

Programmablauf zum

Modul 2: Focusing – Seminar für Jugendliche Schwerpunkt: Schule

Anzahl Teilnehmer

4 - 8

Termine

siehe Homepage:
www.anne-steinbach.de
und nach individueller
Absprache mit den
Interessenten

Seminarzeiten

4 Zeitstunden
entweder vormittags oder
nachmittags

Ort

Münster

Trainerin

Anne Steinbach

Teilnehmerkreis

Jugendliche
(Alter zw. 12 und 17 Jahren),
die bereits an Modul 1 teilge-
nommen haben

Seminargebühr

40,00 € Selbstzahler

Focusing ist besonders hilfreich, wenn wir es in den Lebensbereichen anwenden können, die uns sehr beschäftigen und in denen wir viel Zeit verbringen. Das ist bei Jugendlichen zweifelsfrei die Schule.

Nicht immer fühlen wir uns rundum wohl in der Schule. Manchmal sind es bestimmte Fächer, die sehr schwerfallen oder Mitschüler, mit denen wir nicht auskommen. Oder auch der Umgang mit äußeren Begebenheiten, die wir nicht verändern können, ist häufig belastend.

In **Modul 2** sollen diese Themen im Mittelpunkt stehen. Es werden sowohl Themenfelder die im Schulleben schwerfallen als auch solche die leicht fallen mit der Körpersprache Focusing angeschaut. Hauptziel ist es, für sich seine Antriebskraft und seine Nischen im Lebensraum Schule zu finden und die Motivation zu stärken.

Trainingsinhalte

- Erkennen und Spüren von Bereichen, die im Schulleben schwerfallen
- Erkennen und Spüren von Bereichen, die im Schulleben leicht fallen.
- Motivation für Hassfächer entwickeln.
- Die individuelle Motivation und Antriebskraft für den Lebensraum Schule in sich finden.
- Aufmerksames und wertschätzendes Zuhören erproben
- Sicherheitsregeln für den gegenseitigen Austausch im Focusing kennenlernen.