



Dipl. Fachausbildung zum/zur Trainer:in für Hochsensibilität

Dipl. Fachausbildung zum/zur Trainer:in für Hochsensibilität

Mit der in der Ausbildung zum/zur „Dipl. Trainer:in für Hochsensibilität“ erworbenen Fachkompetenz für Hochsensibilität bekommen Sie Möglichkeiten, hochsensible Personen in ihrem Wesenszug zu unterstützen und zu begleiten. Hochsensibilität ist ein besonderer Wesenszug.

Hochsensible Menschen fühlen intensiver und nehmen Stimmungen besonders intensiv wahr. Geräusche, Lärm, grelles Licht usw. können zu einer Überforderung führen und die betreffende Person empfindet sich daher als nicht „normal“. Stress steht an der Tagesordnung. Stigmatisierungen wie „du bist empfindlich“ werden nicht selten zu Glaubenssätzen! Diese Glaubenssätze zu reflektieren und auch zu verabschieden ist ein wesentlicher Schritt in Richtung Selbstachtung und Selbstwert!

- Hochsensibilität ist ein Wesenszug und keine Störung!
- Diese Gabe zu erkennen und anzuerkennen ist ein wesentlicher Schritt!
- Keine „Hochsensible Person“ gleicht einer anderen „Hochsensiblen Person“!

Dieser Gabe eine Chance geben

Das komplexe Innenleben einer HSP möchte reflektiert werden und lädt ein zu Entwicklung und Anerkennung, „ICH bin richtig, so wie ich bin“, „ICH bin normal!“

Die Intuition ist ein ständiger Begleiter, daher kann eine „Hochsensible Person – HSP“, die Welt feiner und intensiver wahrnehmen. Diese Gabe will gestärkt sein. Dadurch findet ein Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärken statt. Ebenso erkennt man seine natürlichen Grenzen an und auch worin man achtsam sein muss.

Ressourcenorientiert – gestärkt in den Alltag

Wie gelingt es, dass Reizüberflutungen nicht den Tag bestimmen? Wie gelingt Abgrenzung von Stimmungen anderer Personen oder Situationen, welche HSP sehr schnell wahrnehmen?!

Jede Person verfügt über Kraftquellen woraus sie schöpfen kann. Wie kann man aus diesen Kraftquellen auftanken, damit Herausforderungen des Tages, des Lebens, nicht nur gemeistert werden können, sondern die Person sogar gestärkt daran wächst? Gibt es so etwas wie Resistenzfähigkeit und wie gelingt es, diese zu stärken? Jede Person hat ihre eigene Resistenzfähigkeit.

Kompetenzentfaltung im Kontext Hochsensibilität

Fragen die gestellt werden: „Ich kann so viel, aber was kann ich

denn?“, „Wo liegen meine Stärken und Fähigkeiten?“, „Was mache ich aus meiner Hochsensibilität?“ Den eigenen Kompetenzen zu begegnen und diese zu stärken, mag ein Weg Richtung „ICH Kann, Ich Habe, Ich Bin“ sein. Andere Personen in ihrer Kompetenzfindung zu unterstützen ist ein wesentlicher Teil zur „Ich Stärke“. Wir sagen auch Resilienz oder Widerstandsfähigkeit dazu.

Die Zielgruppe:

Die Ausbildung richtet sich sowohl an hochsensible Personen, aber auch an jene, die hochsensible Personen besser verstehen wollen.

- Alle Personen mit Interesse an diesem Thema
- Eltern / Großeltern
- Pädagoginnen und Pädagogen
- Personen aus dem Gesundheitsbereich und Sozialbereich
- Trainer:innen und Coaches
- Führungskräfte
- Lebens- und Sozialberater:innen
- Psychotherapeuten und -therapeutinnen

Die Voraussetzungen:

- Besuch der kostenlosen Informationsveranstaltung (0690P)
- Bereitschaft zur Eigenreflexion und Einlassen auf Selbsterfahrungsprozesse
- Teilnahme am Lehrgang in Eigenverantwortung

Die Informationsveranstaltung 0690P:

Sie erhalten einen Überblick über die Inhalte, den Ablauf sowie die Termine des Lehrgangs. Für Ihre individuellen, persönlichen Fragen steht Ihnen die Lehrgangsleiterin zur Verfügung.

Die Lernziele:

- Sie betrachten HSP nicht als Störung, sondern als Chance für den betroffenen Personenkreis.
- Sie verstehen das komplexe Innenleben einer HSP und können positiv zur Entwicklung und Anerkennung beitragen.
- Sie sind in der Lage, Menschen in ihrer Kompetenzfindung zu unterstützen und tragen dadurch einen wesentlichen Teil zur „Ich-Stärkung“ bei.

Die Inhalte:

1. Modul: Grundlagen – HSP und Hochsensitivität – Hochbegabung – Facetten der Hochsensibilität – Selbstreflexion

2. Modul: Erkennen und Wahrnehmen eines HSP – Erarbeiten – Fragenbogen – Auswertung / Erwachsene/ Kinder = Fallbeispiel /Praxis / Sensibilisierung des eigenen Interpretationsraums

3. Modul: Salutogenes Konzept – Resilienz – Förderung /Stärkung der ICH-Stärke – Ressourcen und lösungsorientierter Umgang mit den täglichen Herausforderungen im Leben von hochsensiblen Kindern / Erwachsenen

4. Modul: Konfliktmanagement im Sinne der Hochsensibilität – welche Konflikte begleiten HSP – extrovertierte oder introvertierte HSP

5. Modul: Stressprävention und Stressbewältigungsstrategien – achtsamer Umgang mit Ressourcen - Ressourcenkompetenz

6. Modul: Kreativitätstechniken und Kreativität als gesunde Basis – wie viel Intermediärer Raum ist notwendig - HSP

7. Modul: Kommunikation 1:
Das wertorientierte Gespräch – das dichte Gespräch / Erkennen der eigenen Sprache – die Sprache im Fokus HSP – Unterscheiden von dem was wir denken und dem was wir fühlen

8. Modul: Kommunikation 2:
Aktives zuhören und verschiedene Gesprächsprotokolle kennenlernen

9. Modul: Herausforderung Kindergarten/Schule/ Arbeitsplatz – Methodenkompetenz – Ziel:
Wie gelingt ein guter Tag als HSP?
Förderung und Stärkung der Potenziale von HSP

10. Modul: Hochsensibilität aus der Sicht der Medizin

11. Schriftliche Prüfung und Präsentation der Abschlussarbeit

Das Einzelcoaching:

- Zwischen dem 3. und 4. Modul und dem 8. und 9. Modul ist ein Einzelcoaching verpflichtend – jeweils 1 Stunde
- Bei Bedarf sind weitere Gespräche möglich (kostenpflichtig)

Die Methoden:

- Entspannungstechniken nach Jacobson
- Aktives Zuhören
- Konfliktbewältigungsstrategien
- Imagination
- Kreativität als Schlüsselkompetenz
- Strategien zu Reizregelung und natürlicher Abgrenzung
- Wertorientierte Gespräche

Der Abschluss/Prüfung:

- Protokollieren von 2 Fallbeispielen
- Absolvierung der 2 Einzelcoachings
- Nach der schriftlichen Prüfung, dem Fachgespräch und einer schriftlichen Facharbeit zum Thema HSP erhalten Sie bei erfolgreichem Abschluss ein Diplom.

Die Lehrgangsleitung:

Veronika Kunze

170 Trainingseinheiten



Der empfohlene Vorkurs

Informationsveranstaltung
Hochsensibilität (0690P)

WIFI. Wo Wissen zu Hause ist.



Ing. Stefan Wahlmüller, PMM
stefan.wahlmueller@wifi-ooe.at
 05-7000-7390



Pia Gessl
pia.gessl@wifi-ooe.at
 05-7000-7391

Ihre Ansprechpersonen



13 x in Oberösterreich
wifi.at/ooe

