

Ablaufplan: Hochsensibel durch den Tag

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

1. Ausbildungstag:	
14.00 – 18.30 Uhr	Einführung in das Seminar Kennenlernen und Vertrauensaufbau in der Gruppe Einführung in die Thematik: <ul style="list-style-type: none"> • Hochsensible sind Betroffene auf unterschiedl. Art • Merkmale der Hochsensibilität <i>Hochsensible und die moderne Arbeitswelt – zwei unüberbrückbare Gegensätze? (1,5h PB)</i>
19:30 – 20:30	Entspannungsübungen zur Verbesserung der emotionalen Stabilität
2. Ausbildungstag	
09.00 - 12.00 Uhr	Ich erfinde mich neu – Reframing von Erfahrungen: <ul style="list-style-type: none"> • Berufsbiographie-Arbeit: Herausforderungen in meinem beruflichen Leben unter dem Gesichtspunkt Hochsensibilität betrachtet (u. a. Lebenslinie zu persönlichen Stärken) <i>Gegenüberstellung spezifischer Qualitäten hochsensibler Menschen und den Werten der aktuellen Gesellschaftsform. (1,5h PB)</i>
14.30 - 17.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Mein Selbstbild und wie Hochsensibilität sich auswirkt
17.00 – 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Mein persönlicher Umgang mit meiner Hochsensibilität • Selbsttest „innere Antreiber“
3. Ausbildungstag	
09.00 - 12.00 Uhr	Ich und andere – Umgang mit Hochsensibilität in zwischenmenschlichen Beziehungen: <ul style="list-style-type: none"> • Welche hochsensiblen Eigenschaften machen beliebt bei anderen, welche erschweren das zwischenmenschliche Miteinander? Wie kann ich verantwortungsvoll damit umgehen?
14.30 – 16.15 Uhr	Hochsensibilität – der Umgang im sozialen und arbeitsweltbezogenen Umfeld.
16.30 – 18.00 Uhr	<i>Diskussion anhand ausgewählter Texte zum Thema: Zart besaitet – hoch kompetent“ Neue Chance für unsere Gesellschaft? (1,5h PB)</i>
4. Ausbildungstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Das schafft mich. Ich schaff das – Hochsensibilität im Beruf: <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen von Stress auf den Menschen im Berufsleben • Die mögliche Gefahr für einen Burnout • Umgang mit (nicht)-hochsensiblen Kollegen – Verhaltensweisen <i>Diskussion an Hand ausgewählter Texte zum Thema: Hochsensibilität im Wandel der Arbeitsanforderung - Eine Chance? (1,5h PB)</i>
14.30 – 16.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Fokussierung im (Arbeits-)Alltag durch das Setzen von Prioritäten – Die Eisenhower Matrix
17.00 – 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Hochsensibilität und Resilienz – Resilienzfaktoren • Resilienzselbsttest: Wo bin ich gut aufgestellt? Wo habe ich noch Potenzial?
5. Ausbildungstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Ein Vertrag mit mir selbst: Das nehme ich mit – Mein persönliches Fazit <ul style="list-style-type: none"> • Wie kann ich meine hochsensiblen Stärken im Berufsleben nutzen? • Wo macht mir meine Hochsensibilität das Leben schwer?
13.30 – 15.00 Uhr	Welche neuen Wege kann ich finden?
15.00 – 16.30 Uhr	Abschluss & Feedback

Zielgruppe:

Hochsensible Menschen, die aufgrund ihrer Hochsensibilität in der Arbeitswelt speziellen Herausforderungen gegenüberstehen:

- Menschen aus dem psychosozialen-therapeutischen Bereich
- Führungskräfte
- Fachkräfte mit besonderem Bezug zu Teams oder der Öffentlichkeit

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis

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

- Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach/Siedelsbrunn)
- Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)

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)
- Berlin (GZ: II A 74 – 125373 bis 10.06.2026)
- Brandenburg (GZ: 46.15-56131 bis 14.06.2024)
- Niedersachsen (AZ: 1213/1812 nach §10 Abs. 1 NBildUG bis 31.12.2025)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-23-2022 bis 04.02.2026)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2024-561 bis 07.10.2025)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/30719 bis 31.12.2024)

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

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

Weitere Bundesländer sind noch im Anerkennungsverfahren.



Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in