

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.: 882827

Termin: **08.11. – 12.11.2027**
Montag, 13:15 Uhr
(Beginn mit dem Mittagessen um 12:30 Uhr)
bis Freitag, 13:00 Uhr

Ort: **Noord Carolinensiel**

Preis: 985 € (Ü/HP)
1.185 € für Einrichtungen /Firmen
EZ-Zuschlag: 222,00 € insgesamt

Die Kurtaxe ist nicht im Preis inbegriffen.

Dozentin: Dorte Ingensiep-Noack
Dorte Ingensiep-Noack (Jahrgang 1970), Psychologin, Trainee-
rin und Dozentin im Themenfeld der mentalen Gesundheit
und der wertschätzenden Kommunikation, Personal-/Busi-
ness-/Mindful Coach, Autorin, Hebamme, langjährige Erfah-
rung in der Erwachsenenbildung. Leidenschaftlich engagiert
sie sich im Sinne des humanistischen Coachings und der Po-
sitiven Psychologie. Sie ist davon überzeugt, dass es insbe-
sondere im beruflichen Kontext eine neue Haltung und eine
neue Form des Miteinanders braucht, um den Anforderungen
zufrieden und gesund gewachsen zu sein.

TeilnehmerInnenzahl: 10-16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Ver-
pflügung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.



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



Übernachtung/Verpflegung

Das neue Hotel Noord Carolinensiel liegt unweit der Küste direkt am kleinen Fluss Harle und verfügt über einen Wellnessbereich, ein Restaurant und ein Café. Vom Hotel sind es sowohl zum Bahnhof als auch zum nächsten Strand nur zwei Kilometer. Im Hotel können Sie sich (kostenpflichtig) Fahrräder ausleihen.

Die gebuchte Hotelkategorie Signature Classy bietet jeweils einen Balkon oder eine Terrasse.

Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie am An- und Abreisetag einen leckeren, vitalen Mittagssnack.

Anreise

Anreise mit dem Auto

Für das Navigationsgerät folgende Adresse verwenden: Nordseestraße 1 in 26409 Carolinensiel

Im Ort der Beschilderung in Richtung NOORD oder der Cliner Quelle folgen.

Aus dem westlichen Ruhrgebiet: über die A31, durch den Ems-tunnel bei Leer/Ostfriesland, und weiter auf die A28 bis zur Ab-fahrt Leer-Ost/Hesel/Aurich. Von dort aus geht es Richtung Au-rich, wo Sie auf die B210 in Richtung Wittmund und Wilhelms-haven wechseln. Über die Ortsumgehung Wittmund wird Caroli-nensiel erreicht.

Aus dem Osten: über die A1 an Bremen vorbei bis zur Ausfahrt Delmenhorst-Ost in Richtung Oldenburg. Weiter geht es auf der A28 bis zum Kreuz Oldenburg-Ost, wo Sie auf die A29 in Rich-tung Wilhelmshaven wechseln. Dann die Ausfahrt B210 Rich-tung Wittmund/Jever/ Schortens.

Aus dem Süden und dem östlichen Ruhrgebiet: die A1 bis zum Ahlhorner Dreieck, dann geht es weiter auf die A29. Am Auto-bahnkreuz Wilhelmshaven nehmen Sie die Abfahrt Witt-mund/Jever/Schortens und folgen der B210 Richtung Jever und Wittmund. Von dort führt die Beschilderung nach Carolinensiel.

Zus. Parkplatzgebühren 6,- € pro Tag zahlen Sie vor Ort.

Anreise mit der Bahn:

Die nächsten Bahnhöfe vom NOORD sind Wittmund, Esens, Jever, Sande und Norddeich. Von dort aus können Sie mit dem Bus oder einem Taxi nach Carolinensiel weiterfahren.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, 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.