

Erhöhte Neurosensitivität - hochsensibel und stark im Beruf Neurosensitivität als Ressource nutzen

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Fühlen Sie intensiver als andere?

Nehmen Sie Stimmungen, Details und Zwischentöne besonders fein wahr?

Das kann manchmal anstrengend sein – ist aber zugleich eine besondere Kompetenz.

In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie, wie Sie Ihre erhöhte Neurosensitivität (oft „Hochsensibilität“ genannt) als Stärke begreifen und gezielt im beruflichen Alltag einsetzen können. Statt sich defizitär zu fühlen, lernen Sie, Ihr Potenzial klar zu sehen und zu entfalten.

Sie erfahren, wie Ihre besondere Wahrnehmung Ihnen hilft, Teams zu verstehen, Projekte effizient zu steuern, Kunden oder Kollegen empathisch zu begleiten und Entscheidungen auf Basis feinerer Signale zu treffen. So wird Ihre Sensibilität zu einer Ressource, die Ihre persönliche Wirkung und Ihre berufliche Leistungsfähigkeit nachhaltig stärkt.

Seminarinhalte

- **Einführung in Neurosensitivität** – Wissenschaftliche Grundlagen und Potenzialfokus / Positive Psychologie zur Stärkung der beruflichen Selbstwirksamkeit
- **Kompetenzen & Stärken erkennen** – Persönliche Stärkenprofilanalyse / Empathie, Intuition und Kreativität im Berufsalltag nutzen
- **Selbst- und Fremdwahrnehmung** – Reflexion eigener Wirkung / Feedback aus dem Teamkontext / Anerkennung der eigenen Stärken
- **Gesundheit & Resilienz** – Zusammenhänge von Hochsensibilität und Stress / Frühwarnzeichen erkennen / Selbstfürsorge-Tools anwenden
- **Ressourcen aktivieren & Selbstfürsorgeplan entwickeln** – Praktische Übungen, Meditation und Achtsamkeit / Strategien für den Arbeitsalltag
- **Kommunikation im beruflichen Kontext** – Hochsensible Besonderheiten klar und positiv ansprechen / Einsatz von GFK-Methoden
- **Mehrwert im Unternehmen erkennen** – Kompetenzen sichtbar machen / Einsatzbereiche im Team und in Projekten reflektieren / konkrete Vorschläge für Unternehmen erarbeiten
- **Integration & Umsetzung** – Entwicklung eines individuellen Aktionsplans / Kreative Methoden zur Umsetzung im Berufsalltag

Seminar Nr.: 882826

Termin: **07.09. – 11.09.2026**
Montag, 13:15 Uhr
(Beginn mit dem Mittagessen um 12:30 Uhr)
bis Freitag, 13:00 Uhr

Ort: **Haus Sonnenberg, Einbeck**

Preis: 785 € inklusive Ü/VP
985 € für Einrichtungen /Firmen
EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt

Dozentin: Dorte Ingensiep-Noack
Dorte Ingensiep-Noack (Jahrgang 1970), Psychologin, Trainerin und Dozentin im Themenfeld der mentalen Gesundheit und der wertschätzenden Kommunikation, Personal-/Business-/Mindful Coach, Autorin, Hebamme, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Leidenschaftlich engagiert sie sich im Sinne des humanistischen Coachings und der Positiven Psychologie. Sie ist davon überzeugt, dass es insbesondere im beruflichen Kontext eine neue Haltung und eine neue Form des Miteinanders braucht, um den Anforderungen zu-frieden und gesund gewachsen zu sein.

TeilnehmerInnenzahl: 10-16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Voll-pension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



Dorte Ingensiep-Noack

Ihr Nutzen/Seminarziele

- **Stärken erkennen:** Erarbeiten Sie Ihr persönliches Kompetenzprofil – mit Empathie, Intuition und Detailwahrnehmung als Pluspunkte.
- **Gesund und leistungsfähig bleiben:** Entwickeln Sie Strategien, um Überlastung vorzubeugen und gut für sich zu sorgen.
- **Kommunikation souverän gestalten und trainieren:** Wie sprechen Sie über Ihre Besonderheit im Team oder mit Führungskräften? Finden Sie klare, positive Ausdrucksweisen, um Ihre Sensibilität im Team, gegenüber Führungskräften oder Kunden selbstbewusst einzubringen.
- **Positive Psychologie:** Lernen Sie Methoden kennen, die Ihr Wohlbefinden steigern und Ihnen helfen, auch bei hoher Sensibilität aufzublühen.
- **Berufliche Perspektive:** Verstehen Sie, warum Unternehmen gerade jetzt Menschen mit Ihren Fähigkeiten brauchen.
- **Individuellen Aktionsplan entwickeln:** Setzen Sie die Lerninhalte gezielt in den beruflichen Alltag um und planen erste Schritte zur nachhaltigen Umsetzung.

Methoden

- **Vorträge** – fachliche Einführung und theoretische Grundlagen zur Neurosensitivität
- **Reflexionsübungen & Austausch in Kleingruppen** – persönliche Erfahrungen einbringen, Perspektiven erweitern
- **Arbeiten mit Stärkenprofilen & Ressourcen-Tools** – eigene Kompetenzen erkennen und gezielt einsetzen
- **Achtsamkeits- & Entspannungsübungen** – Strategien zur Stressreduktion und Förderung innerer Balance
- **Impulse & Übungen in der Natur** – Klarheit gewinnen, Regeneration erleben und kreative Lösungsansätze entwickeln
- **Kreative Methoden** – spielerische und praxisnahe Übungen zur Selbstreflexion und Stärkenentfaltung
- **Kommunikationstrainings** – Fähigkeiten entwickeln, die Besonderheiten im beruflichen Kontext sicher zu kommunizieren
- **Impulse aus der Positiven Psychologie & Neurodiversitätsforschung** – wissenschaftlich fundierte Strategien für Wohlbefinden und persönliche Entfaltung
- **Rücksicht auf spezifische Bedürfnisse** – individuelle Sensibilität und besondere Anforderungen der Teilnehmenden berücksichtigen

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Rolf Sellin: Wenn die Haut zu dünn ist. Hochsensibilität – vom Manko zum Plus
- Dr. Patrice Wyrsh: Wahrnehmungsfähigkeit Neurosensitivität. Die Kraft der Hochsensitiven



Organisatorisches

Übernachtung: Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück, wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC. Da die Bungalows auf dem hängigen Gelände verteilt sind, kann es sein, dass Sie einige Meter bis zum Haupthaus bergauf gehen müssen.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen.

Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen, so erhalten Sie dieses gegen einen Aufpreis. In diesem Fall müssen Sie ihren Wunsch bis spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn dem Haus mitteilen. Die Kosten begleichen Sie bitte vor Ort.

Anreise: Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“.

Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.