

Focusing Basistraining - online

Das Wesentlich

Ausführlichere Beschreibung

Was ist Focusing?

Im Focusing hören wir bewusst auf unseren Körper und lernen die Sprache des Körpers zu verstehen.

Focusing ist eine Methode, die von Prof. Dr. Eugene Gendlin an der Universität Chicago entwickelt wurde. Er hat herausgefunden, dass Probleme nicht nur mit dem Verstand gelöst werden können, sondern, dass der Körper eine wesentliche Rolle dabei spielt. Zu allem, was erlebt wird, gibt es eine körperliche Resonanz. Und in dieser körperlichen Resonanz steckt auch immer schon der Lösungsimpuls. Im Focusing lernen wir diese körperliche Resonanz wahrzunehmen und den Lösungsimpulsen zu folgen.

Wozu brauchen wir Focusing?

Ressourcen stärken
Blockaden lösen
Stress mindern
Entscheidungen treffen
Mehr im Flow leben
Resilienter werden

Durch Focusing hören wir auf das, was für uns gut und richtig ist. Wir können Ressourcen entdecken, die uns Kraft und Energie geben (z.B. um uns zu motivieren). Und wir können Wunden heilen lassen, die uns in unserem Handeln und Denken hemmen (z.B. Unsicherheiten, Ängste). Wenn wir ein Problem haben, können wir mit Focusing zu Lösungen kommen, auf die unser Verstand nie gekommen wäre. Wir können aktuelle Probleme lösen, ungunstigen Gefühlen auf den Grund gehen, Stress vermindern bzw. ganz zum Verschwinden bringen. Wir können wichtige Entscheidungen mit Hilfe von Focusing treffen, aber auch kreative Prozesse unterstützen. Wir leben mehr im Einklang mit uns und unserem Innersten. Fühlen uns in uns selbst wohl und geborgen und haben die Gewissheit, dass wir uns und unserem Körper vertrauen können. Durch Focusing bringen wir Leichtigkeit und Freiheit in unser Leben und können besser mit belastenden Situationen umgehen.

Für wen ist diese Ausbildung?

Coaches, Berater,
Supervisoren, Interessierte

Diese Ausbildung richtet sich an alle Interessenten, die Focusing gerne erlernen möchten. Dies kann sowohl im beruflichen Kontext sein wie z.B. für Coaches, Berater und Supervisoren, als auch für all diejenigen, die es für die eigene persönliche Entwicklung erlernen möchten.

Was ist die Zulassungsbedingung?

Ein unverbindliches persönliches Vorgespräch mit der Kursleitung.

Wie lange dauert das Training und was kostet es?

Beginn: Jan. 2023
36 Ustd.
20 Std. Eigenstudium
1.100 € pro Person

- Beginn: ca. Januar 2023 (Termine werden mit den TN abgesprochen)
- 36 Unterrichtsstunden mit Trainer, ca. 3 Teilnehmende; aufgeteilt auf 12 Einheiten à 3 Ustd - online per Zoom; Reduktion mgl. für Personen mit personenzentrierter Ausbildung
- 20 Stunden Eigenstudium
- Regelmäßige Focusing-Partnerschaften während des Kurses
- Kosten: 1.100 € pro Person (bei 3 Teilnehmenden)

Das Wesentlich

Ausführlichere Beschreibung

Was sind die Inhalte?

Focusingbegleitung von Personen, die Focusing bereits kennen.

Neben dem theoretischen Input wird viel geübt.

In dieser Ausbildung lernen die Teilnehmer, sich gegenseitig im Focusing-Prozess zu begleiten. Dadurch werden sowohl Focusingprozesse selbst erlebt, als auch das Begleiten geübt.

Die Inhalte sind:

- Grundkonzepte der Focusing-Philosophie
- Grundhaltung des Begleiters
- Die einzelnen Schritte des Focusing-Prozesses
- Freiraum schaffen
- Den Felt Sense kennenlernen und selbst erleben
- Saying back, pausing, guiding einüben
- Die Bedeutung des Felt Shifts und des Carrying Forward erleben
- Einüben von Focusing-Schritten im Kontakt mit anderen als dialogischen Prozess (im Rahmen von Focusingpartnerschaften)

Abschluss der Ausbildung

Qualifizierte
Teilnahmebescheinigung
(DFG)

- Teilnahme an dem gesamten Kurs
- Nachweis über die Focusing-Partnerschaften
- Es wird eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung (DFG) für das Focusing-Basistraining ausgestellt.

Dieses Training entspricht dem Mindest-Standard der Deutschen Focusing Gesellschaft (DFG) für Basistrainings und berechtigt somit zur Teilnahme an dem Begleiter-Training zur Zertifizierung zum Focusing-Begleiter (DFG).

Wer ist die Kursleitung?

Dietmar Steinbach
Ausgebildeter Focusing-
Trainer (DFG)

- Dietmar Steinbach:
Personzentrierter Coach (GwG)
Focusing-Trainer (DFG)
Certified Focusing Professional am TIFI
(The International Focusing Institute, New York)
- Langjährige Erfahrung in Focusing. Ausgebildet u.a. bei Prof. Feuerstein.
- Mitglied des Vorstands der DFG (Dt. Focusing Gesellschaft) und der Steering Group der EFA (European Focusing Association)
- Im Lehrteam der DACB (Dt. Akademie f. Coaching u. Beratung)
- 30-jährige umfassende Managementtätigkeit auf Geschäftsleitungsebene in internationalen Konzernen und im Mittelstand
- Dipl.-Ing. Elektrotechnik

