

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 13.10.2025 – 17.10.2025 unter der Seminarnummer 816325 das Seminar „Speed“-Focusing – (berufliche) Veränderungen leichter meistern“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **NRW** (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).

Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6 – 10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

## SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   „Speed“-Focusing – (berufliche) Veränderungen leichter meistern	<b>Dozentin</b>   Ulrike Pilz-Kusch
<b>Ort</b>   Haus Delecke, Möhnesee	<b>Termin</b>   13. – 17.10.2025

### Montag

- 13.30 - 15.30 Uhr Einführung in Focusing, Speed-Focusing und 4 Kurz-Focusing-Werkzeuge zur erhöhten Selbststeuerungs-Kompetenz, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit in beruflichen Veränderungsprozessen
- 15.30 - 18.30 Uhr Umwandlung von Hilflosigkeit in innere Stärke mit FreiRaum-Methoden zur Stress- und Selbstregulation und besserer Handlungskompetenz
- 19.30 - 20.30 Uhr Achtsamkeitsbasierte 3- 90-sec.-Kurz-Focusing-Übungen, um Halt, Kraft und Handlungstärke in beruflichen Veränderungsprozessen zu gewinnen

### Dienstag

- 09.00 - 12.30 Uhr Focusingorientierte wertschätzende Standortbestimmung zur Erkennung eigener Veränderungs- und Verbesserungs-Potenziale in (beruflichen) Veränderungs-Situationen und Stärkung der Eigenverantwortung und Veränderungsbereitschaft
- 15.00 - 18.30 Uhr Focusing-Werkzeuge zur Entdeckung neuer Handlungs- und Weiterentwicklungsmöglichkeiten zur Stärkung der Selbstverantwortung, Motivation und Selbstwirksamkeit in (beruflichen) Veränderungsprozessen  
Förderung wertschätzender Gesprächsführungskompetenz durch Kennenlernen und Erproben von focusingorientiertem achtsamen Begleiten

### Mittwoch

- 09.00 - 12.30 Uhr Theoretische Einführung und praktisches Ausprobieren der sieben praktischen Möglichkeiten, um systematisch mit „Speed“-Focusing selbst rasch passgenaue voranbringende Erkenntnisse und kreative Handlungs- und Lösungsschritte zu konkreten beruflichen Veränderungs-Situationen zu finden
- 15.00 - 18.30 Uhr Wegweisende Signale der Körperintelligenz wahrnehmen und entschlüsseln lernen zur Erhöhung der Handlungs- und kreativen Lösungskompetenz am Arbeitsplatz  
Focusingorientiertes achtsames Begleiten im Beruf

### Donnerstag

- 09.00 - 12.30 Uhr Herausfordernde (berufliche) Veränderungs-Situationen gelassen meistern mit der RAIN-Methode – Theorie und Praxis zu konkreten (Berufs)Themen zur Stärkung der Stressresistenz und der Selbstwirksamkeit
- 15.00 - 18.30 Uhr Erweiterte Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit durch bewusste Aufmerksamkeitslenkung auf das Positive und Voranbringende

### Freitag

- 09.00 - 13.00 Uhr Umsetzung der Focusing-Werkzeuge in den verschiedenen Arbeitsfeldern  
Zusammenfassung, Integration und Abschlussbesprechung

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

**Seminarziele/Nutzen:** Verbesserte Selbststeuerungskompetenz, erweiterte Handlungs-, kreative Lösungs- und Entscheidungskompetenz, erhöhte Selbstwirksamkeit im Beruf, Selbst-, Körperwahrnehmungs- und Focusing-Kompetenz, kreative Lösungskompetenz und Sozialkompetenz, Stärkung der Stressresistenz, Entwicklung von Empathie für wertschätzende Kommunikation in Meetings, Teams und bei der Beratung und Begleitung

**Zielgruppe:** Vor allem für Arbeitnehmende aus beratenden, sozialen, gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, medizinischen, kirchlichen Berufen, Führungskräfte, Selbstständige und für Arbeitnehmende, die die genannten Fähigkeiten in ihrem Beruf anwenden können