

# 0691 Dipl. Fachausbildung zum/zur Trainer:in für Hochsensibilität

Mit der in der Ausbildung zum „Dipl. Trainer für Hochsensibilität“ erworbene 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 eindringlich 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 feiner Wesenszug und keine Störung!**

Diese Gabe zu erkennen und anzuerkennen ist ein wesentlicher Schritt!

Keine „Hochsensible Person“ gleicht einer anderen „Hochsensiblen Person!“

## **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.

## **Dieser Gabe eine Chance geben**

Das komplexe Innenleben einer HSP mag 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 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 man Herausforderungen des Tages, des Lebens, nicht nur meistern kann, sondern daraus sogar gestärkt herauswächst! Gibt es so etwas wie eine 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:**

---



Kursbuchung und weitere Details unter **0691** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0691 Dipl. Fachausbildung zum/zur Trainer:in für Hochsensibilität

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
- Pädagogen/Pädagoginnen
- Personen aus dem Gesundheitsbereich und Sozialbereich
- Trainer:innen und Coaches
- Führungskräfte
- Lebens- und Sozialberater:innen
- Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen

## Die Voraussetzungen:

Besuch der kostenlosen Informationsveranstaltung

Bereitschaft zur Eigenreflexion und Einlassen auf Selbsterfahrungsprozesse

Teilnahme am Lehrgang in Eigenverantwortung

## Die Inhalte:

- Modul: Grundlagen – HSP und Hochsensitivität – Hochbegabung – Facetten der Hochsensibilität – Selbstreflexion
- Modul: Erkennen und wahrnehmen eines HSP – Erarbeiten – Fragenbogen – Auswertung / Erwachsene/Kinder = Fallbeispiel / Praxis / Sensibilisierung des eigenen Interpretationsraums
- Modul: Salutogenes Konzept – Resilienz – Förderung / Kräftigung der ICH-Stärke – Ressourcen und lösungsorientierter Umgang mit den täglichen Herausforderungen im Leben von hochsensiblen Kindern / Erwachsenen
- Modul: Konfliktmanagement im Sinne der Hochsensibilität – welche Konflikte begleiten HSP – extrovertierte oder introvertierte HSP
- Modul: Stressprävention und Stressbewältigungsstrategien – achtsamer Umgang mit Ressourcen - Ressourcenkompetenz
- Modul: Kreativitätstechniken und Kreativität als gesunde Basis – wieviel Intermediärer Raum ist notwendig - HSP
- Modul: Kommunikation: 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
- Modul: Herausforderung Kindergarten/Schule/Arbeitsplatz – Methodenkompetenz – Ziel: Wie gelingt ein guter Tag als HSP? Förderung und Stärkung der Potenziale von HSP
- Modul: Hochsensibilität aus der Sicht der Medizin
- Schriftliche Prüfung und Präsentation der Abschlussarbeit

## 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



Kursbuchung und weitere Details unter **0691** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0691 Dipl. Fachausbildung zum/zur Trainer:in für Hochsensibilität

- 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.

## Trainerteam:

Veronika Kunze

- Psychologische Beratung
- Master Trainer of Positive Psychologie
- Traumapädagogin und traumazentrierte Fachberatung
- Psychosoziale Beratung bei Krise und Trauma
- Dipl. Burnout Prophylaxe Trainerin
- Systemischer Coach und Beraterin - Systemische Aufstellung
- Mentorin für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung - Prof. Dr. Uwe Böschmeyer
- Salutogogin
- Dipl. Lernpädagogin
- Eingetragene Mediatorin

Dr. Herbert Bronnenmayer

- Allgemein-Mediziner



Kursbuchung und weitere Details unter **0691** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)