

Programmablauf zu

Modul 3: **Focusing-Seminar für Jugendliche** **Schwerpunkt: sich gegenseitig im** **Focusingprozess begleiten**

Anzahl Teilnehmer

4 - 8

Termine

siehe Homepage:
www.anne-steinbach.de
und nach individueller
Absprache mit den
Interessenten

Seminarzeiten

Insg. 7 Zeitstunden

- 1. Tag 16:00 – 19:00 Uhr
- 2. Tag 09:00 – 13:00 Uhr

Ort

Münster

Trainerin

Anne Steinbach

Teilnehmerkreis

Jugendliche
(Alter zw. 12 und 17 Jahren),
die bereits an Modul 1
teilgenommen haben.

Seminargebühr

70,00 € Selbstzahler

Focusing ist besonders hilfreich, wenn es individuell begleitet wird. Daher sollen in **Modul 3** die Voraussetzungen für gegenseitige Begleitung erlernt und auch das gegenseitige Begleiten ausprobiert werden.

D.h. die TeilnehmerInnen werden eine/n anderen TeilnehmerIn bei dessen Focusing-Prozess begleiten. Zudem wird erlernt, wie Entscheidungen mit Hilfe von Focusing getroffen werden können. Wichtiger Bestandteil von Focusing ist die Nachbearbeitung des Prozesses, um ihn zu vertiefen und besser wirken zu lassen. Es werden verschiedene Nachbearbeitungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Trainingsinhalte

- Die Focusing-Prozessschritte genauer kennenlernen
- In den Körper spüren anleiten
- Die Aufgaben des Begleiters kennenlernen
- Haltung und Einstellungen im Focusing-Prozess
- Verschiedene Einstiegsmöglichkeiten im Focusing erkennen
- Die Pausen im Focusing lernen auszuhalten
- Gegenseitiges Begleiten im Focusing ausprobieren
- Nachbesprechung der Focusing-Prozesse
- Focusing bei Entscheidungsprozessen kennenlernen und ausprobieren
- Verschiedene Nachbearbeitungsmöglichkeiten des Focusing-Prozesses kennenlernen und ausprobieren