

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub "Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team "

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: 5 Tage

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

Zielgruppe:

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten sowie an sonstige Interessierte.

Lernziele:

- achtsamer Umgang mit den Impulsen aus dem eigenen Unterbewussten
- differenziertes Erkunden der eigenen Körperwahrnehmungen
- die sechs Schritte des Focusing in ihrem Aufbau verstehen und anwenden können
- verschiedene innere Stimmen unterscheiden lernen, ihre jeweiligen positiven „Absichten“ erkennen und wertschätzen können
- innere Konflikte konstruktiv lösen können
- unterscheiden lernen, wann welches Vorgehen in der Arbeit mit Klienten angemessen ist

Methoden:

- Theorievermittlung (Besprechung von Arbeitsunterlagen)
- Praktisches Erüben der sechs Schritte des Focusing
- Stuhlarbeit (Kennenlernen verschiedener innerer „Personen“ auf unterschiedlichen Plätzen im Raum)
- Einzelarbeit mit Arbeitspapieren
- Kleingruppenarbeit
- Supervision und Feedback

Hinweis: Die Inhalte werden nicht immer in der im Folgenden angegebenen Reihenfolge, sondern situationsgerecht behandelt!

Ablaufplan (exemplarisch):

Montag

- Begrüßung und Organisation
- Partnerinterview und Vorstellungsrunde
- Erwartungen der Teilnehmer/-innen und Besprechung
- Einführung „Die Entstehung des Focusing aus der Psychotherapie-Forschung“
- Übung: Die Körperreise als Möglichkeit, einen Focusing-Prozess zu beginnen
- Gruppenprozess: Freiraum schaffen mit Gegenständen oder mit Kärtchen
- Darstellung: Der Felt Sense im Focusing im Vergleich zu Emotion und Verstand
- Exemplarische Arbeit zum Erzeugen von Felt Senses
- Darstellung und Besprechung: Die sechs Focusing-Schritte
- Zurückspiegeln und „Zurücksagen“ in der Klientenzentrierten Gesprächsführung und im Focusing
- Exemplarische Arbeit Focusing
- Auswertungsgespräche
- Gefühle, Bedürfnisse und Herzensschlüssel
- Darstellung und Besprechung: Prinzipien und Methoden des Focusing

Dienstag

- Einstieg / Nachklang vom vorherigen Tag
- Exemplarische Arbeit Focusing
- Auswertungsgespräche
- Vergleich der Arbeit mit dem Inneren Team nach Friedemann Schulz von Thun und Dagmar Kumbier mit einigen anderen Ansätzen, die mit verschiedenen inneren Stimmen arbeiten (u.a. Transaktionsanalyse nach Eric Berne, Schematherapie und Schemacoaching nach Eckhart Roediger, Voice Dialogue nach Hal & Sidra Stone, Individualsystemik nach Artho Wittemann)
- Fortsetzung Einführung Inneres Team: Systematik der inneren Anteile und zentrale Ziele und Methoden der Arbeit
- Exemplarische Arbeit Inneres Team
- Auswertungsgespräche
- Inneres Team: Besprechung von Schaubildern
- Darstellung und Besprechung: Zur optimalen Reihenfolge der Arbeit mit Inneren Anteilen
- Besprechung: Zum Umgang mit verschiedenen auftauchenden Gefühlen, emotionale Intelligenz in der Arbeit mit dem Inneren Team

Die Volkshochschule Essen informiert

Mittwoch

- Einstieg / Nachklang vom vorherigen Tag
- Besprechung: „Verbannte, Manager und Feuerbekämpfer“ in der Arbeit mit dem Inneren Team
- Hauptstimmen und Beschützerstimmen
- Exemplarische Arbeit Inneres Team
- Auswertungsgespräche
- Entwicklungsschritte im Focusing-Prozess und in der Arbeit mit dem Inneren Team
- Einzelarbeit: „Eigene Teile identifizieren und benennen“, Besprechung der Ergebnisse
- Imaginative Methoden im Focusing und in der Arbeit mit dem Inneren Team
- Einzelarbeit: „Teile-Landkarte“, Besprechung der Ergebnisse
- Besprechung Literaturlisten zum Focusing und zum Inneren Team
- Darstellung: Die Methode „'Dämonen' Nahrung geben“ als spezieller Ansatz der Arbeit mit dem Inneren Team (Vorgehensweise und Fallbeispiele)

Donnerstag

- Zwischenresümee
- Exemplarische Arbeit mit der Methode „'Dämonen' Nahrung geben“
- Auswertungsgespräche
- Praktische Arbeit mit Focusing und dem Inneren Team
- Zum Umgang mit inneren und äußeren Konflikten, zur Entscheidungsfindung
- Entscheidungshilfen, wann man am besten mit Focusing und wann mit dem Inneren Team arbeitet und in welchen Fällen eine Kombination der Methoden am fruchtbarsten ist
- Exemplarische Arbeit Focusing und/oder Inneres Team
- Auswertungsgespräche
- Gründliche Reflektion und Besprechung der entstehenden methodischen Fragen

Freitag

- Einstieg / Nachklang vom vorherigen Tag
- Exemplarische Arbeit Focusing und/oder Inneres Team
- Auswertungsgespräche
- Transfer des Erfahrenen und der erworbenen Fähigkeiten in den jeweils individuellen Alltag

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:
<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 06/2022

