

<b>Thema</b>   Focusing-Kompetenz im Beruf	<b>Dozentin</b>   Ulrike Pilz-Kusch
<b>Ort</b>   Borkum	<b>Termin</b>   12.11. – 17.11.2023

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## Montag

- 09.00 - 12.30 Uhr Einführung und praktische Anwendung von 4 Focusing-Schlüsselwerkzeugen für den Beruf, um sich und andere stimmig zu führen
- 15.00 - 18.30 Uhr Ressourcenorientierte Standortbestimmung und Erfahrungsaustausch zur erfolgreichen Anwendung am Arbeitsplatz
- 19.30 - 20.30 Uhr Ressourcenorientierte Standortbestimmung II: eigene Kompetenzen  
Stärkung der Konzentration und Selbstregulationskompetenz an konkreten Beispielen aus dem Berufsalltag der Teilnehmenden  
mit Focusing ungenutzte Ressourcen aktivieren und effektiver arbeiten mit Sekunden-Techniken zum Stressabbau und zur Konzentration

## Dienstag

- 09.00 - 12.30 Uhr Theorie und Praxis des Felt Sense und Felt Shift an verschiedenen Beispielen herausfordernder Berufssituationen, um stimmige Lösungen zu finden  
Wertschätzend Bilanz ziehen – der Ressourcen-Check – stimmige Ziele finden
- 15.00 - 18.30 Uhr Drei Schritte zum inneren Kompass - stimmig handeln  
Mit FreiRaum-Techniken Blockaden, Stress und negative Gedanken auflösen
- 19.30 - 20.30 Uhr Kurz-FreiRaum-Übungen in verschiedenen Berufssituationen anwenden  
Kollegiales partnerschaftliches Focusing - die 6 Schritte kennenlernen

## Mittwoch

- 09.00 - 12.30 Uhr Kollegiales partnerschaftliches Focusing einüben – andere zu ihren Problemen achtsam begleiten lernen
- 15.00 - 18.30 Uhr Vier Schritte, um Stress, Ärger und negative Gedanken am Arbeitsplatz transformieren zu lernen  
Mit Mini-Focusing stimmige Entscheidungen treffen lernen
- 19.30 - 20.30 Uhr Lösungsschritte beim Einüben von partnerschaftlichem Focusing finden

## Donnerstag

- 09.00 - 12.30 Uhr Mit Speed-Focusing herausfinden, was in Arbeits- und Stress-Situationen wirklich wichtig, richtig und stimmig ist  
Einüben anhand verschiedener Berufssituationen
- 15.00 - 18.30 Uhr Stimmige Prioritäten setzen lernen mit Speed-Focusing  
Mit Speed-Focusing einen gesunden Arbeits-Rhythmus finden  
Kollegiales partnerschaftliches Focusing zum Thema einüben

## Freitag

- 07.50 - 13.00 Uhr Umsetzung der Focusing-Werkzeuge in den verschiedenen Arbeitsfeldern  
Zusammenfassung, Integration und Abschlussbesprechung

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

**Seminarziele:** Selbstregulations- und (Selbst-)Führungskompetenz, Focusing-Kompetenz, Kommunikative Kompetenz, Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Gesprächsführungskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.;

**Zielgruppe:** Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Beratende, Coachs, Sozial- und Diplom-Pädagog\*Innen, Lehrende, Therapeut\*innen, Arbeitnehmende im Gesundheitsbereich, im sozialen, kirchlichen Bereich, Führungskräfte, Selbstständige und für Arbeitnehmende, die mit anderen arbeiten und die die genannten Fähigkeiten in ihrem Beruf anwenden können