

Programmablauf zum

Modul 4:

Focusing-Seminar für Jugendliche

Schwerpunkt: Focusing-Eigenbegleitung

Anzahl Teilnehmer

4 - 8

Termine

siehe Homepage:

www.anne-steinbach.de

Seminarzeiten

4 Zeitstunden

entweder vormittags oder
nachmittags

Ort

Münster

Trainerin

Anne Steinbach

Teilnehmerkreis

Jugendliche

(Alter zw. 12 und 17 Jahren)

die bereits an Modul 1 und 3
teilgenommen haben.

Seminargebühr

40,00 € Selbstzahler

Focusing ist besonders hilfreich, wenn wir es für uns eigenständig durchführen können, ohne auf einen Begleiter angewiesen zu sein. Somit wird es zum täglichen Handwerkszeug und kann schnell Lösungen bringen, denn der Körper trägt zu jedem Problem auch schon eine Lösung in sich.

In **Modul 4** soll folglich das selbständige Focusing kennengelernt und erprobt werden. D.h. die TeilnehmerInnen werden erlernen mit welchen Hilfsmitteln, sie Focusing alleine durchführen können.

Trainingsinhalte

- Vorbereitung zum Focusing
- Hilfsmittel zum selbständigen Focusing
- Das selbständige Focusing ausprobieren
- Mögliche Schwierigkeiten beim selbständigen Focusing erkennen
- Unterschiede beim begleiteten und selbständigen Focusing wahrnehmen
- Nachbesprechung der Focusing-Prozesse
- Den inneren Kritiker erkennen lernen
- Focusing zur Entwicklung von Kreativität