

## Mit Focusing handlungs- und entscheidungsstark im beschleunigten Berufsalltag

### Bildungsurlaub

Mit (Speed-)Focusing, einem empirisch überprüften Verfahren des Erkenntnisgewinns, der Problemlösung, des innovativen Denkens und professionellen Begleitens von Veränderungsprozessen finden Sie neue Antworten zu ungelösten Problemen im beschleunigten Arbeitsalltag, die besser passen. Sie bringen voran und bewirken einen Energieschub. Sie erleben einfache, äußerst wirkungsvolle Focusing-Schlüsselwerkzeuge, um sich und andere im komplexen Arbeitsalltag achtsam und stimmig zu führen statt sich auszupowern. Im Zentrum steht Speed-Focusing, eine kompakte Form des Focusing, mit dem Sie im Berufsalltag in Kürze stimmige Antworten und Lösungen finden. Sie handeln und entscheiden passgenauer. Sie üben, wie Sie in herausfordernden (Arbeits-)Situationen in Kürze zu sich kommen, Stress abbauen sowie Kraft und Orientierung in sich finden. Statt sich langwierig den Kopf zu zerbrechen, gewinnen Sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit, was jetzt wirklich wichtig und „richtig“ ist.

### 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>	816823
<b>Termin:</b>	12.11.2023 – 17.11.2023 Sonntag, ca. 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) - Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Borkum
<b>Preise:</b>	775,- € (inkl. Ü/VP) 875,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 50,00 € 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

- **Selbstregulations- und -Führungskompetenz:** sich selbst und andere gelassen und stimmig durch den Arbeitstag navigieren – echt und professionell
- **Focusing-Kompetenz:** die feinen Signale der Körperintelligenz im vollen Arbeitsalltag erkennen und entschlüsseln lernen
- **Stressresistenz:** mit FreiRaum-Techniken Stress und negative Gedanken in 3 bis 90 Sekunden umwandeln lernen
- **Fokussierung auf das Wesentliche:** den Fokus auf das Positive und Voranbringende richten
- **Lösungs- und Entscheidungskompetenz:** zu Ihren Themen und (Arbeits)Situationen in Kürze innovative Lösungen und innere Klarheit finden, was jeweils wirklich wichtig und stimmig ist
- **Wertschätzende Gesprächsführungskompetenz:** Kollegiales partnerschaftliches Focusing kennen und anwenden lernen und andere achtsam begleiten lernen

## Teilnahmevoraussetzung

Vorerfahrungen in Focusing, Einführung in Focusing-Kompetenz zu 8 Focusing-Schlüsseln oder Achtsamkeitspraxis sind wünschenswert

## Organisatorisches

Das Seminar findet auf der ostfriesischen Insel Borkum statt.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Vereinzelt gibt es auch die Option, ein Doppelzimmer als Einzelzimmer zu belegen. Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus. Link zum Haus: <http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

**Anreise:** Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über <http://www.ag-ems.de/> oder 01805 / 180 182.

Auf Borkum angekommen, können Sie bequem mit der Inselbahn, per Bus oder Taxi, mit Ihrem Pkw das Seminarhaus erreichen (Parkplätze nicht unmittelbar am Haus). 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.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub 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.

## 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.

