

Informationen zum Online-Kurs

Hochsensibilität im Beruf

Für Interessentinnen und Interessenten



Ein gemeinsames Projekt des
Zentrums für Hochsensibilität mit dem
Institut für Hochsensibilität
Annette Hempel - Dipl. Betriebswirtin (FH) und
Coach & Supervisorin (DGSv) und
Brigitte Küster – Psychologische Beraterin,
Somatic experiencing Practitioner (SEP), Erwachsenenbildnerin



Erste Informationen zur Orientierung

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

wir freuen uns, dass Sie sich haben vormerken lassen und möchten Ihnen heute etwas detailliertere Informationen zu unserem Online-Kurs geben.

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:

- Vier Wochen Ihrer Zeit
- Eine kleine finanzielle Investition (335.- Franken)
- Präsenzzeit für das Besuchen der Webinare, bzw. des Anschauens der Videos
- Ein paar Stunden Zeit pro Woche für das Selbststudium, welche Sie sich frei einteilen können
- Einen Computer mit Internetanschluss



Kursinhalte

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.

2. Woche: Beziehungen im Unternehmen

In der zweiten Woche geht es um die sozialen Beziehungen mit Ihren Kolleg/Innen, Vorgesetzten und Mitarbeitern. Sie lernen, wie sich hochsensibles Verhalten auf die sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz auswirkt.

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

Wir empfehlen Ihnen, sich eine Mappe anzuschaffen, in die Sie Ihre Beobachtungen und Erkenntnisse einordnen können.



3. Woche: Berufsumfeld, Arbeitsplatz, Unternehmenskultur, 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, wie und ob man diese verändern kann. Sie definieren Alltagsoasen 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.

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.

Sie formulieren nächste 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!



Wie ist nun der konkrete Ablauf?

Wenn Sie sich entscheiden, dass Sie gerne teilnehmen wollen, dann geht es mit folgendem „Fahrplan“ weiter:

- Nach ihrer verbindlichen Anmeldung und vor Start des Kurses haben Sie ein Gespräch mit mir oder Annette Hempel. Hier haben Sie Gelegenheit Fragen zum Kurs und zu den begleitenden Expertinnen zu stellen.
- Sie erhalten den Zugangslink zur Online-Plattform, in der Sie den Kontakt zu den anderen Teilnehmenden pflegen → der Austausch mit anderen Hochsensiblen ist ein wesentliches Element des Kurses!
- Sie erhalten Zugang zu den Materialien (dies können Videos, Audios oder PDF-Dateien sein)

Wenn es endlich losgeht:

- Sie erhalten per Mail die Einladung zum ersten Webinar
- Sie erhalten die Unterlagen der 1. Kurswoche
- Sie können uns persönlich über die Online-Plattform erreichen, falls Sie Fragen haben, egal, wo Sie sind!
- Sie bilden mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine kleine Community

Der Online-Kurs Beruf startet am 18. August um 18 Uhr mit einem Webinar, in welchem wir Ihnen die benutzten Tools und die Technik erklären. Eigentlicher Kursstart ist dann der 19. August mit einem Webinar um 20 Uhr. Der Kurs endet am 13. September 2019 .

Die Kurskosten betragen 355.- Euro oder 335.- Schweizer Franken.

Begeben Sie sich auf die Reise zu sich selbst. Wir freuen uns auf Sie! Sie können sich mit einer kurzen Mail unter brigitte.kuester@bluewin.ch registrieren lassen. Dazu benötigen wir Ihren Namen, Ihre Email-Adresse und Ihre Postanschrift.

Wir grüssen Sie sehr herzlich und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Ihre Annette Hempel und Brigitte Küster