

Informationen zur dreiteiligen Webinar-Reihe „Hochsensible zwischen Abgrenzung und Verbundenheit“

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

diese Webinar-Reihe ist eine Kooperation zwischen Ulrike Hensel und Annette Hempel – beides Expertinnen auf dem Gebiet der Hochsensibilität.

In dieser Webinar-Reihe erhalten Sie:

Im Laufe der Webinar-Reihe werden Sie ihre verschiedentlichen Bedürfnisse besser kennenlernen und Anregungen bekommen, wie Sie bestmöglich für ihre Erfüllung sorgen können.

Wir sprechen über Selbstklärung und ein klares und kraftvolles Kommunizieren. Wir besprechen unter anderem, wie Sie anderen Menschen ihre Hochsensibilität - mit oder ohne Nennung des Begriffs - vermitteln können. Im Ganzen geht es darum, das gegenseitige Verständnis zu fördern, die Verbindung zu stärken und das Miteinander einfacher und erfreulicher zu gestalten.

In allen drei Webinaren arbeiten wir mit und an den Fragen der Teilnehmenden.

INHALT

1. Webinar Hochsensible als Minderheit

- Rückblick auf die eigene Entwicklung
- Selbstbild, Selbstverständnis, Selbstwertgefühl
- Blick auf die nicht-hochsensible Mehrheit und „Brückenbau“
- Sprechen über die eigene Hochsensibilität
- Einsicht in Eigenverantwortlichkeit

2. Webinar Beziehung zu sich selbst und Beziehung zu anderen

- Selbstklärung hinsichtlich der eigenen Bedürfnislage
- Verständnis für Ambivalenz
- Ausbalancieren von Nähe und Distanz
- Selbstfürsorgliche Abgrenzung
- Empathische Hinwendung zu anderen

Ein gemeinsames Projekt

Von Ulrike Hensel - Coach, Textcoach & Freie Lektorin - Coaching für Hochsensible

und dem Zentrum für Hochsensibilität, Darmstadt: Annette Hempel - Dipl. BWL (FH) und Coach & Supervisorin (DGSv)

3. Webinar Prinzipien einer gelingenden Kommunikation

- Flexibilität im Denken und Handeln
- Förderliche Grundhaltungen
- Vermeidung von Kommunikationssperren
- Grundzüge der „gewaltfreien Kommunikation“ nach Rosenberg
- Aussicht auf ein friedfertiges und freudvolles Miteinander

WICHTIG: Ihre Anmeldung ist erst dann verbindlich und Sie haben sich Ihren Platz reserviert, wenn uns eine Anmeldung mit POSTADRESSE zugeht – ansonsten können wir Sie leider NICHT berücksichtigen!
Nutzen Sie einfach mail@loesungdenker.de
zur Anmeldung mit Ihrer vollständigen Adresse. Vielen Dank!

Ihre Referentinnen

Ulrike Hensel ist bekannt als Autorin mehrerer Fachbücher zum Thema Hochsensibilität. Sie arbeitet in eigener Coachingpraxis in Aidlingen bei Böblingen. Ulrike Hensel, Jahrgang 1956, studierte angewandte Sprachwissenschaft und ist Diplom-Übersetzerin. Seit 1999 ist sie selbstständig als Lektorin und Textcoach. Ihr Interesse galt schon immer der Sprache und den Menschen, der Persönlichkeitsentwicklung und der Kommunikation. Im Jahr 2000 absolvierte sie eine Coaching-Ausbildung. Selbst hochsensibel, befasst sie sich seit 2005 intensiv mit dem Konzept Hochsensibilität von Elaine Aron und bietet seit 2010 Coachings, Workshops und Gesprächskreise für hochsensible Erwachsene an. Es ist ihr ein tiefes Anliegen, Hochsensible in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen nützliche Impulse für einen Zugewinn an Lebenszufriedenheit zu geben. Das Thema Hochsensibilität behandelt sie sachlich und neutral, verknüpft es vor allem mit dem der Kommunikation. Sie ist Mutter zweier erwachsener Kinder. Ihr größtes Hobby ist die Naturfotografie.



Annette Hempel ist Supervisorin und Coach. Bei ihrer Arbeit setzt Sie ihre Stärken - Zuhören und Verstehen, Mitfühlen und Begleiten – ein. Sie geht begeistert Dingen auf den Grund, entwirrt sie, findet neue Perspektiven und wirft ein neues Licht auf bekannte Strukturen.

Ihre Ausbildung umfasst das Studium der Betriebswirtschaftslehre, das Studium der evangelischen Theologie sowie die zwei Zertifikatsstudiengänge „Sozialkompetenz“ und „Professionelles Coaching und Supervision“ (Hochschule Fulda, Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften). Sie ist DGSv-zertifizierte Supervisorin & Coach sowie außerdem DGSv-zertifizierte Online-Supervisorin und Online-Coach.



Annette Hempel hat diverse Fort- und Weiterbildungen zu den Themenfeldern Kommunikation, Strategie und Führung erfolgreich absolviert und bildet sich stetig weiter. Sie ist Teil verschiedener Intervisionsteams, die die Qualität ihrer Arbeit hinterfragen und reflektieren. Bei Annette Hempel sind Sie richtig, wenn Sie sich wirklich weiterentwickeln wollen und Ihre Devise dabei ist, sorgfältig und achtsam vorzugehen. Schneller, höher, weiter ist nicht ihr Ansatz - wohl aber das Erreichen angemessener Balance und innerer Zufriedenheit im Job und privat. Dorthin begleitet Sie sie kompetent und authentisch.

Wir grüßen Sie sehr herzlich und freuen uns auf Sie!

Ihre Ulrike Hensel und Annette Hempel