



Hochsensibilität bei Führungskräften und Mitarbeiter:innen

Kurzbeschreibung

Hochsensibilität - um was geht es?

15 bis 20% aller Menschen leben mit diesem Phänomen, auf unterschiedlichen Wahrnehmungskanälen mehr Informationen aufzunehmen als andere - ungefragt und manchmal ungewollt. Dieses „mehr“ trifft sowohl auf Reize aus der Umwelt wie aus dem Inneren zu und lässt Hochsensible manchmal „anders“ wirken.

Die Begriffe dazu sind vielfältig (HSP = highly sensitive person, Neurosensitivität, SPS = sensory processing sensitivity...), übersetzt ins Deutsche wirken sie bisher in Richtung Schwäche, weniger leistungsfähig, stressanfällig und nicht belastbar. Hier gilt es -sprichwörtlich- die Sicht freilegen, vom Vorurteilsspony abzusteiern, hin zu einer informierten und orientierten Haltung zu gelangen.

Dieser Workshop schafft erlebtes Bewusstsein für die Phänomene von Hochsensibilität, im eigenem Erleben wie in der Arbeitswelt. Er bietet Tools an, um diese wahrzunehmen, zu identifizieren und sinnstiftend einzusetzen. Alle Workshopteilnehmer werden ermächtigt, eine positivere innere Haltung anzunehmen und lernen passende Tools, um ausgeglichen und resilient zu Führen und zu Arbeiten.

Dieses Training ist ein Partnerangebot in Kooperation mit der [Praxis für unglaubliche Lösungen](#).

Lernziele

- Grundlagenwissen zu Reizverarbeitung für Hoch- und Normalsensitive
- Hochsensibilität mit seinen Stärken erkennen und neu bewerten
- Strategien entwickeln mit der eigenen und der Hochsensibilität von Mitarbeitern zielführend und menschlich umzugehen
- Stresserleben und Anspannung bewusst zu regulieren
- Bewusstsein für die Phänomene von Hochsensibilität erlangen

Lerninhalte

- Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft am Beispiel der Polyvagaltheorie
- Grundlagenwissen zu Reizverarbeitung für Hoch- und Normalsensitive
- Tools, um ausgeglichen und *resilient* zu Führen und zu arbeiten
- Erlernen von Visualisierungstechniken und anwenden von Klopftechniken

- Embodimentorientierte Selbstwahrnehmung fördern

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, ob HSP oder Normalsensitiv

- die Aspekte und Möglichkeiten der Hochsensibilität verstehen
- Inspiration finden, bisherige Haltungen zu überprüfen
- die eigene Hochsensibilität erkennen wollen

Lernmethode

Dieses Modul findet in Präsenz statt, dabei finden folgende Methoden Anwendung:

- Wissensvermittlung zu Hochsensibilität im Vortrag
- Q&A
- Übungen zur Regulation des Vagustonus

Dauer

1,5 Tage