



Informationen zum Online-Kurs „Hochsensibilität im Beruf“

*Für Interessentinnen und
Interessenten*

Stand 20.12.2019

Ein gemeinsames Projekt
vom Zentrum für Hochsensibilität, Darmstadt: Annette Hempel - Dipl. BWL (FH) und Coach & Supervisorin (DGSv)
mit dem Institut für Hochsensibilität, Schweiz: Brigitte Küster - Psych. Beraterin, Erwachsenenbildnerin & Autorin

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

wir freuen uns, dass Sie sich für unseren LIVE-Online-Kurs „Hochsensibilität im Beruf“ interessieren und möchten Ihnen heute etwas detailliertere Informationen zukommen lassen.

Dieser Kurs ist das Richtige für Sie, wenn

- Sie mehr Fakten und grundsätzliches Wissen zum Thema Hochsensibilität erwerben möchten
- Sie wissen möchten, wie sich die hochsensible Veranlagung im beruflichen Kontext zeigt
- Sie konkrete Werkzeuge kennen lernen möchten, um an Ihrer Arbeitsstelle besser mit Ihrer Hochsensibilität umzugehen.
- Sie Ihre hochsensible Veranlagung nutzbringend in Ihre Berufs- und Arbeitssituation einbringen möchten

Trifft mindestens eine der Aussagen auf Sie zu? Dann sind Sie hier genau richtig!

In diesem Online-Kurs erhalten Sie

- wertvolle Fakten auf dem Stand der aktuellen Forschung
- Antworten auf Ihre Fragen und Impulse, wie Sie Ihr Berufsleben am besten gestalten können
- Praktische Tipps, wie Sie mit Ihrer hochsensiblen Veranlagung im Berufsalltag umgehen können
- Ideen dazu, wie Sie Ihre persönliche Kompetenz auf- und ausbauen können

In einem geschützten und diskreten Rahmen sind Sie Teil einer kleinen Gruppe und können sich so mit anderen Hochsensiblen vernetzen und austauschen.

Dazu brauchen Sie:

- Fokus auf den Kurs innerhalb der vier Wochen Laufzeit
- Eine finanzielle Investition 355 € (inkl. MwSt.), bzw. 335 CHF
- Präsenzzeit für das Besuchen der Webinare, bzw. das Anschauen der Aufzeichnungen
- Ein paar Stunden Zeit pro Woche für das Selbststudium, welche Sie sich frei einteilen können
- Einen Computer mit Internetanschluss

INHALT

Vorgeschaltet vor diesem Kurs ist ein Technik-Webinar, in welchem Sie den Webinar-Raum kennenlernen und sich selbst der Gruppe vorstellen können. So lernen Sie die Bedienung des Online-Tools kennen, wie zum Beispiel das Aufschalten des Mikrofons oder ihrer Web-Kamera. So ist gewährleistet, dass Sie den inhaltlichen Webinaren leicht folgen können. Wir empfehlen Ihnen außerdem, sich eine Mappe (z.B.: Esselte 624034 VIVIDA Ringbuch (A4, PP, 2 Ringe, 16 mm) weiß) anzuschaffen, in die Sie Ihre Beobachtungen und Erkenntnisse einordnen können.

*Der vierwöchige Kurs geht
schrittweise vor.
Dabei werden Sie stets von zwei
erfahrenen Expertinnen begleitet.*

1. Woche: Wissen

In der ersten Woche erhalten Sie aktuelles Wissen rund um das Thema Hochsensibilität. Sie lernen die Kriterien der Hochsensibilität und die aktuelle Forschungslage kennen. Sie erkennen, wie sich Hochsensibilität im beruflichen Kontext zeigt und wie Sie ganz persönlich auf Stressoren reagieren. Sie kommen im Kurs an und machen sich mit der Lernmethode Online-Kurs vertraut. Wir begegnen uns im Webinar-Raum und auf der Online-Plattform. Sie können Ihre eigenen Erfahrungen mit Ihrer Community und den Expertinnen teilen. Am Ende der Woche gibt es ein Webinar in welchem wir gemeinsam unsere Wochenerkenntnisse reflektieren.

2. Woche: Beziehungen im Unternehmen

In der zweiten Woche geht es um die sozialen Beziehungen mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, ihren Vorgesetzten sowie ihren Mitarbeitern. Sie lernen, wie sich hochsensibles Verhalten auf die Beziehungen am Arbeitsplatz auswirkt.

- Sie stellen ihre ganz konkreten Fragen zu den Beziehungen an Ihrem Arbeitsplatz
- Sie lernen, Arbeitsaufgaben von emotionalen Inhalten zu trennen
- Sie erkennen, welche Stressoren am Arbeitsplatz Sie in die Überstimulation bringen
- Sie erkennen die Möglichkeiten Ihrer hochsensiblen Veranlagung

Am Ende der Woche gibt es ein Webinar in welchem wir gemeinsam unsere Ergebnisse reflektieren.

3. Woche: Berufsumfeld, Arbeitsplatz, Unternehmenskultur und Arbeitsaufgaben

In der dritten Woche schauen wir uns die Rahmenbedingungen an, unter denen Sie arbeiten. Wir werden uns damit beschäftigen, ob diese Bedingungen zu Ihrer hochsensiblen Veranlagung passen und wenn nicht, ob und gegebenenfalls wie man diese so verändern kann, dass sie Ihnen zuträglich sind. Sie definieren Alltagsphasen und planen deren Besuch regelmäßig ein.

Sie lernen, günstige von weniger günstigen Bedingungen zu unterscheiden und Strategien zu entwickeln, wie Sie auf eher ungünstige Bedingungen reagieren können. Gemeinsam reflektieren wir die Arbeitssituationen der Teilnehmenden.

4. Woche: Selbstmanagement

Wir legen nun den Fokus auf Ihre individuellen Möglichkeiten und inneren Ressourcen, die Ihnen dabei helfen können, die hochsensiblen Stärken im beruflichen Kontext auszuleben. Wir zeigen Ihnen eine Methode der Arbeitsorganisation, um mehr im Fokus zu haben und bestenfalls ins Flow zu kommen und zu bleiben. Wir besprechen, wie Sie dieses in ihre jeweilige Arbeitsorganisation einfügen können.







Abschließend formulieren Sie ihre nächsten Schritte und kreieren einen kleinen Aktionsplan für die nächsten Wochen. Feiern Sie Ihre bisherigen Erfolge und Schritte auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben als hochsensibler Mensch!

Privat-Coaching

Während des Kurses haben Sie die Möglichkeit bei Brigitte Küster oder Annette Hempel eine Privat-Coachingstunde (60 Minuten/Online-Coaching) zu erhalten. Beide halten dafür Kapazitäten bereit. Bitte fragen Sie die Beraterin/Coach, die Sie um Unterstützung anfragen wollen, nach dem Preis – die Beratungsstunden sind NICHT im Kurspreis enthalten.

Kursstruktur

Der Kurs ist so aufgebaut, dass wir uns immer persönlich im Live-Webinar am Montag und am Freitag sehen werden. Dabei ist jede Woche gleich aufgebaut:

Wochenaufbau	
	Wochenstart-LIVE-Webinar: Montag-Abend (20 Uhr – 21.30 Uhr) und Aufzeichnung
	Montags nach dem Webinar zum Download in unserem Slack-Workspace zu finden
 	Täglicher Austausch (wie jede/e möchte) im Slack-Workspace
	Fragen und Antworten: Schriftlich täglich von MO - FR in den jeweiligen Wochen-Channels des Slack-Workspaces
	Wochenrückblick-LIVE-Webinar: Freitag-Nachmittag (17.30 Uhr – 19 Uhr) und Aufzeichnung

Montags gibt es den Wocheninput, wo wir das jeweilige Wochenthema für Sie vorstellen und aufbereitet haben. Brigitte Küster oder Annette Hempel sind von Montag bis Freitag täglich für mindestens eine Stunde im Workspace „Slack“ online und beantworten Fragen und geben weitere Informationen.

Freitags treffen sich alle Teilnehmenden dann im Wochenrückblick-Webinar. Hier gibt es keinen weiteren Input mehr von uns, sondern wir schauen uns die Ergebnisse der Teilnehmenden an und beantworten sämtliche noch offenen Fragen. Nach dem Webinar ist die Woche dann zusammengefasst und Sie können übers Wochenende die Woche „sacken lassen“.

Konkreter Ablauf des Kurses

Nach ihrer verbindlichen Anmeldung und vor Start des Kurses führen Brigitte Küster oder Annette Hempel mit Ihnen ein ca. **30-minütiges Gespräch** (via Skype/Zoom). Das Gespräch fällt weg, wenn wir uns aus anderen Kursen bereits kennen. Hier haben Sie Gelegenheit Fragen zum Kurs und zu den begleitenden Expertinnen zu stellen.

Sie erhalten den Zugangslink zum **Workspace**:

- Hier können Sie den Kontakt zu den anderen Teilnehmenden pflegen → der Austausch mit anderen Hochsensiblen ist ein wesentliches Element des Kurses!
- Sie erhalten im Workspace Zugang zu allen Materialien des Kurses (dies können Videos, Audios oder PDF-Dateien sein)
- Im Workspace finden Sie auch den Link zu den Aufzeichnungen der Live-Webinare
- Der Workspace bleibt noch ca. zwei Wochen länger ist zum Nacharbeiten geöffnet
- Sie bilden innerhalb des Workspaces mit den anderen Teilnehmenden eine kleine Community und erfahren die Solidarität und Weisheit der Gruppe.
- Sie können Brigitte Küster und Annette Hempel, falls Sie Fragen haben, persönlich über den Workspace erreichen, egal, wo Sie sind! Der Workspace ist als Web-Anwendung wie auch als App für Handy und Tablett verfügbar.

Sie erhalten via Mail eine Einladung zum ersten **Webinar** (sowie auch zu allen weiteren Webinaren): Unser Kurs „Hochsensibilität im Beruf“ wird am **SO, den 06. September 2020 um 18 Uhr** starten. Das erste Webinar ist der Technik gewidmet und hat noch keine Inhalte in Bezug auf unser Kurs-Thema. Wir führen Sie in die Technik ein und erklären, wie diese einzusetzen ist, dass alles übersichtlich und gut sortiert bleibt. Außerdem haben die Teilnehmenden die Möglichkeit sich allen anderen in diesem Webinar vorzustellen. **Kursende ist FR, 02. Oktober 2020.**

*Wenn Sie mit dabei sein wollen,
dann melden Sie sich jetzt an:*

ah@zentrum-hochsensibilitaet.de

*Fügen Sie ihrer Mail bitte Ihren
Namen und Adresse bei.*

Begeben Sie sich auf die Reise zu sich selbst.

Wir freuen uns, Sie näher kennenzulernen
und Sie zu begleiten!

Wir grüßen Sie sehr herzlich

Ihre Brigitte Küster und Annette Hempel