

29. - 30. Mai
IN HANNOVER

ANMELDUNG
bitte bis zum
15. Mai 2024



Resilienz stärken

innere Ressourcen entdecken mit der Focusing Methode

Wie komme ich in stressigen Situationen leichter an meine Stärken und an meine inneren Schätze? Immer mehr Menschen entdecken Focusing als einen Weg, im beruflichen und im privaten Leben über sich selbst hinauszuwachsen.

Dabei geht es um drei wesentliche Aspekte:

- Wie kann ich bei Stress und Überlastung den inneren Freiraum behalten?
- Welche Möglichkeiten habe ich, besseren Zugang zu meinen inneren Ressourcen zu bekommen?
- Wie kann ich meinen Körper als Schlüssel nutzen, um an meine inneren Schätze heranzukommen?

Focusing ist ein Selbstcoachingtool, was uns ermöglicht, Lösungen auf eine andere Art zu entdecken, die wir durch reines Nachdenken nicht finden würden.

Die Focusing Methode wurde an der Universität von Chicago von Prof. Dr. Eugene Gendlin entwickelt und wissenschaftlich bestätigt.

- + Focusing als Methode und Haltung kennenlernen
- + In stressigen Situationen den inneren Freiraum herstellen
- + Zugang zu meinen inneren Schätzen mit dem von Gendlin benannten 'Felt Sense'
- + Andere Menschen im Focusingprozess begleiten

Zielgruppe

- + Hauptberufliche und ehrenamtliche Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- + Team- und Projektleitende
- + Personalverantwortliche und beratende und engagierte Personen

Trainer

Jan-Fredo Willms

Beginn

10:00 Uhr, Ende 16:30 Uhr

Kosten

195,00 € für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen e. V.

390,00 € für alle anderen TN

Inkl. Vollverpflegung, Arbeitsmaterialien

Übernachtung im DZ mit Dusche/WC,

Einzelzimmerbuchung nach Verfügbarkeit, EZ-Zuschlag 14,50 € pro Nacht

Veranstaltungsort/Kontakt

Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen e. V. Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

Tel.: 0511-1268-162

E-Mail: tkrause@lsb-niedersachsen.de

>> Die Anmeldung erfolgt über das Bildungsportal des LSB

