

## Programmablauf

### Modul 2 und 3: Focusing für Erwachsene

#### Anzahl Teilnehmer

4 - 8

#### Termine

siehe Homepage:

www.anne-steinbach.de

oder nach individueller

Absprache

#### Seminarzeiten je Modul

freitags: 18:00 – 21:00 Uhr

samstags: 09:00 – 18:00 Uhr

#### Ort

Münster oder Umgebung

#### Trainerin

Anne Steinbach

#### Teilnehmerkreis

Privatpersonen

Mitarbeiter in sozialen Berufen

#### Seminargebühr je Modul

130,00 € Selbstzahler

200,00 € Firmen-Mitarbeiter

Focusing ist besonders hilfreich, wenn es regelmäßig angewendet werden kann. Daher sollen in **Modul 2** die Voraussetzungen für die gegenseitige Begleitung erlernt werden und auch das gegenseitige Begleiten ausprobiert werden.

In **Modul 3** liegt der Schwerpunkt auf der selbstständigen Durchführung von Focusingprozessen ohne Begleitung. Dadurch kann Focusing zum täglichen Unterstützer werden.

#### Seminarziele

In **Modul 2** soll das gegenseitige Begleiten kennengelernt werden. D.h. die TeilnehmerInnen werden einen anderen TeilnehmerIn bei dessen Focusing-Prozess begleiten. Zudem wird erlernt, wie Entscheidungen mit Hilfe von Focusing getroffen werden können. Wichtiger Bestandteil von Focusing ist die Nachbearbeitung des Prozesses, um ihn zu vertiefen und besser wirken zu lassen. Es werden verschiedene Nachbearbeitungsmöglichkeiten aufgezeigt.

#### Trainingsinhalte

- Die Focusing-Prozessschritte genauer kennenlernen
- In den Körper spüren anleiten
- Die Aufgaben des Begleiters kennenlernen
- Haltung und Einstellungen im Focusing-Prozess
- Verschiedene Einstiegsmöglichkeiten im Focusing erkennen
- Die Pausen im Focusing lernen auszuhalten
- Gegenseitiges Begleiten im Focusing ausprobieren
- Nachbesprechung der Focusing-Prozesse
- Focusing bei Entscheidungsprozessen kennenlernen und ausprobieren
- Verschiedene Nachbearbeitungsmöglichkeiten des Focusing-Prozesses kennenlernen und ausprobieren

## Seite 2 zu Programmablauf

## Modul 2 und 3: Focusing für Erwachsene

### Seminarziele

In **Modul 3** soll das selbständige Focusing kennengelernt und erprobt werden. D.h. die TeilnehmerInnen werden erlernen mit welchen Hilfsmitteln, sie Focusing alleine durchführen können. Gleichzeitig soll das gegenseitige Begleiten vertieft werden und weitere Einsatzmöglichkeiten von Focusing kennengelernt werden.

### Trainingsinhalte

- Vorbereitung zum Focusing
- Hilfsmittel zum selbständigen Focusing
- Das selbständige Focusing ausprobieren
- Mögliche Schwierigkeiten beim selbständigen Focusing erkennen
- Unterschiede beim begleiteten und selbständigen Focusing wahrnehmen
- Gegenseitiges Focusing vertiefen
- Nachbesprechung der Focusing-Prozesse
- Den falschen Kritiker erkennen lernen
- Focusing zur Entdeckung von Ressourcen kennenlernen
- Focusing zur Entwicklung von Kreativität kennenlernen

Ich bitte zu beachten, dass die Module aufeinander aufbauen!