

# Ablaufplan: Fachberater/in Hochsensibilität

Die Möglichkeit der Veränderung gesellschaftlicher Werte und Normen durch mehr Akzeptanz von hochsensiblen Menschen

1. Ausbildungstag	
<b>14.00 – 14.30 Uhr</b>	Einführung in die Ausbildung
<b>14.45 – 18.00 Uhr</b>	Hochsensibilität – Geschichtliche Entwicklung - Elaine Aaron, C.G. Jung, Ivan Pawlow, Jerome Kagan HSP's sind Betroffene auf unterschiedliche Art, Merkmale der HSP's <i>Hochsensible und die moderne Arbeitswelt-zwei unüberbrückbare Gegensätze? (PB)</i> Feedback
<b>19:00 – 20:30 Uhr</b>	Buddhistische Meditation als Möglichkeit zur Reduzierung des Erregungspotentials
2. Ausbildungstag	
<b>09.00 - 12.00 Uhr</b>	Rekapitulation Tag 1
ca. 15 min. Pause	Merkmale der HSP's, Hochsensibilität – Selbsttest mit Auswertung und Besprechung Die HSP und die Vergesslichkeit, Die HSP und die Mitmenschen <i>Gegenüberstellung spezifischen Qualitäten hochsensibler Menschen und den Werten der aktuellen Gesellschaftsform. (PB)</i>
<b>14.30 - 18.00 Uhr</b>	Die besondere Schwierigkeit bei Hochsensibilität und Hochbegabung
ca. 15 min. Pause	Die HSP im Beruf – Daseinskampf statt Lebenssinn Die HSP in der Partnerschaft und in der Familie, Feedback
<b>19:00 – 20:30 Uhr</b>	Buddhistische Meditation als Möglichkeit zur Reduzierung des Erregungspotentials
3. Ausbildungstag	
<b>09.00 - 12.00 Uhr</b>	Rekapitulation Tag 2
ca. 15 min. Pause	Sinneswahrnehmung, Auswirkungen von Überreizung bei HSP's HSP Typologie – Die Unterschiede Eigentest (Introvertiert oder Extravertiert) mit Auswertung und Besprechung Typologie-Test - Welcher HSP-Typ bin ich? - Welcher Beruf ist für mich geeignet? <i>Diskussion an Hand ausgewählter Texte zum Thema: Zart besaitet – hoch kompetent“ Neue Chance für unsere Gesellschaft? (PB)</i>
<b>14.30 - 18.00 Uhr</b>	Hochsensibel in den Burn-Out – Die besondere Gefahr bei Hochsensibilität
ca. 15 min. Pause	Burnout – Was ist das überhaupt?, Symptome und Signale beim Burnout
<b>19:00 – 20:30 Uhr</b>	Buddhistische Meditation als Möglichkeit zur Reduzierung des Erregungspotential
4. Ausbildungstag	
<b>09.00 – 12.00 Uhr</b>	Rekapitulation Tag 3
ca. 15 min. Pause	Selbsttest – Was sind meine Antreiber? - mit Auswertung und Besprechung Auswirkungen von Stress auf den hochsensiblen Körper Hochsensibilität und Resilienz – Resilienzfaktoren und der Umgang mit ihnen <i>Diskussion an Hand ausgewählter Texte zum Thema: Hochsensibilität im Wandel der Arbeitsanforderung - Eine Chance? (PB)</i>
<b>14.30 – 18.00 Uhr</b>	Resilienztest
ca. 15 min. Pause	Hochsensibilität - Zu lieb macht böse! Selbsterfahrung – Hören, Riechen, Fühlen anschließend: Besprechung und Erfahrungsberichte der Teilnehmer
<b>19:00 – 20:30 Uhr</b>	Buddhistische Meditation als Möglichkeit zur Reduzierung des Erregungspotentials

5. Ausbildungstag	
<b>09.00 – 12.00 Uhr</b>  ca. 15 min. Pause	Rekapitulation Tag 4 hochsensible Kinder – in der Schule, im Elternhaus, unter Freunden Die Stärken der Stillen – Hochsensibilität als Chance
<b>13.30 – 16.30 Uhr</b>  ca. 15 min. Pause	Was wirkt wie stark in der Klienten-Beratung? Raus aus der Verpflichtungsfalle! - Die Big Points Gute Planung ist alles! - Arbeiten mit der Eisenhower-Matrix 4 Formen der Erholung - Gruppenarbeit Anleitung zum Glücklichein Abschluss und Zertifikatsübergabe

	<b>Arbeitszeit gesamt</b>	<b>davon gesellschaftspolitische Bildung</b>
<b>1. Tag</b>	<b>5,25</b>	<b>1,50</b>
<b>2. Tag</b>	<b>7,50</b>	<b>1,50</b>
<b>3. Tag</b>	<b>7,50</b>	<b>1,50</b>
<b>4. Tag</b>	<b>7,50</b>	<b>1,50</b>
<b>5. Tag</b>	<b>5,50</b>	
<b>Summe</b>	<b>33,25</b>	<b>6,00</b>

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation  
veranstaltet vom \_\_\_\_\_ das Seminar/Ausbildung

### **„Fachberater/in für Hochsensibilität“**

Ich \_\_\_\_\_

Wohnhaft in \_\_\_\_\_

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013, AZ 48.06.01-134 unbefristet)
- Saarland (§ 6 Abs. 2 SBFG Bescheid vom 14.09.2014 unbefristet)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Mecklenburg Vorpommern (AZ: LAGuS/MV-6-S78A-0018/18-FO1 bis 08.11.2019)
- Rheinland-Pfalz (Anerkennungskennziffer: 6692/1497/18 bis 05.08.2020)
- Brandenburg (Gesch.Z.: 26.13-41151 bis 08.11.2019)
- Schleswig-Holstein (Gesch.Zeichen: WBG/B/18246 bis 31.07.2020)
- Bremen (AZ.: 23-17 2018/264 bis 07.05.2020)
- Sachsen-Anhalt (AZ.: 207-53502-2018-345 bis 25.05.2020)
- Berlin (GZ: II D 15 – 101910 bis 04.11.2020)
- Hessen (AZ: III1A-55n-4145-1026-18-0430 bis 20.08.2020)
- Niedersachsen (Gesch.Z.: WBG/B/18246 bis 31.07.2020)

Weitere Bundesländer sind noch im Anerkennungsverfahren.



Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung  
**B.I.E.K.**  
Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim  
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

*S. Dusk*

Unterschrift B.I.E.K.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in