

1. Ausbildungstag	
09:00 – 12.00	Einführung in die Ausbildung, Kennenlernen in der Gruppenarbeit Grundlegendes zum Thema Hochsensibilität:
14:30 – 18.00	<ul style="list-style-type: none">• Geschichtliche Entwicklung u. aktueller Forschungsstand• Hochsensible Wahrnehmung• Auswirkung von Überreizung• HSP u. Vergesslichkeit• Merkmale und individuelle Ausprägung• HSP-Typologie am Beispiel Introversion vs. Extraversion Hochsensibilität testen (Elaine Aaron, Hensel) Hochsensible und die moderne Arbeitswelt - zwei unüberbrückbare Gegensätze? (1,0h p. B.)
2. Ausbildungstag	
09.00 - 12.00	Hochsensible Menschen beraten und begleiten: Selbsterfahrung – Sinnesübungen Hochsensible Menschen beraten – Was ist zu beachten Spezifischen Qualitäten hochsensibler Menschen und den Werten der aktuellen Gesellschaftsform (1,0h p. B.)
14:30 – 18.00	Häufige Themen und Ziele in Beratung I: Sich selbst akzeptieren, Selbstwert erhöhen (Methode: Reframing, Biographiearbeit, Lebenslinie inkl. Übungssequenz) Häufige Themen und Ziele in Beratung II: Umgang mit Überstimulation, gesunderhaltenden Lebensstil (Methoden: Erregungspotential und Kapazitätsbudgeting inkl. Übungssequenz) „Zart besaitet – hoch kompetent“ Neue Chancen unserer Gesellschaft (1,0h p. B.)
19:00 – 20:30	Praxistransfer*
3. Ausbildungstag	
09.00 - 12.00	Hochsensible in zwischenmenschlichen Beziehungen HSP in Freundschaft und Bekanntschaft
14:30 – 18.00	HSP in Partnerschaft und in der Familie Hochsensible Kinder und Hochsensible Eltern (Methoden: Systembrett, Eigenaktivität inkl. Übungssequenz)
4. Ausbildungstag	
09.00 – 12.00	Hochsensibel im Beruf Auswirkungen von Stress auf den hochsensiblen Körper Innere Antreiber – Test und Umformulierung mit Hilfe von Reframing inkl. Übungssequenz Burnout: die besondere Gefahr bei Hochsensibilität – Symptome und Signale - Prioritäten setzen – Arbeiten mit der Eisenhower-Matrix Resilienzfaktoren, Resilienz testen und erhöhen
14:30 – 18.00	Herausforderung und Chancen im Beruf (1,0h p. B.) Hochsensible und die moderne Arbeitswelt – zwei unüberbrückbare Gegensätze (1,0h p. B.) Hochsensibilität im Wandel der Arbeitswelt – Eine Chance? (1,0h p. B.)
19:00 – 20:30	Praxistransfer*
5. Ausbildungstag	
09.00 – 12.00	Formen der Regeneration
13.00 – 16.00	Die Stärken der Stillen – Hochsensibilität als Chance Abschluss und Zertifikatsübergabe

* Zu den praktischen Übungen gehören Achtsamkeitsübungen und Meditationen, da diese in der Beratung von Menschen mit Hochsensibilität eine tragende Rolle spielen. Daher ist es im Rahmen der Übungen zum Praxistransfer den Teilnehmer*innen freigestellt, ob sie sich zu seminarrelevanten Themen mit anderen Teilnehmer*innen austauschen, die vorgestellten Methoden im praktischen Üben weiter vertiefen oder aber (im Kloster Buddhas Weg) an Achtsamkeitsübungen und Meditationen teilzunehmen.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis
die Ausbildung „**Fachberater*in für Hochsensibilität**“ Online

Ich

Wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Saarland (§ 6 Abs. 2 SBFVG Bescheid vom 14.09.2014 unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/2445/22 bis 18.09.2024)
- Brandenburg (§7 Absatz 2 BFV, GZ: 46.16-54039 bis 15.09.2023)
- Schleswig-Holstein (Gesch.Zeichen: WBG/B/28549 bis 31.12.2023)
- Sachsen-Anhalt (AZ.: 207-53502-2022-777 bis 19.09.2024)
- Berlin (GZ: II A 75 – 113315 bis 12.07.2023)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-22-0119 bis 14.02.2024)
- Niedersachsen (Gesch.Z.: WBG/B/18246 bis 31.12.2023)
- Thüringen (GZ: 23-0342-1744 unbefristet)
- Mecklenburg-Vorpommern (gemäß §11 BfG M-V, AZ: LAGuS/MV-6-S78A-0018/18-F03 bis 26.11.2021)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1BzGW BW vor. Das Seminar ist eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW.

In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.



Unterschrift B.I.E.K.



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

Unterschrift Teilnehmer/in