BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

„Speed“-Focusing - stimmig handeln und entscheiden im Berufsalltag

Mit Körperintelligenz + Achtsamkeit - erstaunlich schnell und wohltuend

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Der komplexe unbeständige Berufsalltag fordert uns oft heraus, schnell zu handeln und zu entscheiden, ohne dass viel Zeit ist. Die Forschung weist darauf hin, dass gute Entscheidungen nicht nur mit dem Denken, sondern mit dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis und diffusen Körpersignalen, sogenannten somatischen Markern getroffen werden.

Focusing, ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren der inneren Achtsamkeit verbindet systematisch Kopf, Körper und Herz miteinander. Unser hochintelligenter Körper signalisiert genau, was in jedem Moment wirklich wichtig und richtig ist. Sie lernen, diese Signale zu erkennen und zu entschlüsseln. Sie probieren aus, wie Sie im vollen Berufsalltag zwischendurch mit „Speed“-Focusing entschleunigen und passgenaue „Antworten“ in sich finden können, die Sie spürbar voranbringen (Felt Shift) und sich gut anfühlen. Sie üben, wie Sie auch in herausfordernden (Arbeits-)Situationen zu sich kommen, Stress umwandeln und Klarheit gewinnen, was jetzt wesentlich ist – oft erstaunlich schnell und wohltuend.

Empfohlen vor allem für Arbeitnehmer:innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, beratenden, medizinischen Berufen, für Leitungskräfte und Selbstständige zur Weitergabe der leicht erlernbaren Werkzeuge an ihr Klientel und ihr Team, und Arbeitnehmer:innen, die die Werkzeuge in ihren beruflichen Kontexten nutzen können.

Seminar Nr.:	**816826**
Termin:	**07.06. – 12.06.2026** Sonntag, ca. 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) - Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	**Insel Reichenau, Bodensee**
Preise:	935,- € (inkl. Ü/VP) 1.135,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 96,75 € insgesamt
Dozentin:	**Ulrike Pilz-Kusch**

Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Pädagogin, zert. Focusing-Trainerin, Coach (Prof. Dr. I. Schmitz), zert. Stresstrainerin, Tanz- + Theaterpädagogin, Buch-, CD-, Kartenset-Autorin.
Ulrike Pilz-Kusch: Logbuch „Speed-Focusing. Das innere Navi entdecken - aufblühen statt auspowern“. BELTZ. Seit 2003 selbstständig, 20 Jahre tägliche Achtsamkeitspraxis. www.pilz-kusch.de

Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16

Leistungen:
Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen

Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)

Seminarinhalte

- Drei Schritte, um gezielt stimmige „Antworten“ in sich zu finden
- stimmige und nicht-stimmige Signale wahrnehmen und „lesen“ lernen
- Nicht-Stimmiges mit der RAIN-Methode umwandeln - u.a. in Stress-Situationen
- Sieben praktische Möglichkeiten, mit „Speed“-Focusing in Ihren konkreten beruflichen Situationen stimmig zu handeln und zu entscheiden
- Wertschätzende Gesprächsführungskompetenz: kollegiales partnerschaftliches Focusing – mit dem ganzen Körper zuhören und andere achtsam begleiten lernen
- konkretes Handwerkszeug für beratende, therapeutische, pädagogische, betreuende, leitende, gesundheitsfördernde, kirchliche Arbeit, etc.

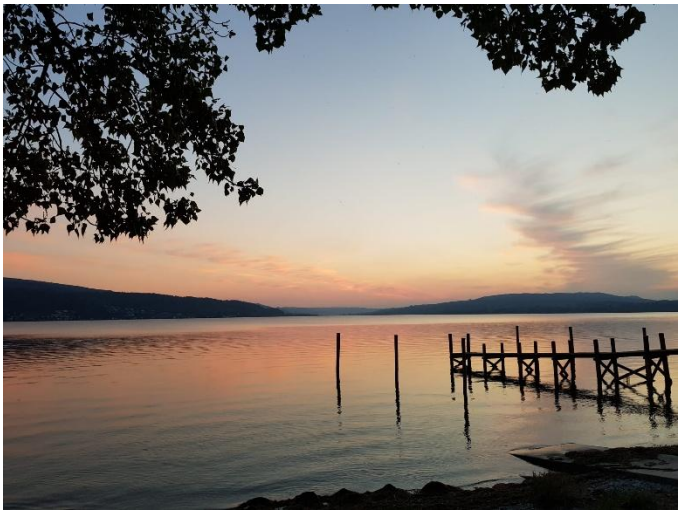
Ulrike Pilz-Kusch

Ihr Nutzen

- Verbesserte **Selbststeuerungskompetenz**: sich selbst (und andere) gelassen und stimmig durch den Arbeitstag „navigieren“ – echt und professionell
- Erweiterte **Handlungs-** und **Entscheidungs-kompetenz:** in Kürze innere Klarheit finden, was jeweils wirklich wichtig und stimmig ist
- Erhöhte **Selbstwirksamkeit** in (Arbeits-)Situationen
- **Körperwahrnehmungs-** und **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
- **Wertschätzende Gesprächsführungskompetenz**: Kollegiales partnerschaftliches Focusing kennen und anwenden lernen und andere achtsam begleiten

Teilnahmevoraussetzung

Offenheit für achtsame Körper- und Selbstwahrnehmung und Neues; Vorerfahrungen in Achtsamkeitspraxis, Körperarbeit oder Focusing sind hilfreich.



Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung

Das Haus Insel Reichenau vermittelt – direkt am Bodensee liegend - ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und eine südländische Lebenslust. Das Haus verfügt über eine großzügige Seeterrasse und eine weitläufige Grünanlage. (Link: http://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau). Sie sind in DZ bzw. im EZ mit eigener Dusche/WC untergebracht. Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen im Haus (ohne Kaffee/Kuchen am Nachmittag).

Bitte bringen Sie mit:

- Schreibstifte und Schreibpapier
- Hausschuhe/dicke Socken
- bequeme Kleidung, in der Sie leichte Körperübungen machen können

Anreise: Das Haus ist mit dem Auto (ca. zwei Stunde südlich Stuttgart) und mit der Bahn (Bahnhof Reichenau (Baden)) erreichbar. 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 / Bildungszeit

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“.** 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.