



ONLINE- KURS

Hochsensibilität im Beruf

Vierwöchiger begleiteter

ONLINE-KURS

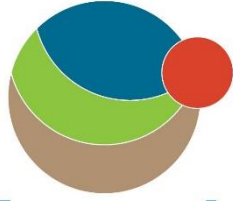
Start: steht noch nicht fest

Was du inhaltlich erhältst

- Du erhältst wertvolle Fakten auf dem Stand der aktuellen Forschung und Wissenschaft.
- Antworten auf Ihre Fragen und Impulse, wie Du dein Berufsleben am besten gestalten kannst.
- Praktische Tipps, wie Du mit Deiner hochsensiblen Veranlagung im Berufsalltag umgehen kannst.
- Ideen dazu, wie Du deine persönliche Kompetenz auf- und ausbauen kannst

Der vierwöchige Online-Kurs richtet sich an Menschen, die sich ihre hochsensible Veranlagung im beruflichen Kontext reflektieren und besser verstehen wollen. Du erhältst konkrete Tipps und Werkzeuge, um an deiner Arbeitsstelle besser mit deiner Hochsensibilität umgehen zu können. Wir schauen auch darauf, wie Du deine Hochsensibilität in deinem Beruf für dich nutzbar machen kannst.

Währenddessen wirst du stets persönlich und live von einer erfahrenen Expertin begleitet: von Annette Hempel (Gründerin des Zentrum für Hochsensibilität).



ZENTRUM *für*
HOCHSENSIBILITÄT



Wachse mit deiner Hoch- sensibilität

Selbst-
Management

Umfeld &
Kultur

Beziehungen

Wissen

HOCHSENSIBILITÄT
IM BERUF

Mit Annette Hempel

1. Woche: Wissen

In der ersten Woche erhältst Du aktuelles Wissen rund um das Thema Hochsensibilität. Du lernst die Kriterien der Hochsensibilität und die aktuelle Forschungslage kennen. Du erkennst, wie sich Hochsensibilität im beruflichen Kontext zeigt und wie Du ganz persönlich auf Stressoren reagierst.

Du kommst im Kurs an und machst dich mit der Lernmethode Online-Kurs vertraut. Wir begegnen uns im Webinar-Raum und du kannst deine eigenen Erfahrungen mit deiner Community und der Expertin teilen. Wir lernen uns gegenseitig kennen! 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 Deinen Kolleginnen und Kollegen, deinen Vorgesetzten sowie deinen Mitarbeitern. Du lernst, wie sich hochsensibles Verhalten auf die Beziehungen am Arbeitsplatz auswirkt.

- Du stellst deine ganz konkreten Fragen zu den Beziehungen an deinem Arbeitsplatz.
- Du lernst, Arbeitsaufgaben von emotionalen Inhalten zu trennen
- Du erkennst, welche Stressoren am Arbeitsplatz dich in die Überstimulation bringen
- Du erkennst die Möglichkeiten der hochsensibeln 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 Du arbeitest. Wir werden uns damit beschäftigen, ob diese Bedingungen zu Deiner hochsensiblen Veranlagung passen und wenn nicht, ob und gegebenenfalls wie man diese so verändern kann, dass sie Dir zuträglich sind. Du definierst Alltagsoasen und planst deren Besuch regelmäßig ein.

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

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

4. Woche: Selbstmanagement

Wir legen nun den Fokus auf deine individuellen Möglichkeiten und inneren Ressourcen, die Dir dabei helfen können, die hochsensiblen Stärken im beruflichen Kontext auszuleben. Wir zeigen Dir eine Methode der Arbeitsorganisation, um mehr Fokus zu haben und bestenfalls ins FLOW zu kommen und zu bleiben. Wir besprechen, wie Du dieses in deine jeweilige Arbeitsorganisation einfügen kannst. Abschließend formulierst Du deine nächsten Schritte und kreierst deinen kleinen Aktionsplan für die nächsten Wochen.

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

Feiere deine bisherigen Erfolge und Schritte auf dem Weg in ein erfülltes Leben als hochsensibler Mensch!

<p>Woche 1</p> <p>Wissen</p>	<p>Mache dich mit der Struktur des Online-Kurses vertraut</p> <p>Lerne die Kriterien der Hochsensibilität kennen</p> <p>Erhalte Informationen zum aktuellen Forschungsstand</p> <p>Orientiere dich über deine eigene Hochsensibilität</p>
<p>Woche 2</p> <p>Beziehungen</p>	<p>Stelle deine Fragen zu deinen Beziehungen am Arbeitsplatz</p> <p>Erkenne die Möglichkeiten der Hochsensibilität</p> <p>Erkenne die Stressoren am Arbeitsplatz</p> <p>Lerne, Aufgaben von emotionalen Inhalten zu trennen</p>
<p>Woche 3</p> <p>Umfeld & Kultur</p>	<p>Passen die Rahmenbedingungen zu deiner Hochsensibilität</p> <p>Wie kann man die Bedingungen verbessern</p> <p>Definiere deine Alltagsphasen</p> <p>Reflektiere deine Arbeitskultur und tausche dich mit anderen aus</p>
<p>Woche 4</p> <p>Selbstmanagement</p>	<p>Lerne deine Aufgaben so zu organisieren, dass du gute arbeiten kannst</p> <p>Lerne fokussiert zu arbeiten und finde ins Flow</p> <p>Kreiere deinen Aktionsplan für die nächsten Wochen</p> <p>Definiere dein nächstes Ziel</p>

Zusammenfassung und

Rahmenbedingungen

Deine Investition und was du exakt erhältst

- Kurszeitraum: noch offen
- Kosten 476 € (inkl. MwSt.)
- Du erhältst ein Vorgespräch, in welchem Du deine Erwartungen und deine Motivation formulieren und erste Fragen stellen kannst. Wir prüfen gemeinsam, ob dieser Kurs auch wirklich der richtige für dich ist.
- Du benötigst drei Stunden/Woche Präsenzzeit für das Besuchen der Live-Webinare (eines ist immer am Montagabend, das andere am Freitag, später Nachmittag)
- Du kannst während der Webinare Fragen stellen und direkt unsere Antworten erhalten

- Du kannst sämtliche Webinare auch später anschauen, da diese aufgezeichnet werden
- Du brauchst ca. eine bis zwei Stunden/Woche Zeit für dein Selbststudium, welche du dir frei einteilen kannst
- Du erhältst am Anfang eine genaue Beschreibung der technischen Tools
- Du nimmst an einem Auftakt-Webinar teil, in welchem du die verwendete Technik genau erklärt bekommst
- Du lädst dir für dein Selbststudium interessante, umfangreiche und erprobte Unterlagen aus dem Workspace herunter
- Du bist Teil einer betreuten Online-Community, die geschlossen und privat ist
Annette Hempel ist von Montag bei Freitag für deine Fragen da und begleiten die Community
- Du findest andere hochsensible Menschen, mit denen du dich austauschen kannst
- Du erhältst einen Aufkleber für deinen Ordner in den du die umfangreichen Arbeitsmaterialien einsortieren kannst
- Du brauchst einen Computer mit Internetanschluss

Wenn Du bei unserem Kurs mit dabei sein willst, dann melde dich unter den folgender Email-Adresse: ah@zentrum-hochsensibilitaet.de

Wir freuen uns auf dich!

Deine Annette Hempel

Dein Begleiterin und Expertin für Hochsensibilität

Annette Hempel



Als Supervisorin und Coach kann ich meine Stärken - Zuhören und Verstehen, Mitfühlen und Begleiten – (endlich) hervorragend einbringen. Ich gehe begeistert Dingen auf den Grund, entwirre sie, finde neue Perspektiven und werfe ein neues Licht auf bekannte Strukturen. Anfang 2018 habe ich das Zentrum für Hochsensibilität gegründet, welches ein Ort sein soll (Offline & Online), der es Menschen ermöglicht sich zu begegnen – mit und in ihrer Hochsensibilität. Das Thema soll weiterverbreitet werden und Menschen sollen nicht alleine bleiben mit ihrem Wissen um sich selbst, hochsensibel zu sein. Meine Ausbildung umfasst das Studium der Betriebswirtschaftslehre, das Studium der evangelischen Theologie sowie die zwei

Zertifikatsstudiengänge „Sozialkompetenz“ und „Professionelles Coaching und Supervision“ (Hochschule Fulda, Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften).

Ich bin als Coach und Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Supervision und Coaching (DGSv) zertifiziert, des größten und wichtigsten Berufsverbandes mit den höchsten Anforderungen an die Ausbildung eines Coaches und Supervisors in Deutschland. Weiterhin habe ich diverse Fortbildungen zu den Themenfeldern Kommunikation, Strategie und Führung besucht und bilde mich stetig weiter, wie ich auch in verschiedenen Intervisionsteams die Qualität meiner Arbeit hinterfrage und reflektiere. Ich verbinde handfeste Businesserfahrungen mit feingeistiger Hochsensibilität und einer - jetzt schon - reichen Lebenserfahrung. Bei mir bist du richtig, wenn du dich wirklich weiterentwickeln willst und deine Devise dabei ist, sorgfältig und achtsam vorzugehen. Schneller, höher, weiter ist nicht mein Ansatz - wohl aber das Erreichen angemessener Balance und innerer Zufriedenheit im Job und privat. Dorthin begleite ich dich kompetent und authentisch!