

Ablaufplan: Hochsensibel durch den Tag

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

1. Ausbildungstag:	
09.00 – 12.00 Uhr	Einführung in das Seminar Kennenlernen und Vertrauensaufbau in der Gruppe
14.00 – 18.00 Uhr	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>
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)
14.00 – 18.00 Uhr	<i>Gegenüberstellung spezifischen Qualitäten hochsensibler Menschen und den Werten der aktuellen Gesellschaftsform. (1,5h PB)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Mein Selbstbild und wie Hochsensibilität sich auswirkt • 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?
14.00 – 18.00 Uhr	Hochsensibilität – der Umgang im sozialen und arbeitsweltbezogenen Umfeld. <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
14.00 – 18.00 Uhr	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> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Fokussierung im (Arbeits-)Alltag durch das Setzen von Prioritäten – Die Eisenhower Matrix • Hochsensibilität und Resilienz – Resilienzfaktoren • Resilienzselbsttest: Wo bin ich gut aufgestellt? Wo habe ich noch Potenzial?
5. Ausbildungstag	
09.00 – 14:30 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? Welche neuen Wege kann ich finden? 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“

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Saarland (§ 6 Abs. 2 SBFG Bescheid vom 14.09.2014 unbefristet)
- Berlin (GZ: II A 74 – 116361 bis 15.05.2024)
- Brandenburg (GZ: 46.15-56131 bis 14.06.2024)
- Niedersachsen (AZ: 1213/1812 nach §10 Abs. 1 NBildUG bis 31.12.2025)
- Hessen (AZ: III1A-55n-4145-1026-20-0192 bis 10.02.2022)
- 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.



S. Duske

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in