Bin ich hochsensibel? Vielfühligkeit in einer leistungsorientierten Welt - Vollzeit - Präsenz

Kurs-Nr. PSKBIH-271

Beschreibung

Rund 20 % aller Menschen sind hochsensibel (High Sensitivity Person, HSP) – und viele wissen es nicht. Sie merken lediglich, dass sie anders wahrnehmen, intensiver fühlen und schneller überstimuliert sind. In einer leistungsorientierten, schnellen und oft reizüberfluteten Arbeitswelt kann diese Besonderheit sowohl Herausforderung als auch außergewöhnliche Stärke sein.

Hochsensible Menschen verfügen häufig über ein ausgeprägtes Gespür für Details, Qualität, Stimmungen, Kundenbedürfnisse und zwischenmenschliche Prozesse. Sie erkennen Risiken früher, denken vernetzt, sind kreativ und besitzen eine außergewöhnlich hohe Empathie. Doch ohne Wissen über die eigene Funktionsweise kann Hochsensibilität zu Erschöpfung, Überforderung, Fehldiagnosen (z. B. ADHS, Autismus), Burnout oder dysfunktionalem Stressumgang führen.

Dieses Seminar hilft Teilnehmenden, mit ihrer Sensitivität umzugehen, sie präziser einzuordnen, als Ressource zu verstehen und im beruflichen Kontext gezielt einzusetzen. Sie lernen, wie sie ihre Energie schützen, ihre Arbeitsweise optimieren und ihre besondere Wahrnehmungsfähigkeit als Kompetenz nutzen können.

Zielgruppe

Privatpersonen, Schulen, Fachkräfte, Führungskräfte, Selbstständige

Inhalt

- **Grundlagen der Hochsensibilität:** Selbsttests, typische Merkmale, neurologische Grundlagen, Sensitivität vs. Überforderung: was wirklich dahintersteckt, die vier Arten der Hochsensibilität
- **Selbstverständnis und Identität:** eigene Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster verstehen, die „Andersartigkeit“ annehmen und als Vorteil integrieren, Selbstwert und Selbstführung für HSP, Grenzen setzen ohne Schuldgefühl - No More People Pleasing!
- **Hochsensibilität im beruflichen Kontext:** die eigenen Stärken bewusst einsetzen
- **Stress- und Reizmanagement für den Arbeitsalltag:** Reizüberflutung verstehen und regulieren
- **Energiemanagement:** Tools für Fokus, Regeneration und innere Balance sowie typische Fallen für HSP (Perfektionismus, Harmoniezwang, Überanpassung) und wie man sie meidet
- **Gesundheit und Resilienz, Methoden zur Regeneration:** Nervensystem beruhigen, Entspannungstechniken, Pausenmanagement, Resilienz für HSP neu gedacht: nicht „härter“, sondern gesünder, emotionale Selbstregulation
- **Prävention:** Was Hochsensible im privaten und beruflichen Alltag tun können, um Reize zu verringern

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Standort und Termin

DI. 18 MAI 2027

18. Mai bis 19. Mai 2027
Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termindetails

16 Unterrichtseinheiten

Datum	Tag	von	bis
18.05.2027	Di	09:00	17:00
19.05.2027	Mi	09:00	17:00

Investition

652,-
inkl. Unterlagen

Ansprechpartnerin

Aileen Höfner

07721 922-311
07721 922-9311
hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Schwarzwald-Baar-Heuberg
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Bin ich hochsensibel? Vielfühligkeit in einer leistungsorientierten Welt - Vollzeit - Präsenz

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/bin-ich-hochsensibel-vielfuehligkeit-in-einer-leistungsorientierten-welt-vollzeit-praesenz_119786

Dozenten

- Katharina Ott

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen