

Informationen zum vierwöchigen Online-Kurs „Hochsensibilität im Beruf“

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

wir freuen uns, dass Sie sich für unseren Online-Kurs „Hochsensibilität im Beruf“ interessieren und möchten Ihnen hier 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.



Ein Projekt

Von Annette Hempel - Dipl. BWL (FH) und Coach & Supervisorin (DGSv)
und dem Zentrum für Hochsensibilität, Darmstadt

INHALT

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!

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 Workspace zu finden
	Täglicher Austausch (wie jede/e möchte) im Workspace
	Fragen und Antworten: Schriftlich täglich von MO - FR im Workspace
	Wochenrückblick-LIVE-Webinar: Freitag-Nachmittag (17.30 Uhr – 19 Uhr) und Aufzeichnung

Montags gibt es den Wocheninput, wo ich das jeweilige Wochenthema für Sie vorstelle und aufbereitet habe. Ich bin von Montag bis Freitag täglich im Workspace online und beantworte Fragen. Freitags treffen sich alle Teilnehmenden dann im Wochenrückblick-Webinar. Hier gibt es keinen weiteren Input mehr, sondern wir schauen uns die Ergebnisse der Teilnehmenden an und beantworten noch offenen Fragen.

WICHTIG: Ihre Anmeldung ist erst dann verbindlich und Sie haben sich Ihren Platz reserviert, wenn uns eine Anmeldung mit POSTADRESSE zugeht – ansonsten können wir Sie leider NICHT berücksichtigen! Nutzen Sie einfach mail@loesungdenker.de zur Anmeldung mit Ihrer vollständigen Adresse. Vielen Dank!

Ihre Referentin

Annette Hempel ist Supervisorin und Coach. Bei ihrer Arbeit setzt Sie ihre Stärken - Zuhören und Verstehen, Mitfühlen und Begleiten – ein. Sie geht begeistert Dingen auf den Grund, entwirrt sie, findet neue Perspektiven und wirft ein neues Licht auf bekannte Strukturen.

Ihre 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). Sie ist DGSv-zertifizierte Supervisorin & Coach sowie außerdem DGSv-zertifizierte Online-Supervisorin und Online-Coach.

Annette Hempel hat diverse Fort- und Weiterbildungen zu den Themenfeldern Kommunikation, Strategie und Führung erfolgreich absolviert und bildet sich stetig weiter. Sie ist Teil verschiedener Intervisionsteams, die die Qualität ihrer Arbeit hinterfragen und reflektieren. Bei Annette Hempel sind Sie richtig, wenn Sie sich wirklich weiterentwickeln wollen und Ihre Devise dabei ist, sorgfältig und achtsam vorzugehen. Schneller, höher, weiter ist nicht ihr Ansatz - wohl aber das Erreichen angemessener Balance und innerer Zufriedenheit im Job und privat. Dorthin begleitet Sie sie kompetent und authentisch.

Ich grüße Sie sehr herzlich und freue mich auf Sie!

Annette Hempel

