

## „Speed“-Focusing - spielend leicht zur stimmigen Balance im vollen Arbeitsalltag

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Entdecken Sie, wie Sie in turbulenten Zeiten entspannt und einfach für Ihre tägliche (Arbeits-)Balance sorgen können.

Mit Focusing, einem wissenschaftlich fundierten Verfahren der inneren Achtsamkeit „zapfen“ Sie gezielt Ihre Kraftquellen und Ihre Körperintelligenz an. Ihr kluger Körper signalisiert in jedem Moment, was jetzt wirklich wichtig und „richtig“ ist.

Mit „Speed“-Focusing kommen Sie zwischendurch erstaunlich rasch zu sich und zu stimmigen Handlungsimpulsen. Mithilfe Ihres inneren Navis und seinen Signalen gewinnen Sie direkt in den konkreten (Arbeits-)Situationen innere Klarheit, was für Sie stimmig ist, Sie stärkt und spürbar voranbringt. Sie kommen schneller zum Wesentlichen und arbeiten produktiver. Sie sind achtsamer mit sich und anderen. Das bewirkt Positives in Ihrem gesamten beruflichen und persönlichen Umfeld.

Erkunden Sie spielerisch, wie Sie mehr Leichtigkeit und Freude in ihr berufliches und persönliches Leben bringen und Ihren ganz eigenen Weg zu mehr Ausgeglichenheit und (Arbeits-)Zufriedenheit finden. Probieren Sie aus, wie Sie in herausfordernden (Arbeits)Situationen Stress umwandeln und erstaunlich rasch stimmige, kreative Lösungsschritte in sich finden statt lange zu grübeln.

Empfohlen vor allem für Arbeitnehmer\*innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, beratenden, medizinischen Berufen, für Führungskräfte und Selbstständige zur Weitergabe der leicht erlernbaren Werkzeuge an ihre Klientel.

### Seminarinhalte

- Drei wirksame Hebel zur täglichen (Arbeits-)Balance
- Ressourcen-Check – Klarheit über konkrete Schritte zu mehr Kraft, Ruhe und (Arbeits-)Zufriedenheit
- Leichter und freudvoller arbeiten mit 3 bis 90-sec-Balance-Übungen und Rhythmisieren
- Stress, negative Gedanken und Emotionen mit Kurz-FreiRaumtechniken rasch umwandeln
- Kleine berufliche und persönliche Kraft- und Ruheinseln in sich und im Arbeitsalltag entdecken
- passgenaue „Antworten“ und kreative Lösungen in sich finden – oft erstaunlich schnell und wohltuend
- kollegiales partnerschaftliches Focusing – mit dem ganzen Körper zuhören und andere zu ihren (beruflichen)Themen achtsam begleiten lernen

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>816225</b>
<b>Termin:</b>	<b>14.11.2025 – 19.11.2025</b> Sonntag, ca. 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) - Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Caritas Inseloase, Norderney</b>
<b>Preise:</b>	945,- € (inkl. Ü/VP) 1.145,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s. S. 2  Exklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</b>	<b>Ulrike Pilz-Kusch</b>
	<b>Ulrike Pilz-Kusch</b> , Dipl.-Pädagogin, zert. Focusing-Trainerin DAF, Coach, systemisch-lösungsorientiert, Autorin, zert. Stresstrainerin GKM, Bewegungs-, Tanz- und Theaterpädagogin, <a href="http://www.kraftvoll-durchstarten.de">www.kraftvoll-durchstarten.de</a>
	Teilnehmer*innenzahl: 10 - 14
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen
	Nicht im Preis enthalten: Kurtaxe, Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)



Ulrike Pilz-Kusch



## Ihr Nutzen

- Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstverantwortung
- Verbesserte Selbstregulationskompetenz
- Stärkung Ihrer mentalen, emotionalen Stabilität und Vitalität
- Erhöhte Präsenz, Konzentrations- und Arbeitsfähigkeit
- Fokus auf das Positive und Voranbringende
- Stressresistenz: mit FreiRaum-Techniken Stress und negative Emotionen rasch umwandeln
- Kreative Lösungs- und Entscheidungskompetenz: zu Ihren (Arbeits)Situationen in Kürze Klarheit finden, was jeweils wirklich wichtig und stimmig ist
- Wertschätzende Gesprächsführungskompetenz: Kollegiales partnerschaftliches Focusing praktizieren und andere achtsam begleiten lernen

## Teilnahmevoraussetzung

Offenheit für achtsame Körper- und Selbstwahrnehmung und neue Erfahrungen; Vorerfahrungen in Achtsamkeit, Körperarbeit oder Focusing sind hilfreich.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Haus liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark.

Das Haus ist um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaut und verfügt neben Einzel- und Doppelzimmer auch über behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung.

Es stehen begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung. Diese verursachen keine Mehrkosten. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 50 € insgesamt.

## Anreise mit der Bahn

Lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney und fahren Sie bis Norddeich-Mole. Dort Überfährt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

## Anreise mit dem Pkw

Route 1: über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich  
Route 2: über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können Sie Ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.  
Aktuelle Fahrzeiten bei der Reederei Frisia: [www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de)

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.