

Hochsensibilität

Jeder vierte bis fünfte Mensch ist hochsensibel. Bei Tieren verhält es sich ähnlich. Sehr wahrscheinlich sind Menschen im eigenen privaten oder beruflichen Kontext hochsensibel oder man hat selbst das Gefühl schon immer irgendwie anders gewesen zu sein, als andere. Woran erkenne ich das?

Hochsensible Personen (HSP) haben permanent geöffnete Sinneskanäle. Sie nehmen, je nach individueller Ausprägung, ihre Umwelt (z.B. Geschmack, Geräusche, Gerüche, Gefühle und Stimmungen) früher und intensiver wahr und erkennen häufig Zusammenhänge schneller.

Das ist oft ein Geschenk; die Herausforderung ist hingegen, dass viele innere und äußere Reize ungefiltert eintreffen und gleichzeitig verarbeitet werden. Somit steht das 'Gedankenkarussell' so gut wie nie still und der eigene 'Akku' ist schnell leer.

Es kann außerdem sein, dass sich die Gefühle widersprüchlich überschlagen: Einerseits fühlt sich eine HSP oft unsicher, überfordert und suchend UND dieselbe Person kann im anderen Setting ebenso hochbegabt, genial und unterfordert erscheinen.

„Ich bin stärker als die Wörter, die andere sagen, und größer als die Schublade, in die sie mich stecken wollen.“

David Levithan

Die Workshops richten sich sowohl an hochsensible Menschen, deren PartnerInnen, FreundInnen und Familienmitglieder von HSP, als auch an Fachkräfte, die im Berufsalltag mit hochsensiblen Menschen arbeiten und diese in ihrem besonderen, persönlichen Entwicklungsprozess begleiten.

Die Workshop-Reihe besteht aus einem Grundkurs und drei Auftakterminen zu gesonderten Themen.

Kursinhalte

Modul 1: Grundkurs So, 15. Januar 2023

Die Eigenschaften, Gaben und Herausforderungen einer Hochsensiblen Person (HSP) im Allgemeinen und erlernbare, hilfreiche Strategien, mit den eigenen Ressourcen gut umzugehen.

Der Besuch des Grundkurses oder andere Vorkenntnisse (nach Absprache mit den Kursleiterinnen) sind Voraussetzung für die weiteren Module.

Modul 2: Hochsensible und ihre Berufung

Sa, 04. Februar 2023

Als HSP braucht die Berufswahl besondere Aufmerksamkeit: Wie finde ich meine ureigene Berufung? Wie schaffe ich mir den bestmöglichen Rahmen am Arbeitsplatz? Oder ist ein Berufswechsel vielleicht die bessere Wahl? Der Workshop gibt Antworten.

Modul 3: Hochsensible Kinder und Jugendliche

Sa, 04. März 2023

Hochsensible Kinder und Jugendliche können eine Herausforderung für ihre Eltern sein, wenn sich die besonderen Aufgaben nicht mit den eigenen Bedürfnissen decken. Hochsensible Kinder zu erziehen und gleichzeitig verständnisvoll zu begleiten, kann in vielerlei Hinsicht zur Prüfung werden. Für hilfesuchende Elternteile gibt es in diesem Modul nicht nur Raum für Austausch, sondern auch jede Menge praktische Tipps.

Modul 4: Hochsensible Mütter und Väter

So, 23. April 2023

Für hochsensible Eltern, die einen für sie praktikablen Leitfaden für ihre Rolle und deren tägliche Ausgestaltung finden möchten. Auch geeignet für erwachsene Kinder und Partner hochsensibler Elternteile, um verstehen zu lernen.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende

Workshops Hochsensibilität

- Modul 1 – HSP Grundkurs – So, 15. Januar 2023
- Modul 2 - HSP Berufung - Sa, 04. Februar 2023
- Modul 3 – HSP Kinder – Sa, 04. März 2023
- Modul 4 – HSP Eltern – So, 23. April 2023

Name, Anschrift, Telefon, E-Mail:

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr zurück überwiesen. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Kurses werden 50 % der Gebühren erstattet. Bei einer Absage des Kurses innerhalb von 3 Wochen vor Beginn des Kurses können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Möchten Sie von der Anmeldung zurücktreten, muss die Rücktrittserklärung schriftlich erfolgen.

Sollte der Kurs wegen Krankheit des Dozenten oder aus anderen Gründen ausfallen, werden die bereits bezahlten Kursgebühren rückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Die KursteilnehmerInnen handeln auf eigene Gefahr. Die Teilnahme an den Wochentagen / Wochenenden ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Schadensersatzansprüche – gleich aus welchem Rechtsgrund – gegen die Dozenten oder Dritte sind ausgeschlossen.

Mit der Anmeldung übermittelte Daten werden in der Akademie ausschließlich zum Zweck der Kursdurchführung gespeichert.

- Ich habe die Datenschutzerklärung der Ascendium Akademie unter www.ascendium-akademie.de gelesen und zur Kenntnis genommen. Die Widerspruchsrechte nach Art. 15-21 DSGVO sind mir bekannt.
- Ich stimme zu, dass meine Anschrift und Kontaktdaten über eine TeilnehmerInnen-Liste den jeweils anderen TeilnehmerInnen und der Dozentin zugänglich gemacht werden.

Datum, Unterschrift

Kursleitung

Sandra Grams, Jg. 1980

Dipl. Sozialpädagogin / Zertifizierte Sensitive Coach/ Deeskalationstrainerin (GAV). Unter anderem habe ich lange in der Schulsozialarbeit gearbeitet und leite zurzeit den Mädchentreff der profamilia in Husum. Nebenberuflich coache ich mit großer Freude Einzelpersonen und Familien in ihren besonderen Herausforderungen.

Hendrike Jensen, Jg. 1983

Für 15 Jahre war ich leidenschaftliche Lehrkraft mit den Fächern Kunst und Englisch an Gemeinschaftsschulen. Seit 2022 bin ich Heilpraktikerin und arbeite gut gelaunt im Büro der Ascendium Akademie. Ich freue mich, mein Wissen und meine Erfahrungen auch hier teilen zu dürfen.

Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung.

*Das eigene Wesen völlig
zur Entfaltung zu bringen,
das ist unsere Bestimmung.*

Oscar Wilde

Weitere Kurse der Ascendium Akademie:

Praxis-Workshop

Wunderwerk Immunsystem

Tages – Workshop

Worte wirken

Tages – Workshops

Psychosomatik

Baum-Coaching

Innerer Reichtum

Mehr Informationen zu unseren Kursangeboten findest Du auf www.ascendium-akademie.de oder in unserer Flyerwand.

Kursdaten

Termine:

Modul 1: Grundkurs	So, 15.01.2023
Modul 2: Hochsensible und ihre Berufung	Sa, 04.02.2023
Modul 3: Hochsensible Kinder	Sa, 04.03.2023
Modul 4: Hochsensible Eltern	So, 23.04.2023

Kosten: 160 Euro je Workshop

Zeiten: 10 – 17 Uhr

Teilnehmerzahl: 8 – 12

Organisatorisch-Praktisches

Für den Workshop-Tag bitte Schreibsachen und eine Kleinigkeit für ein gemeinsames, vegetarisches Mittagsbuffet mitbringen.

Seminar-Rücktrittsversicherung

Aus den unterschiedlichsten Gründen kann es passieren, dass Du kurzfristig von einer Seminar-Anmeldung zurücktreten oder eine begonnene Ausbildung abbrechen musst. Hierfür empfehlen wir Dir eine Seminar-Rücktrittsversicherung.

Mehr Informationen auf www.ascendium-akademie.de

Veranstaltungsort:



Ascendium Akademie

Hauptstraße 57

24975 Hürup

Tel. 04634-9397990

ascendium-akademie.de

Workshop-Reihe

Hochsensibilität - Fluch oder Segen?

- ❖ Bewusstsein entwickeln
- ❖ Ressourcen schonen
- ❖ Kraftquellen nutzen



**Ascendium
Akademie**

Lernen
Wachsen
Heilen