

Grundlagenkurs: Focusing und Achtsamkeit

Diese Fortbildung vermittelt die Grundlagen und Anwendung der Focusing Methode sowohl im privaten wie auch im beruflichen Kontext.

Zertifiziert wird das Focusing-spezifische „partnerschaftliche Begleiten“.

Eugene Gendlin, Professor für Philosophie und Psychotherapie an der Universität Chicago, hat Focusing als vermittelbare Essenz aus geglückten Veränderungsprozessen in der Psychotherapie entwickelt. Wenn wir den Focus auf unser inneres Körpererleben richten, können wir bereits Gewusstes oder Festgefahrenes um die Frische innerer Intuition erweitern. Essentiell dabei ist die achtsame, wertschätzende Beziehung zu sich selbst und zu anderen.

In den erlernbaren Schritten eines Focusing Prozesses erleben wir, wie sich festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder die immer wieder selben Problemlagen „verflüssigen“. Es entstehen frische Einsichten, Weitung und Veränderung. So gewinnen wir Vertrauen in unsere lebendige Körperweisheit. Das fühlt sich an „wie nach Hause kommen“....

Focusing führt zu kommunikativer Kompetenz, Authentizität und persönlichem Wachstum. Es lässt sich in vielen Berufsfeldern anwenden,

besonders im psychosozialen, pädagogisch-therapeutischen und kreativen Bereich sowie in Leitungsfunktionen.

Inhalte

- Was ist Focusing?
- Gendlins Theorie des von innen gefühlten Körpers
- Achtsamkeit und Körper Gewahrsein
- Den „Felt Sense“, die körperlich gespürte innere Bedeutung entdecken
- Spür-Sinn entwickeln
- Freiraum schaffen
- Mit- und Da-Sein: achtsame Empathie
- Exploration der individuellen Anwendung von Focusing und Zukunftsperspektiven

Methoden

- Meditatives Gruppenfocusing
- Body Scan
- Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen
- Malen
- Kleingruppenarbeit
- Impulsreferate
- Demos von Focusing Prozessen
- Geführte Paar-Körperübungen
- Dichte Supervision der Begleitungsschritte
- Audioaufnahmen zum Feedback von Prozessbegleitung

Ihre Trainerin



Maria Schüller,

Germanistin und Kulturwissenschaftlerin, Regisseurin und Autorin (WDR), Dozentin (Medienpäd. Institut Berlin, Frauenstudien Dortmund, Lehrerfortbildung). Ausbildung in Gestalttherapie- und Focusing, Zertifiziert als Focusing Professional am focusing institute, New York, Mitarbeiterin am Focusing Institut Köln

Informationen kompakt

Termine: ab 07.10.2017
weitere Termine: 04.11.17, 02.12.17, 06.01.18, 03.02.18, 03. & 04.03.18, 07.04.18, 05.05.18, 30.06.2018
Je Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr
Kurs-Nr.: 5161
Ort: Köln
Kosten: 1350,00 €
Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert. Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

www.indito.de

Grundlagenkurs:

Focusing und Achtsamkeit

Von Oktober 2017 bis Juni 2018



IndiTO

Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



IndiTO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663
Fax 0228 680 400

www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE27 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODE33

IndiTO

Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen