

Titel der Weiterbildung: <h1>Fokussierung</h1> Die Fähigkeit zur Selbstreflexion stärken	Veranstaltungsort: Seminarzentrum Ausblick oder Inhouse		Seminar Nr.:
	Dauer: 1 Tag	Minimum TeilnehmerInnen: 3 Maximum TeilnehmerInnen: 12	Blatt Nr.: 1

Seminarziele:

Dieses Tagesseminar fördert durch fundierte Theorieinputs und einfache Übungen aus dem Mentaltraining und dem Stressmanagement die individuelle Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur Innenfokussierung.

Selbstreflexion stärkt die eigene Orientierung im Leben und verhilft zu besseren Entscheidungen. Innenfokussierung ist ein Grundbaustein für emotionale Intelligenz und stellt eine wichtige Kompetenz für die Zusammenarbeit mit anderen Menschen dar.

Der Praxistransfer wird im Seminar durch zahlreiche Anknüpfungen an die Lebenswirklichkeit der Teilnehmenden nachhaltig unterstützt. Kognitive, affektive und psychomotorische Lernziele werden ausgewogen angesprochen für einen maximalen Lernerfolg.

Alle vorgestellten und eingeübten Techniken können im beruflichen Alltag unkompliziert angewendet werden.

Lernen mit Freude:

Ein moderner, abwechslungsreicher und gehirngerechter Methodenmix aus Wissensinput, Lerndialogen, kollaborativen Teamaufgaben, Reflective-Learning-Prozessen, Visual Facilitation, Gruppenübungen, Tandemarbeit, Reflexionsaufgaben, Diskussionen und kreativen Übungen unterstützt den individuellen Lernprozess.

Lernservice:

Zum Seminar gehören ein umfangreiches, farbiges Handout sowie ein persönliches Lerntagebuch als Transferhilfe.

Alle im Seminar entstehenden Unterlagen (Copyboardtafel, Flip-Chart etc.) werden für die Teilnehmenden digital aufbereitet und als farbiger Druck und per e-mail zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe:

Menschen, die ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung und inneren Fokussierung stärken wollen.

Vorkenntnisse:

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Materialien sind vor Ort.

„Neue Werte entstehen dadurch, dass wir Ideen auf innovative Weise miteinander verknüpfen und kluge Fragen stellen, um ungenutztes Potential zu erschließen.“

Daniel Goleman, Wirtschaftspsychologe und Bestsellerautor



Inhaltliche Gliederung der Weiterbildung

Module	Thema	Lernziel	Art
1. Tag			
1	Gezielt denken und effektiv handeln durch Fokussierung – die Theorie von Daniel Goleman	Einführung in die Konzeption der Fokussierung nach Daniel Goleman; Kennenlernen und Verstehen der drei Aufmerksamkeitsmodi	Kognitiv/affektiv
	Effektive Übungen für Fokussierung und Selbstwahrnehmung aus dem Mentaltraining und dem Stressmanagement	Übungen aus dem Mentaltraining und dem Stressmanagement für Fokussierung und Selbstwahrnehmung anwenden können	Kognitiv/psychomotorisch
2	Die fünf Säulen der menschlichen Identität nach H. G. Petzold	Kennenlernen der fünf Säulen der menschlichen Identität, Persönliche Reflexionsarbeit zu den einzelnen Säulen	Kognitiv
	Neue Fragen stellen – Arbeiten mit dem Handbuch für Innere Aufmerksamkeit	Personalisiertes Arbeiten mit dem Handbuch für Innere Aufmerksamkeit; Individuelles Training für Selbstreflexion	Kognitiv/affektiv
3	Das Achtsamkeitskonzept nach Jon Kabat-Zinn	Besserer Umgang mit Alltagsbelastungen durch das Programm von Dr. Kabat-Zinn; Einführung in das Konzept der Achtsamkeit	Kognitiv/affektiv
	Leichter in der eigenen Mitte bleiben: Übungen für den Kontakt mit mir selbst	Erlernen einfache Körperübungen für Innere Fokussierung; Praktische Tipps und Tricks für leichtere Innere Fokussierung	Kognitiv/affektiv/psychomotorisch
4	Reflektieren mit Goethe: Selbstreflexion als Basis für Entscheidungen und innere Orientierung	Selbstreflexion als Basis für wichtige Entscheidungen nutzen; Individuelle Fragestellungen zur Inneren Selbstreflexion im Kontext von Zitaten von Goethe	Kognitiv/affektiv
	Visual Facilitation für Fokussierung	Visuelle Hilfsmittel und präzise formulierte Zielbeschreibungen zur Inneren Fokussierung gezielt einsetzen können	Kognitiv/affektiv

Vermittelte Theorieinputs:

- Selbstreflexion als Basis für Entscheidungen und innere Orientierung
- Gezielt denken und effektiv handeln durch **Fokussierung** – die Theorie von Daniel Goleman
- Das Achtsamkeitskonzept nach Jon Kabat-Zinn
- Die fünf Säulen der menschlichen Identität nach H. G. Petzold
- Praktische Tipps und Tricks für leichtere Innere Fokussierung

Vermittelte praktische Trainingsmöglichkeiten für zu Hause (Begleitender und vorbereitender Praxistransfer):

- Persönlicher Praxistransfer mit dem Lerntagebuch
- Individuelle Reflexionsarbeit zu den einzelnen Säulen der menschlichen Identität nach H. G. Petzold
- Besserer Umgang mit Alltagsbelastungen durch Anwendung von Achtsamkeitsübungen nach Dr. Kabat-Zinn
- Personalisiertes Arbeiten mit dem Handbuch für Innere Aufmerksamkeit
- Individuelle Fragestellungen zur Inneren Selbstreflexion im Kontext von Zitaten von Goethe

Vermittelte Methodenkompetenzen:

- Effektive Übungen aus dem Mentaltraining und dem Stressmanagement für Innere Fokussierung und Selbstwahrnehmung
- Leichter in der eigenen Mitte bleiben: Übungen für den Kontakt mit mir selbst
- Einfache Gehmeditation nach Thich Na Than aus der tradierten Achtsamkeitslehre
- Visual Facilitation für Fokussierung
- Erlernen einfache Körperübungen für Innere Fokussierung

