

Mit Focusing handlungs- und entscheidungsstark im beschleunigten Berufsalltag

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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

Wünschenswert sind Vorerfahrungen in Focusing oder Achtsamkeitspraxis.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- lockere Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien
- evtl. Decke/Kissen für Entspannungsübungen

Seminar Nr.:	816824
Termin:	16.06.2024 – 21.06.2024 Sonntag, ca. 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) - Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Langeoog
Preise:	995,- € (inkl. Ü/HP+) 1195,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 150,00 € insgesamt
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
	Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension plus, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen

Ulrike Pilz-Kusch



Ihr Nutzen

- **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 im Arbeitsalltag in 3 bis 90 Sekunden umwandeln lernen
- **Fokussierung auf das Wesentliche:** den Fokus auf das Positive und Voranbringende im (Berufs)Leben richten
- **Lösungs- und Entscheidungskompetenz:** zu Ihren Themen und (Arbeits)Situationen in Kürze innovative Lösungen und innere Klarheit finden: was ist wirklich wichtig und stimmig
- **Wertschätzende Gesprächsführungskompetenz:** Kollegiales partnerschaftliches Focusing kennen und anwenden und Andere achtsam begleiten lernen

Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers.

Übernachtung/Verpflegung: Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug (www.langeoog-bethanien.de). Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen vitalen Mittagssnack. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand.

Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.

Anreise

Anreise per Auto: Aus Richtung Bremen über die A 29, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen über die A 31 bis Leer Ost, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. In Besersiel gibt es genügend Parkplätze.

Anreise per Bahn: Über die Bahnhöfe Esens (Ostfriesland) oder Norden. Von dort mit dem Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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 / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit 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.