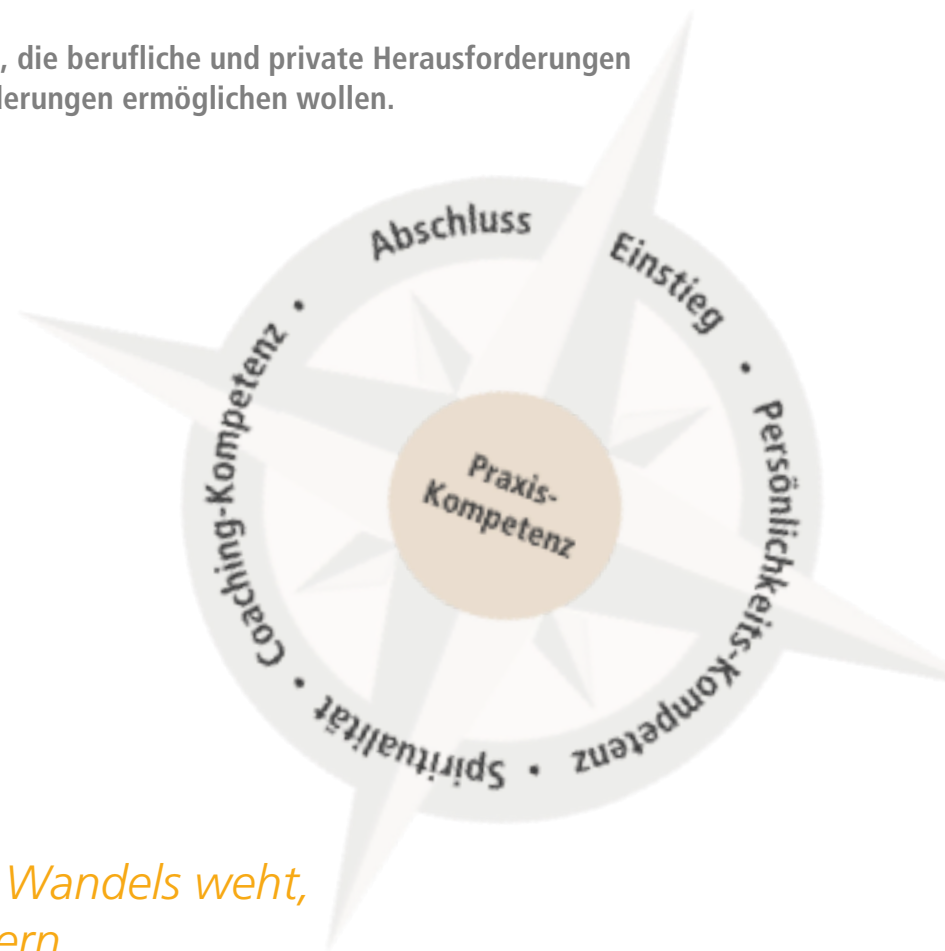


Wegleitung Kompassbegleiter_in

Persönlichkeits- und Coachingausbildung für Halt, Beweglichkeit und Lebensfreude im Wandel

Für Verantwortungsträger_Innen, die berufliche und private Herausforderungen kompetent begleiten und Veränderungen ermöglichen wollen.



*«Wenn der Wind des Wandels weht,
bauen die einen Mauern
und die anderen Windmühlen.»*

Chinesisches Sprichwort



Herzlich willkommen

Es ist als hätte sich unsere Welt noch nie so schnell gedreht. Ökologische, soziale und spirituelle Herausforderungen prägen und durchdringen sämtliche Lebensbereiche, betreffen alle Generationen und stellen tief verankerte Selbstverständnisse in Frage: weniger statt mehr, «Suffizienz» statt «Waste»; neue Partizipations- und Organisationsformen in der Arbeitswelt; die Welt ein Dorf in dem verschiedenste «Kirchen» stehen....

Das Leben per se, das permanente Spiel auf- und abbauender Kräfte zusammen mit dem angeheizten Wandel unserer Zeit bringen beruflich und privat viel Freude, neue Möglichkeiten und Chancen sowie Begrenzungen, steile Herausforderungen und Orientierungslosigkeit. Ob in einer konkreten Veränderung stehend oder von der aktuellen Zeitqualität durchdrungen - je nachdem fühlen wir uns besonders mit dem Leben verbunden, dankbar, geradezu in Aufbruchstimmung oder aber, wir fühlen uns empfindlich getrennt vom «Lebensnerv», sehen vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr, haben vielleicht Angst sind planlos.

Der Wunsch nach Klarheit, Entspannung, Verbundenheit und Liebe, starker Leidensdruck oder Innovationswille werden dann zur Triebfeder, Veränderungen aktiv anzugehen und zu gestalten. Neue Wege und Chancen eröffnen sich, wir werden aufs Neue bereichert, vorausgesetzt wir - Menschen und Organisationen - lassen uns bereitwillig, mutig und geduldig ein.

Sich als Individuum in Zeiten grösserer Veränderungen aufgehoben zu fühlen und dabei Gelassenheit und Humor zu bewahren, ist keine Selbstverständlichkeit. Vielmehr ist dies ein lebenslanger Reifeprozess, der der Aufmerksamkeit und (Selbst-)Pflege sowie der mitfühlenden Unterstützung anderer bedarf. Nicht nur sogenannten professionell Helfende begleiten Menschen in Veränderungen oder in anspruchsvollen Lebenssituationen. Wir alle tun das täglich in der Begegnung und Begleitung von Menschen zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Führung, im Verein oder einer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Mit der kompakten, praxisorientierten Ausbildung **«Kompassbegleiter/-in»** bieten wir Ihnen einen lebensbejahenden Lernraum, in dem Sie Ihre persönliche Präsenz und **integrale** Veränderungskompetenz entwickeln und stärken, um **authentisch** und **essenzorientiert** andere Menschen in beruflichen oder privaten Veränderungsprozessen begleiten zu können. Dazu erhalten Sie Impulse und Begleitung für ihre persönliche Entwicklung sowie Grundlagewissen und Anleitung zur Entwicklung von Coaching-Kompetenzen.

Danke für Ihr Interesse.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen eine Wegstrecke zu gehen.

Karin Schüpbach

Inhaltsverzeichnis



Kurz und bündig

Inhaltsverzeichnis	3
Leitgedanken zu Wandel: Der Kompass als Metapher	5
Die Ausbildung «Kompassbegleiter/in»	6
Ziele	7
Adressaten	7
Aufbau	8
Lernweg	9
Die einzelnen Ausbildungsmodule.....	11
Einstieg «was möchte ich?».....	11
Persönlichkeits-Kompetenz «wer bin ich - wie führe ich mich?».....	11
Spiritualität «was trennt mich – was verbindet mich?»	12
Coaching-Kompetenz «wie kommuniziere und begleite ich?»	13
Praxis-Kompetenz «was ist meine Professionalität?»	14
Abschluss «nächste Schritte wagen»	14
Allgemeine Informationen	15
Termine 2023/2024	15
Ort.....	15
Teilnehmeranzahl	15
Anmeldung.....	15
Zertifikat «Kompassbegleiter-/in»	16
Kosten und Konditionen	16
Finanzkraft abhängiges Kursgeld-Modell	17
Allgemeine Grundsätze für die Nutzung von Bildungsangeboten	18

Kurz und bündig

«Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.»

Chinesisches Sprichwort

Nicht nur «Profis» begleiten Menschen in Veränderungen oder in anspruchsvollen Lebenssituationen. Wir alle tun das täglich in der Begegnung und Begleitung von Menschen sei es im privaten Umfeld, als Führungskraft oder MitarbeiterIn im Betrieb, in der Freiwilligenarbeit oder bei einer ehrenamtlichen Aufgabe.

Ein lebendiger Weg, für (mehr) Lebensqualität im Wandel.

Die Ausbildung ist eine Reise zu sich selbst, in das spannende Feld von «Wandel» und in die fachkundige Kommunikation und Begleitung anderer.

Sie wollen

- etwas für sich tun und sich in Ihrem privaten und beruflichen Alltag gestärkt einbringen
- mehr über die konstruktive Gestaltung von Veränderungsprozessen erfahren
- alltägliche Herausforderungen und Veränderungsprozesse achtsam und fachkundig gestalten; für sich und in

der Begleitung anderer Menschen aus Ihrem privaten oder beruflichen Umfeld

Ziele und Inhalte

- Die Ausbildung stärkt Ihre persönliche Präsenz und
- befähigt Sie, anderen Menschen aus dem beruflichen oder privaten Alltag achtsam zu begegnen und in Wandlungsprozessen fachkundig zu begleiten.
- Der Lehrgang fördert den lebensfreundlichen Umgang mit Veränderungen, vermittelt «Kompass-Kompetenzen» und
- stärkt Ihren Selbstkontakt, als Ausgangspunkt für die eigene bewusste und sinnerfüllte Lebensgestaltung und allen Handelns.

Wir bieten

- 19.5 Ausbildungstage, Lerngruppen, Supervision
- Inputs, Skript
- Erfahrungslernen, Lernen am Praxisprojekt
- Breites Methodenrepertoire
- Achtsamkeitspraxis

Das Training umfasst folgende Bereiche und schliesst mit dem Zertifikat «Kompassbegleiter/in» ab.

Einstieg*

Motivationscheck «Was möchte ich?»

Persönlichkeits-Kompetenz

Sich auf der Spur bleiben «Wer bin ich - wie führe ich mich?»

Spiritualität

Heimat finden «Was trennt mich – was verbindet mich?»

Coaching-Kompetenz

Wirkungsvoll beraten «Wie kommuniziere und begleite ich»

Praxis-Kompetenz

Erfahrungen sammeln, Stil finden «Was ist meine Professionalität?»

Abschluss

Ankern und feiern «Nächste Schritte wagen»

Ausbildungsbeginn: 15. April 2021

Voraussetzung ist eine persönliche Motivationsklärung (Standort-Seminar, Laufbahnberatung, Impulsveranstaltung) und ein Vorgespräch.

- Seminar «Auszeit mit Kraft»
- Seminar «Stopover»
- Impulsveranstaltung

Termine siehe www.facilitate.ch

**Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
Wir freuen uns!**

Leitgedanken zu Wandel: Der Kompass als Metapher

Leben ist Bewegung, ist Veränderung

gerade jetzt kräftig zustimmen

Das Beständige ist der Wandel (nach Heraklit) – das gilt sowohl im beruflichen wie auch im privaten Umfeld. Persönliche Veränderungen sind manchmal Folge innerer Entwicklungsimpulse, oftmals sind es unsere Umgebung oder das Schicksal, die eine Veränderung bei uns anregen oder Anpassungen verlangen. Die aktuell wirksamen Veränderungskräfte in Gesellschaft, Wirtschaft und Umwelt stellen für viele Menschen, Familien und Organisationen zusätzlich existentielle Herausforderungen dar. Sie bieten Chancen, können aber auch Anlass für ernsthafte Krisen sein.

Unsere Freiheit besteht darin, Wandel zu gestalten

mutig neue Vorstellungs- und Erfahrungsräume erschliessen

Wir können uns dem Werden und Vergehen der Dinge nicht entziehen. Aber wir können diese Bewegungen mitgestalten und uns dabei neue Lebens- und Erfahrungswirklichkeiten erschliessen sowie tiefe, nährende Einsichten in Lebensrealitäten erlangen. Das bedeutet, immer wieder den besten Weg für uns selber und unsere Umgebung zu finden, dabei Chancen zu nutzen, Schranken zu überwinden und Grenzen zu respektieren.

Gelungene Veränderungen fördern Vitalität und Lebensfreude

gelassen, mit Humor neuen Herausforderung entgegen

Wer in einem achtsamen, aufrichtigen Kontakt mit sich selber ist, wer sich verbunden mit seiner inneren Weisheit fühlt und sich seiner tragenden Wurzeln bewusst ist, bleibt im Kräftespiel von Veränderungen standsicher und beweglich zugleich. Veränderungen werden so zu einer bereichernden, sinnerfüllten Herausforderung und abermals Ausgangspunkt für Lebensfreude.

Im Wandel brauchen wir Halt, Beweglichkeit, Richtung...

achtsam, präsent und entschieden konkrete Schritte tun

In Zeiten der Instabilität ist die Verankerung in uns selbst um ein Vielfaches bedeutsamer und anspruchsvoller, als wenn die Ziele und Wege klar vor uns liegen. Veränderungen verunsichern und sind unberechenbar. Wenn der innere Halt fehlt, fühlen wir uns mehr oder weniger getrieben, einsam, abgetrennt vom Leben, sind unzufrieden, verhalten uns freudlos und unfriedlich oder werden krank. Dann sind wir besonders eingeladen, Boden zurückzugewinnen und alte wie neue Orientierungspunkte zu finden, um mutig neue Schritte zu wagen.

...und einen Kompass in der Tasche

sich und andere begleiten

In unwegsamem Gelände, bei nebelgetrübter Sicht oder beim Gefühl, das Ziel aus den Augen verloren zu haben, ist es von vitalem Nutzen, eine Landkarte und einen Kompass mit sich zu tragen. Dazu müssen wir stehen bleiben, Landkarte und Kompass auspacken und sehen, in welche Richtung die Nadel weist. Im Wissen, wohin wir wollen, können wir nun unsere Wanderung – unserem Proviant und unserer Kraft angemessen – fortsetzen. Magnet- oder Anziehungspunkt auf unserem Lebensweg sind unsere Herzensanliegen, die wir – gerade durch Veränderungen angeregt – überprüfen und neu verwirklichen können.

Für Veränderungen sind wir mit Kompass-Kompetenzen in der Tasche und einer Begleitperson an der Seite optimal gerüstet. Beide ermutigen zu neuen Schritten und helfen dabei, Klarheit über die aktuelle Situation zu erlangen, auf Herzensanliegen zu horchen und sich auf Stärken, Fähigkeiten und Grenzen zu besinnen, Beharrlichkeit und Geduld im Ausloten von unbekanntem Handlungsspielräumen zu finden und innere Begrenzungen zu überwinden.

Sieben «Kompasskompetenzen»

Für eine integrale, authentische und essenzielle Begleitung von Menschen und Organisationen im Wandel

Zustimmung

Achtsames Wahrnehmen sämtlicher Phänomene der Schöpfung

Bewusstsein

Ganzheitliches Erkennen unterschiedlicher Wirkungsquellen und Interdependenzen

Präsenz

Gegenwärtig, standfest und beweglich Da-Sein im Nicht-Wissen

Gelassene Beharrlichkeit

Aus Entschiedenheit und wohlwollender Selbstverpflichtung Kraft schöpfen

Ausdruckskraft

Verbunden, selbstverantwortlich Willen und Macht(potential) realisieren

Kommunikation

Angemessen, ermöglichend schweigen und reden

Impulse setzen

Einfühlsam, abgegrenzt, fokussiert und kreativ (an)leiten, moderieren und begleiten

Die Ausbildung «Kompassbegleiter/in»

Ein lebendiger Weg für (mehr) Lebensqualität in allen Lebenskontexten

Ziele

Das intensive Persönlichkeits- und Coaching-Training stärkt persönliche Präsenz, entwickelt Veränderungskompetenzen und befähigt Teilnehmende, andere Menschen in Ihrer alltäglichen Umgebung kompetent zu begleiten. Die Ausbildung

- ▶ fördert den lebensfreundlichen, bejahenden Umgang mit anspruchsvollen Situationen und Veränderungen, sei es bei sich selbst oder im Kontakt mit anderen Menschen
- ▶ führt die Teilnehmenden in die Erfahrung und den Kontakt mit sich selbst, als Ausgangspunkt für die eigene bewusste und sinnerfüllte Lebensgestaltung und allen Handelns
- ▶ fördert und bildet "Kompasskompetenzen"
- ▶ unterstützt und befähigt die Teilnehmenden, anderen Menschen aus dem beruflichen oder privaten Alltag achtsam zu begegnen und sie in Wandlungsprozessen ermöglichend zu begleiten und Coaching anzubieten

Adressaten

Die Ausbildung eignet sich für Menschen, die Verantwortung tragen (wollen) und richtet sich an Interessierte aus unterschiedlichen Kollaborations- und Co-Existenz-Verhältnissen (beruflich, privat) und in unterschiedlichen Rollen (Partner-/in, Elternteil, Führungsperson, Mitarbeiter-/in, Lehrperson, Politiker-/in, Unternehmer-/in, Vorstandsmitglied etc.).

Sie wollen

- ▶ etwas für sich tun und sich in Ihrem privaten und beruflichen Alltag gestärkt einbringen
- ▶ mehr über die konstruktive Gestaltung von Veränderungsprozessen (psychologisch, organisational und spirituell) erfahren und sich kundig machen
- ▶ alltägliche Herausforderungen und Veränderungsprozesse achtsam und fachkundig gestalten; für sich und in der Begleitung anderer Menschen aus Ihrem privaten und/oder beruflichen Umfeld

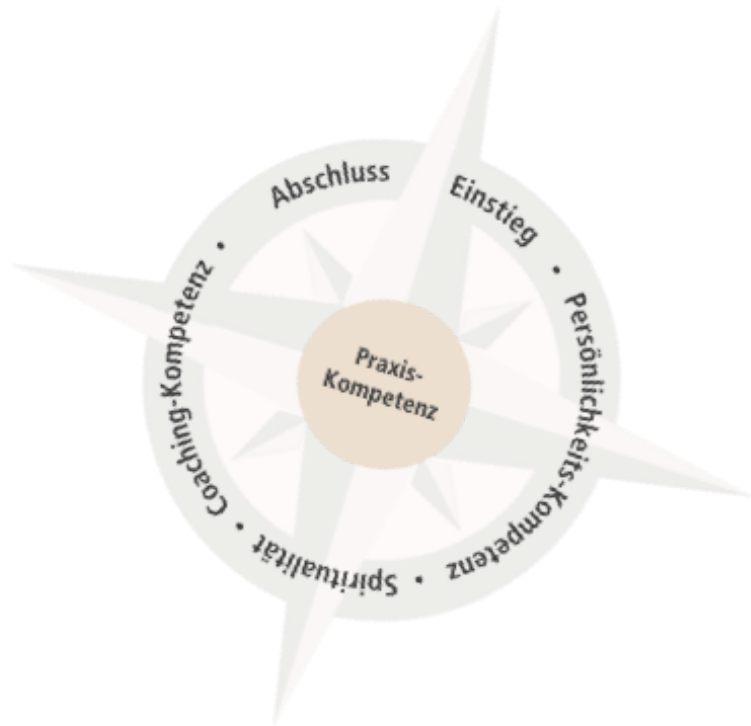
Sie suchen

- ▶ eine kompakte, praxisorientierte Ausbildung, die sie persönlich berührt, anregt und ermutigt
- ▶ konkretes, alltagstaugliches Coaching-Handwerkszeug
- ▶

Sie...

- ▶ ...sind bereit, sich auf einen Entwicklungsprozess einzulassen
- ▶ ...verfügen über eine solide psychische Verfassung. Die Ausbildung ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Unterstützung

Aufbau



Die Ausbildung umfasst folgende Bereiche und schliesst mit dem Zertifikat «Kompassbegleiter*in» ab.

Insgesamt umfasst das Training 19.5 Ausbildungstage, Lerngruppentätigkeit (4 Halbtage), eine Praxisarbeit und Supervision (3 Sitzungen), Selbststudium.

Einstieg Motivationscheck «Was möchte ich?»

Persönlichkeits-Kompetenz Sich auf der Spur bleiben «Wer bin ich - wie führe ich mich?»

Spiritualität Heimat finden «Was trennt mich - was verbindet mich?»

Coaching-Kompetenz Wirkungsvoll beraten «Wie kommuniziere & begleite ich?»

Praxis-Kompetenz Erfahrungen sammeln «Was ist meine Professionalität?»

Abschluss Ankern und feiern «Nächste Schritte wagen»

Lernweg

Die Ausbildung baut auf Selbsterfahrung zur Entwicklung der "Kompass-Kompetenzen", vermittelt hilfreiches Wissen über das Wesen und die Gestaltung von Veränderungsprozessen sowie "Handwerk" für die Begleitung von Menschen aus dem beruflichen oder privaten Umfeld. Bei uns lernen Sie mit Kopf, Herz und Hand – persönlich, engagiert & fundiert – analog, digital und hybrid.

Achtsamkeitspraxis

Ausgangspunkt ist immer das Jetzt. Sie erfahren die stärkende Praxis von Achtsamkeitsübungen und erhalten Impulse und Anleitungen, diese in Ihrem Alltag zu verankern.

Lernformen

Sinnhaftig, mit allen Sinnen

Wir lehren ausgerichtet und zielorientiert und tun da, was Sie als Kompassbegleiter/in auch tun, «ermöglichen» und befähigen. Sie sind neugierig und bereit, sich mit Ihrer ganzen Persönlichkeit auf einen spannenden Weg einzulassen.

Erfahrungsorientiert, im Tun

Wir bieten Erfahrungs- und Experimentierräume. Fehler sind für uns Anlässe zum Lernen, zum gemeinsamen Lernen. Wir sind Verfechterinnen von «Spick» statt «Skript» und «Lerntagebuch» statt «Lehrbuch». Sie lassen sich auf Ungewohntes ein, probieren das Gelernte aus und sind offen, über Ihre Erfahrungen zu sprechen.

Frontal, anschaulich und mehr

Wir lehren auch frontal, halten anschauliche Vorträge, nutzen das gesamte Repertoire an didaktischen Mitteln und Settings von Distance Learning, Präsenzunterricht über Outdoorsequenzen. Sie machen engagiert mit uns sind bereit über die Präsenzmodule hinaus, Inhalte und Erfahrungen zu vertiefen.

Im Kontakt und vernetzt

Wir fördern das Lernen im Kontakt, ebenso wie die stille Reflexion, denn Kompassbegleiter_Innen sind Beziehungsgestalter_Innen. Sie nutzen die Reflexions- und Austauschgefässe und zeigen sich mit dem, was Sie jetzt sind, wissen und denken.

Lustvoll und Erfolg versprechend

Wir fördern ein anregendes, lernfreudiges Klima und feiern Ihre Erfolge. Wir unterstützen Sie auf dem Weg zu Ihrem ganz persönlichen Fingerabdruck als Kompassbegleiter/in. Sie übernehmen Mitverantwortung für das Lernklima, lassen sich auf den anspruchsvollen Prozess ein, Ihr persönliches Profil als Kompassbegleiter/in zu entwickeln und in der Gruppe zu zeigen.

Praxisprojekt

Es gibt keine allgemeingültigen Konzepte im Umgang mit Wandel. Wichtig ist es, für sich angemessene Wege zu finden. Sie bündeln Ihre Kenntnisse und Erfahrungen zu einem für Sie ermöglichenden, selbstverpflichtenden Leitbild, welches Ihre Achtsamkeitspraxis und die Form Ihrer Begleitung von Menschen praxiswirksam in Ihrem bestehenden oder einem neuen Lebenskontext verankert.

Fragen im Wandel

besonders im 21. Jahrhundert

Was ist sinnerfüllt resp. sinnentleert?

Wonach strebe ich (wir)?

Was und wie viel brauche ich (wir)?

Was heisst genug?

Wie bin ich (sind wir) eingebunden?

Wie vernetze ich mich (wir uns)?

Wie nutze ich (wir) neue Werkzeuge?

Wie integriere ich (wir) die Digitalisierung?

Wer und wie viele bin ich?

Worauf kann ich (wir) bauen?

Woraus schöpfe ich (wir)?

Wie bringe ich mich ein (wir)?

Welche Impulse setze ich (wir)?

Wie führe ich mich selbst?

Welche Prioritäten setze ich (wir)?

Was sind die nächsten Schritte?

Die einzelnen Ausbildungsmodule

Einstieg «was möchte ich?»

Ziel: Motivationsklärung und Ausbildungsvereinbarung. Wahlweise:

Standortbestimmungsangebot delosis* & individuelles Vorgespräch

Persönliche Standortbestimmung

In Veränderungsprozessen geht es immer wieder darum, sich des eigenen Standortes bewusst zu sein. Das heisst innezuhalten und mit sich und dem Geschehenen in Kontakt zu kommen. Das Seminar dient einer umfassenden persönlichen Standortbestimmung und als Entscheidungsgrundlage für die Ausbildung " Kompassbegleiter/in " .

Im Seminar erkunden Sie Ihren aktuellen Standort, erkennen, wie Sie unterwegs sind (Körper, Geist, Gefühle), werden sich Ihrer vielfältigen Ressourcen, Grenzen und Möglichkeiten bewusst, würdigen getätigte Spuren und kommen in Kontakt mit Ihrem Herzenswunsch. Sie lernen die Kompass-Kompetenzen und das Wesen von Veränderungsprozessen kennen und erhalten Informationen zum Curriculum „Kompassbegleiter/in“ . Im Vorgespräch werden Motivation und Ausbildungsmodalitäten geklärt.

* Stopover, Auszeit mit Kraft, Laufbahnberatung

Impulsveranstaltung (2½ Std.) & individuelles Vorgespräch

Information und Einblick

Sie lernen das Ausbildungscurriculum kennen, erhalten vertieftes Informationsmaterial und haben Gelegenheit Fragen zu klären. Für Ihre Motivationsklärung und um Einblick in die Art der Kursgestaltung und Zusammenarbeit zu erhalten, werden Sie sich in Ihre persönlichen „Herzsanliegen“ vertiefen und erleben ein «Mini-Coaching». Im Vorgespräch werden Motivation und Ausbildungsmodalitäten geklärt.

Weitere Einstiegsmöglichkeiten nach Absprache.

Persönlichkeits-Kompetenz «wer bin ich - wie führe ich mich?»

Ziel: Sich in der Einzigartigkeit schätzen lernen, Selbstkontakt stärken, sich auf der Spur bleiben.

Bilder (2 ½ Tage)

Selbsterkenntnis, Rollenvielfalt und Rollenverhalten

Nur zu oft schöpfen Menschen allein Kraft aus ihrer Rolle, nicht aber aus ihrer Mitte – und verkennen dabei ihr innerstes Wesen. Wenn Rollen in Frage gestellt sind oder ganz wegfallen, verlieren viele den Boden unter den Füßen. So schwächen nicht vorrangig äussere Geschehnisse, sondern Bilder über sich selbst oder eine Situation. Bilder und Denkweisen prägen das Verständnis und Verhalten, sie ermöglichen aber auch und schränken ein.

Ankommen in der Ausbildung und in der Gruppe. Sie werden sich Ihrer Wahrnehmung und Denkweise, Ihrer inneren Überzeugungen über sich selber, Ihrer Rollenvielfalt und Ihres Rollenverhaltens bewusst. Dabei erkennen Sie Ermöglichendes und Einschränkendes, nähern sich Ihrem ursprünglichen Wesen, gewinnen mehr innere Freiheit und damit Raum für neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten.

Ressourcen & Grenzen (2 ½ Tage)

Möglichkeiten und Begrenzungen

Für einen achtsamen Umgang mit sich ist es wichtig, sich der eigenen Mächtigkeit, Stärken, Fähigkeiten, Willenskraft, materiellen und sozialen Ressourcen, Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu sein, um Grenzen zu erkennen und zu weiten.

Auch eine konkrete Situation gilt es auf ihre Stärken, Schwächen, Möglichkeiten und Grenzen hin klar zu erfassen, um prioritären Handlungsbedarf zu erkennen.

Mittels Reflexionen und Übungen werden Sie sich Ihrer persönlichen Ressourcen und Begrenzungen bewusst, entwickeln neue Sichtweisen und erlernen den achtsamen Umgang mit Ihren Möglichkeiten und Grenzen.

Muster und Prägungen (2 ½ Tage)

Biografische Anteile

Früh Erlerntes prägt unser Denken, Erleben, Empfinden, Verhalten und Kommunizieren. Sich der eigenen Prägungen bewusst zu sein, verborgene und eingeschlossene Kräfte zu identifizieren und diese bejahend in unsere Lebenswirklichkeit zu integrieren, ist die Grundlage für Mitgefühl uns und unseren Mitmenschen gegenüber. Gerade in Veränderungen werden Prägungen besonders aktiviert – sie wirken ermöglichend, können aber auch blockieren.

Sie schauen zurück auf biografische Aspekte, die Sie zu der Person geformt haben, die Sie heute sind. Sie lernen Ihre "Engels- und Teufelskreisläufe", Ihre entwickelten und noch schlummernden Kräfte und Potentiale kennen und erfahren, dass Sie mehr sind als das, was Sie einst geformt hat.

Spiritualität «was trennt mich – was verbindet mich?»

Ziel: Heimat finden. Verbundenheit in allen Lebensbezügen stärken.

Vom Wandel (1 Tag)

Wesen von Wandel kennen und gestalten

Wir können uns dem Werden und Vergehen der Dinge nicht entziehen. Wir können diese Bewegungen jedoch mitgestalten, uns dabei neue Erfahrungsräume erschliessen sowie tiefe Einsichten in Lebensrealitäten erlangen. Das bedeutet, neugierig und mit staunendem Blick Veränderungen zu begegnen und stets den besten Weg für uns selber und unsere Umgebung zu finden, dabei Chancen zu nutzen, Schranken zu überwinden und Grenzen zu respektieren.

Sie nehmen Einblick in das Wesen und die Bedeutung von Veränderungsprozessen in allen Phänomenen des Daseins. Im Fokus stehen dabei menschliches Verhalten und Erleben, typische Phasen und Verhaltensmuster in Veränderungsprozessen auch in Organisationen sowie individuelle Tiefenverständnisse von Wandel.

Verbundenheit - zwischen Licht und Schatten (2 ½ Tage) + «es weihnachtet sehr» (1 Tag)

Wesen und Umgang mit Verbunden- und Getrenntsein

Standhaftigkeit in Veränderungen bei sich oder in der Begleitung anderer erwächst aus einem starken Verbundenheitsgefühl. Verbundenheit äussert sich mannigfaltig: Im wohlwollenden Kontakt mit sich selbst und einer vertrauensvollen Anbindung an die allgegenwärtige Lebensquelle; darin, sich eingebunden zu fühlen in einer Gemeinschaft sowie in der Vernetzung mit anderen Menschen. Diese Verbundenheit wird gestärkt, wenn Verborgenes, im Schatten Beheimatetes ans Licht, ins Bewusstsein geholt werden kann.

Sie werden an das Verständnis der Interdependenz allen Seins (systemische und integrale Sichtweise) und von lebendigen Systemen herangeführt. Sie erforschen Ihre Beziehungslandschaften und Lebensgemeinschaften auf Kraftquellen, grundlegende Bedürfnisse und Grenzen hin. Im Spiegel der Natur, der Seminargemeinschaft und von Übungsanlagen erkunden und stärken Sie Ihre persönliche "religio" (lat. Rückbindung) resp. Ihre metaphysisch-spirituelle Anbindung.

Coaching-Kompetenz «wie kommuniziere und begleite ich?»

Ziel: Die Kunst des Ermöglichens, Menschen kompetent begleiten.

Ziel: Wirkungsvoll beraten, Menschen kompetent begleiten.

Grundlagen (2 Tage)

Rollenbewusst, konstruktiv Gespräche führen

- 🔊 Einführung Rolle als Coach, soziale Rollen generell und Rollenkonflikte
- 🔊 Grundprozess: Von der Auftragsklärung bis zur Evaluation
- 🔊 Fokus: Auftragsklärung und Zielfindungstechniken (Lösungs- und Ressourcenorientierung)

Kommunikation ist das, was wir sagen und das, was wir nicht sagen. Sie steht am Anfang und am Ende jedes sozialen Kontaktes, schafft zwischenmenschliche Verbindung, Abgrenzung und Trennung. Klare, mitfühlende Kommunikation baut auf innerer Klarheit auf, schafft Verbundenheit mit sich und in der Gemeinschaft und ist das zentrale Instrument im Gestalten von Veränderungen.

Sie reflektieren Ihr eigenes Kommunikationsverhalten, erhalten Feedbacks auf Ihre Wirkung und lernen Instrumente konstruktiver Kommunikation kennen. Sie stärken Ihre Wirksamkeit im non-verbalen und verbalen Ausdruck.

Coaching (2 Tage)

Kommunikative Wirkungskraft

- 🔊 Grundtechniken der Gesprächsführung und Kommunikation, Fragetechniken
- 🔊 Beratungsverständnis
- 🔊 Phasenmodell des Coachings

Helfen, jemanden beraten oder begleiten, hat viel mehr mit Zuhören zu tun als mit Ratschlägen. Ratschläge ermutigen manchmal, oft wirken sie jedoch mehr als "Schläge" und hinterlassen Ratlosigkeit. Menschen im ganz normalen Alltag fachkundig zu (beg-)leiten bedeutet, sich seiner Rolle bewusst zu sein und dabei präsent, ziel fokussiert und abgegrenzt Gespräche zu führen. Es bedeutet auch, kreative Impulse zu setzen und dabei selber in der Kraft zu bleiben.

Sie lernen Grundlagen und Vorgehen für alltagstaugliche Begleitgespräche kennen und anzuwenden. Sie erfahren auch, wie Sie dabei mitfühlend und abgegrenzt mit Emotionen umgehen und sich rollenbewusst, präsent einbringen können. Sie lernen Ihren persönlichen Gesprächsstil kennen und fühlen sich ermutigt, Menschen in Ihrer Umgebung stärkend und selbstverantwortlich zu begegnen und sie zu (beg-)leiten.

Integration (1 ½ Tage)

Zusammenführen

Das bis dahin gelernte Beratungshandwerk fließt in die komplexere Form der Begleitung von mehreren Parteien. Mediatives Handeln öffnet den Blick für unterschiedliche Positionen, Interessen und Bedürfnisse zwischen Konfliktparteien. Dadurch können Konfliktspannungen abgebaut, gegenseitiges Verstehen gestärkt und die Perspektiven für neue Wege der Konfliktbeilegung erhöht werden.

Sie lernen zwischen Personen, bei Unterschieden, Spannungen und Konflikte mediativ, vermittelnd zu moderieren resp. sich einzubringen und das angeeignete „Coachinghandwerk“ integrierend anzuwenden.

Praxis-Kompetenz «was ist meine Professionalität?»

Ziel: Erfahrungen sammeln und Verankerung der Professionalität als Beratende im Wandel.

Praxisarbeit (2x ½ Tag online Einführung + Arbeit)

Leitbild erstellen und realisieren

Sie planen ein konkretes Praxisprojekt in dem Sie Erfahrungen und Erkenntnisse im Zusammenhang mit Lerninhalten machen können. Daraus entwickeln Sie ihr eigenes «Beratungsleitbild» (wozu, wen, wie etc.), ihre eigenen Kompassqualitäten resp. Handlungsleitlinien und planen (weitere) konkrete Anwendungsfelder. Das Leitbild ist verschriftlicht, die Ergebnisse werden im Abschlussmodul der Gruppe vorgestellt, Sie erhalten Feedbacks.

Eine Einführung in konzeptionelles Arbeiten und die Erstellung eines Rahmenkonzeptes für Ihre Praxisarbeit, hilfreiche Empfehlungen, wie auch eine begrenzte Betreuung durch die Ausbildungsleitung unterstützen Sie im selbstverantwortlichen Lernen.

Lerngruppentätigkeit (4 Halbtage)

Erfahrungsaustausch und Stoffvertiefung

Zwischen den Präsenzmodulen üben und reflektieren Sie in selbstorganisierten Lerngruppen Lerninhalte, u.a. aufgrund von Lernimpulsen und Anregungen aus den Präsenzmodulen.

Supervision (3 Sitzungen)

Qualifizierte Einzelreflexion von Praxiserfahrungen

Supervision dient der Selbsterfahrung mit Veränderungsprozessen. In vier Einzelsitzungen mit einer qualifizierten Beratungsperson (freie Wahl, in Rücksprache mit der Ausbildungsleitung) reflektieren Sie konkrete Fragestellungen aus Ihrer Coachingpraxis oder der Gestaltung von persönlichen Veränderungsprozessen.

Abschluss «nächste Schritte wagen»

Ziel: Selbstverbindlichkeit stärken, Ausbildungsweg würdigen

Ankommen und aufbrechen (1 ½ Tage)

präsentieren, abschliessen, feiern

Gewonnene Erkenntnisse und Wissen sind dann nachhaltig, wenn sie in die Tat umgesetzt werden. Aus den vielen Erfahrungen, Anregungen und Inputs gilt es, die eigene Essenz zu destillieren. Das heisst, es gilt Erkenntnisse zu bündeln, das jeweils eigene Konzentrat zu finden und dieses vorausschauend – im bestehenden oder einem späteren Handlungskontext – zu verankern.

Wir feiern unseren gemeinsamen Weg. Gemeinsam halten wir inne, schauen zurück und in die Zukunft. Sie präsentieren Ihre Praxisarbeit und erhalten Feedbacks, um ermutigt Ihnen Wesentliches im Alltag realisieren und weiter entwickeln zu können.

Allgemeine Informationen

Termine 2023/2024

Einstiegsmöglichkeiten in die Ausbildung

Standortbestimmungsangebote	Daten und Information siehe www.facilitate.ch	Weitere Einstiegsmöglichkeiten nach Absprache
Seminare oder individuelle Laufbahnberatung		
Impulsveranstaltung und Vorgespräch	Auf Anfrage und nach Absprache	

Ausbildung	Termine	Dauer	Module
Persönlichkeits-Kompetenz*	11.-13. Januar 24	Do 15.30 bis Sa 16.30 Uhr	«Bilder»
	22.-24. Februar 24	Do 15.30 bis Sa 16.30 Uhr	«Ressourcen und Grenzen»
	11.-13. April 24	Do 15.30 bis Sa 16.30 Uhr	«Muster und Prägungen»
Spiritualität*	21. Dezember 23	Do 1 Tag	«Vom Wandel»
	22. Dezember 23	Fr 1 Tag bis ca. 20 Uhr	«es weihnachtet sehr»
	09.-11. Mai 24	Do 15.30 bis Sa 16.30 Uhr	«Verbundenheit Licht & Schatten»
Coaching-Kompetenz	5. – 6. Juli 24	2 Tage	«Grundlagen Modul»
	23. August + 20. September 24	2 Tage	«Coaching»
	26. Oktober 24	1 Tag	Integrationsmodul
Praxis-Kompetenz	Mai/Juni 24	2x ½ Tag online	Einführung Praxiarbeit
	Selbstorganisiert	4 Halbtage	Lerngruppe
	Selbstorganisiert	3 Sitzungen à min. 1 Std.	Supervision
Abschluss	22. – 23. November 24	1.5 Tage	«Ankommen & aufbrechen»

*diese Seminarreihe kann auch unabhängig vom Lehrgang besucht werden

Ort

Eintägige Module: Atelier delosis in Trimbach

Mehrtägige Module: Seminarhotel Bad Ramsach in Läuelfingen mit Übernachtung

Teilnehmeranzahl

Kerngruppe minimal 3 max. 12 Personen. Die Ausbildungsgruppe kann durch weitere TeilnehmerInnen oder ProbandInnen für Einzelmodule bis auf max. 16 Teilnehmende ergänzt werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte schriftlich per Mail oder www.facilitate.ch/kurse.

Zertifikat «Kompassbegleiter-/in»

Bedeutung, Erlangung und Kriterien

Mit der Zertifikatabgabe wird der je persönliche Lern- und Entwicklungsweg gewürdigt und gefeiert. Das Zertifikat bestätigt die umfassende Teilnahme und das Engagement der Teilnehmenden. Für die Erlangung des Zertifikats gelten folgende Kriterien:

Ausbildungseinheit	Umfang/Dauer	Zertifizierungskriterien	Bestätigt durch
Einstieg			
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Standortbestimmungsseminar, Laufbahnberatung oder Impulsveranstaltung (2.5 Std.) ▶ Individuelles Vorgespräch (1 Std.) 		Motivationsschreiben und individuelles Vorgespräch	Ausbildungsleitung
Ausbildungsmodule (Einheiten)			
Persönlichkeits-Kompetenz	3 Einheiten: 3 x 2 ½ Tage	Die Präsenz beträgt 19.5 Tage, wobei jedes Ausbildungsmodul zu mindesten 80% besucht sein muss.	Ausbildungs- resp. Seminarleitung
Spiritualität	3 Einheiten: 1 Tag + 1 Tag + 2 ½		
Coaching-Kompetenz	3 Einheiten: 2 x 2 Tage + 1 Tag		
Praxis-Kompetenz	2 Einheiten: 2x ½ Tag Online		
Abschluss	1 Einheit: 1 ½ Tage		
Praxiskompetenz			
Praxisarbeit	Realisierung eines Praxisprojektes. Entwicklung und Präsentation eigenes Beratungsleitbild mit Transfer in Anwendungsfelder entlang der „Praxisarbeit“-Empfehlungen	Selbstverantwortliche Entwicklung, Verschriftlichung und Präsentation eines eigenen Beratungsleitbildes aufgrund von Praxiserfahrungen entlang der „Praxisarbeit“-Empfehlungen.	Ausbildungsleitung mit Feedback durch die Teilnehmenden
Lerngruppenarbeit	4 Halbtage	3 Halbtage	Präsenzliste
Supervision	3 Sitzungen	Minimum 3 Sitzungen à 1 Stunde	Bestätigung durch Supervisor/in und Teilnehmerin

Nicht absolvierte Einheiten können nach Absprache und Möglichkeit zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden. Es besteht kein genereller Anspruch auf Nachholen von Ausbildungseinheiten resp. auf nachträgliche Erlangung des Zertifikats.

Kosten und Konditionen

Einstiegskosten

- ▶ Standortseminarangebot/Laufbahnberatung je nach Finanzkraft je nach Angebot
- ▶ Impulsveranstaltung CHF 80
- ▶ Vorgespräch nach Absprache

Ausbildungskosten

- ▶ "Kompassbegleiter-/in", je nach Finanzkraft CHF 5'250 / 5'880 / 6'720
- ▶ Inkl. Seminarunterlagen und 1.5 Stunden individuelle Begleitung bei der Realisierung der Praxisarbeit
- ▶ zzgl. Supervisionskosten je nach Coach ca. CHF 170 – 200 / Stunde
- ▶ zzgl. Unterkunft und Verpflegung ca. 11 Übernachtungen/HP in vorgegebenem Bildungshaus (+/- 180 Nacht)

Konditionen

Generell gelten die Konditionen gemäss den allgemeinen Grundsätzen von delosis, siehe Seite 19. Zahlungskonditionen: Einstiegsmodul je nach Wahl und jeweils vor Kursbeginn. Ausbildungskosten: Bezahlmodus in drei Raten jeweils 1/3 der Kosten zahlbar bei Seminarbeginn / 2. und 3. Rate nach Rechnungsstellung und Absprache.

Finanzkraft abhängiges Kursgeld-Modell

Die Bedeutung von und der Umgang mit Geld ist für Menschen und Organisationen sehr unterschiedlich. Wir verdienen unterschiedlich viel Geld und geben es für Unterschiedliches aus. Manche sind Selbstzahlende, andere erhalten Kurse vom Betrieb bezahlt. Die Lebenshaltungskosten sind unterschiedlich. Manche verfügen über grosse, manche über gar keine Geldreserven. Die einen wählen Teilzeitarbeit, andere können nicht anders. Diesen Gegebenheiten und Selbstverständnissen möchten wir mit einem Kursgeldmodell Rechnung tragen, das die Finanzkraft der Teilnehmenden berücksichtigt.

Sie wählen einen der drei vorgegebenen Preise.

Ihre Selbsteinschätzung bedarf keiner Erklärung.

Leitgrösse für Ihre Selbsteinschätzung und Wahl der Kursgebühr ist Ihre Finanzkraft. Diese ergibt sich aus Investitionsbereitschaft – Stimmigkeit – Investitionsmöglichkeit. Eine objektive Richtgrösse ist dabei das (potentielle) Jahreseinkommen.

Unterer Preis	Mittlerer Preis	Oberer Preis
Untere Finanzkraft	Mittlere Finanzkraft	Obere Finanzkraft
Bis CHF 75'000 Jahreseinkommen bei hochgerechneter Vollzeittätigkeit	CHF 80'000 - 110'000 Jahreseinkommen bei hochgerechneter Vollzeittätigkeit	Ab CHF 115'000 Jahreseinkommen bei hochgerechneter Vollzeittätigkeit

«Dem Wesen von Geld auf die Spur zu kommen ist ein Abenteuer – eine Reflexion»

Geld unterliegt dem steten Wandel wie alle Phänomene dieser Welt. Geld ist nichts Absolutes: es verliert und gewinnt an Wert, zerrinnt zwischen unseren Händen, gibt uns heute Befriedigung und Sicherheit und morgen bereitet es uns Sorgen und stürzt uns in Existenzängste. Die Bedeutung von Geld hat in unserer Gesellschaft eine bis tief in unseren Selbstwert und unser Urvertrauen reichende Wirkung. Nebst dem gesellschaftlich-ökonomischen Aspekt hat Geld eine psychologische und spirituelle Dimension. Geld ist eine der stärksten Projektionsflächen für Wertvorstellungen, Ängste und Freuden, für Schuld-, Gerechtigkeits- und Gewissensfragen.

Über die Bedeutung, die Geld für uns hat - generell und in ganz konkreten Situationen - können wir viel über uns selbst erfahren, wer wir sind und welche Vorstellungen uns zutiefst leiten: denn unsere Projektionen auf gedruckte Scheine stehen in engem Zusammenhang mit unserem Urvertrauen, unserem Selbstwerterleben, unserer Autonomie, unserer existentiellen Abhängigkeit, unserem „im Leben stehen“... Im Umgang mit Geld erfahren wir etwas über unseren Umgang mit vorhandenen Potentialen, über unser Verhältnis zum Schenken, unsere Kontrollbedürfnisse, unser Hingabevermögen, unsere Angst vor dem Sterben... u.v.m. Vielleicht mögen Sie weiter darüber nachdenken:

Über Geld reden? Was ist etwas wert? Was bin ich mir wert? Wie erfolgreich darf ich sein? Darf ich mich verschulden? Was ist (noch) ein anständiger Preis? Was ist ein gerechter Lohn? Geld verschenken? Mit Geld spielen? Viel verdienen? Wann habe ich genug? Darf ich mehr haben (wollen)? Wie reich fühle ich mich?

Literatur und Links

- ▶ Peter König (2004). „30 Dreiste Lügen über Geld. Befreie dein Leben, rette dein Geld.“ Oesch Verlag www.peterkoenig.typepad.com
- ▶ Walter Pfannkuche (2003). „Wer verdient schon was er verdient?. Fünf Gespräche über Markt und Moral“. Reclam Verlag
- ▶ „Geld. Jenseits von Gut und Böse“. Ausstellung im Zeughaus Lenzburg. www.stapferhaus.ch

Allgemeine Grundsätze für die Nutzung von Bildungsangeboten

Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit basiert auf gegenseitigem Vertrauen. Sämtliche Informationen behandeln wir respektvoll und vertraulich. Erfahrungen und Ergebnisse aus der Arbeit verwenden wir in anonymisierter Form für die eigene Qualitätssicherung sowie für didaktische oder publizistische Zwecke. Wir handeln nach bestem Wissen und Gewissen und verpflichten uns, qualitativ fundierte und sorgfältige Arbeit zu leisten.

Die von uns erarbeiteten Bildungsunterlagen gehören uns. Unter Angabe der Quelle (Autorenschaft) können diese weiterverwendet werden.

Anmeldung/Abmeldung

Anmeldungen sind verbindlich. Bei der Vergabe der Plätze gilt die Reihenfolge des Anmeldeeingangs. Nach Anmeldung erhalten Teilnehmende eine schriftliche Bestätigung mit weiteren Informationen sowie eine Rechnung (ausgenommen Meditationsangebote). Die Übernachtungskosten sind direkt dem entsprechenden Beherberger zu bezahlen.

Gültigkeit haben die auf www.delosis.ch publizierten Daten und Preise. Die Teilnahmekosten sind nicht mehrwertsteuerpflichtig.

Bei Abmeldung bleiben die Seminar- (und allfällige Übernachtungs-)kosten grundsätzlich geschuldet. Eine Ersatzperson kann jederzeit kostenfrei benannt werden. Können Bildungsangebote infolge mangelnder Teilnehmerzahl oder Ausfall der Kursleitung nicht durchgeführt werden, erhalten die Teilnehmenden umgehend Bescheid, und es werden nach Möglichkeit alternative Seminardaten angeboten. Ist die Teilnahme an einem Verschiebedatum nicht möglich, werden die bereits bezahlten Seminarkosten erstattet.

Für die Absicherung von Übernachtungskosten empfehlen wir den Abschluss einer Annulationskostenversicherung.

Haftungsbestimmungen

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Teilnahme an Bildungsangeboten ist freiwillig, Teilnehmende tragen die volle Verantwortung für sich selbst. Die Kursangebote ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Schutzmassnahmen gegen das Corona Virus

Die Schutzmassnahmen werden gemäss den behördlichen Angaben befolgt, diesen laufend angepasst und mit den Beteiligten abgesprochen. Alle Beteiligten pflegen einen selbst- und mitverantwortlichen Umgang um sich selbst und andere vor einer Ansteckung möglichst zu schützen. Zu den grundlegenden Schutzmassnahmen gehören: Abstand halten, Hygienemassnahme, Masketragen, Lüften, nach Möglichkeit impfen, Schnelltests und Stärkung des Immunsystems.

Diese Wegleitung bildet integrierenden Bestandteil zur Ausbildungsvereinbarung.

Olten, 4. September 2023