Ablaufplan: Hochsensibel durch den Tag

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

Seminar von – bis: Veranstaltungsort: Online	Seminartitel: Hochsensibel durch den Tag – wie Sensibilität zur (beruflichen) Stärke wird
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Veränderung gesellschaftlicher Werte und Normen durch mehr Akzeptanz von hochsensiblen Menschen.	
Inhaltliche Schwerpunkte: - Umgang von Hochsensibilität in Beruf und Alltag - Hochsensibilität und Resilienz - Auswirkungen von Stress auf den Menschen	

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- Was ist Hochsensibilität? - Bin ich selbst hochsensibel?	Die Teilnehmer lernen die geschichtliche Entwicklung von Hochsensibilität kennen und können definieren, was es bedeutet. Sie kennen die unterschiedlichen Facetten und können sich anhand dieser, ihre Hochsensibilität genauer betrachten. Sie sehen, wie sich das auf ihr Leben, ihren Alltag, ihre Beziehungen und ihren Beruf auswirken kann.
Dienstag	- Reframing von Erfahrungen	Die Teilnehmer erarbeiten sich anhand einer Biographie-Arbeit ihre persönlichen Herausforderungen in ihrem Leben unter dem Gesichtspunkt Hochsensibilität und betrachten diese. Sie lernen, wie sie selbst mit ihrer Hochsensibilität umgehen können und wie sich diese auf ihr Selbstbild auswirkt.
Mittwoch	- Umgang mit Hochsensibilität in zwischenmenschlichen Beziehungen	Die Teilnehmer erkennen welche Eigenschaften hochsensible Menschen bei anderen beliebt machen und welche das zwischenmenschliche Miteinander erschweren. Sie lernen wie sie verantwortungsbewusst damit umgehen können.
Donnerstag	- Hochsensibilität im Beruf (zwei unüberbrückbare Gegensätze) - Auswirkungen von Stress auf den Körper	Die Teilnehmer lernen, dass Hochsensibilität und die moderne Arbeitswelt zwei unüberbrückbare Gegensätze sind und wie sich diese kombinieren lassen können. Sie lernen, wie sich Hochsensibilität auf den Berufsalltag auswirkt in Bezug auf Stress, Burnout, Depression, etc. und wie sich das alles auf den menschlichen Körper auswirkt.

Ablaufplan: Hochsensibel durch den Tag

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

Freitag	- „Vertrag mit mir selbst“ - Umsetzung des erlernten Wissens	Die Teilnehmer schließen einen Vertrag mit sich selbst ab, welche Dinge sie aus dem Seminar umsetzen und wie sie es in ihren (Berufs)-Alltag integrieren können.

Zeitplan:

Montag bis Donnerstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 18.00 Uhr	Seminar

Freitag	
09.00 – 14.30 Uhr	Seminar

Ablaufplan: Hochsensibel durch den Tag

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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet vom …….…… bis …….

das Seminar **„Hochsensibel durch den Tag“**

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ: 23-17 2022/196 bis 13.02.2024).

WEITERBILDUNG HESSEN e.V. GEPRÜFTE WEITERBILDUNG HESSEN e.V.

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 B.I.E.K. Unterschrift Teilnehmer/in