

Der Inhalt der drei WebSeminare

Im Laufe der WebSeminar-Reihe wirst du deine verschiedenlichen Bedürfnisse besser kennenlernen und Anregungen bekommen, wie du bestmöglich für ihre Erfüllung sorgen kannst.

Wir sprechen über Selbstklärung und ein klares und kraftvolles Kommunizieren. Wir besprechen unter anderem, wie du anderen Menschen deine Hochsensibilität - mit oder ohne Nennung des Begriffs - vermitteln kannst. Im Ganzen geht es darum, das gegenseitige Verständnis zu fördern, die Verbindung zu stärken und das Miteinander einfacher und erfreulicher zu gestalten.

In allen drei WebSeminaren arbeiten wir mit und an den Fragen der Teilnehmenden. Sprich: Du kannst dich im Online-Raum entweder schriftlich äußern oder auch dein Mikrofon aufschalten und deine Fragen mündlich formulieren. Die WebSeminar-Reihe lebt von der Beteiligung der Teilnehmenden. Du bist eingeladen, deine ganz individuellen Beispiele einzubringen.

1. Hochsensible Menschen als Minderheit

- Rückblick auf die eigene Entwicklung
- Selbstbild, Selbstverständnis, Selbstwertgefühl
- Blick auf die nicht-hochsensible Mehrheit und „Brückenbau“
- Sprechen über die eigene Hochsensibilität
- Einsicht in Eigenverantwortlichkeit

2. Beziehung zu sich selbst und Beziehung zu anderen

- Selbstklärung hinsichtlich der eigenen Bedürfnislage
- Verständnis für Ambivalenz

- Ausbalancieren von Nähe und Distanz
 - Selbstfürsorgliche Abgrenzung
 - Empathische Hinwendung zu anderen
-

3. Prinzipien einer gelingenden Kommunikation

- Flexibilität im Denken und Handeln
- Förderliche Grundhaltungen
- Vermeidung von Kommunikationssperren
- Grundzüge der „gewaltfreien Kommunikation“ nach Rosenberg
- Aussicht auf ein friedfertiges und freudvolles Miteinander

Ich möchte dabei sein und melde mich via Mail an!

Die Referentin



Ulrike Hensel ist bekannt als Autorin mehrerer Fachbücher zum Thema Hochsensibilität. Sie arbeitet in eigener Coachingpraxis in Aidlingen bei Böblingen.

Ulrike Hensel, Jahrgang 1956, studierte Angewandte Sprachwissenschaft und ist Diplom-Übersetzerin. Seit 1999 ist sie selbstständig als Lektorin und Textcoach. Ihr Interesse galt schon immer der Sprache und den

Menschen, der Persönlichkeitsentwicklung und der Kommunikation. Im Jahr 2000 absolvierte sie eine Coaching-Ausbildung. Selbst hochsensibel, befasst sie sich seit 2005 intensiv mit dem Konzept Hochsensibilität von Elaine Aron und bietet seit 2010 Coachings, Workshops und Gesprächskreise für hochsensible Erwachsene an. Es ist ihr ein tiefes Anliegen, Hochsensible in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen nützliche Impulse für einen Zugewinn an Lebenszufriedenheit zu geben. Das Thema Hochsensibilität behandelt sie sachlich und neutral, verknüpft es vor allem mit dem der Kommunikation.

Sie ist Mutter zweier erwachsener Kinder. Ihr größtes Hobby ist die Naturfotografie.

Ein aussagekräftiges Selbstporträt über sie selbst findest du **HIER**.
HIER findest Ulrike Hensels Homepage...

Termine und Kosten

Informationen als PDF herunterladen!

TERMINE

Wir erklären dir die Technik - auch wenn du das erste Mal an einem Web-Seminar teilnimmst, wirst du dich zurecht finden!

KOSTEN: 99 € (inkl. MwSt.)

ANMELDUNG VIA MAIL!

Wenn Du vorab noch Fragen hast, dann melde dich bitte unter der folgenden

Email-Adresse: ah@zentrum-hochsensibilitaet.de

Hier kannst du dir unter Angabe deiner vollständigen POstadresse auch deinen Platz sichern.

Ich freue mich auf dich,
deine Annette

Annette Hempel - Deine Gastgeberin



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.

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.

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!