

# Hochsensibilität - was ist das? (Vortrag)



Geht es Ihnen oft wie der Frau auf dem Bild?

Im Vortrag über Hochsensibilität geht es um:

- Merkmale der Hochsensibilität
- Reizüberflutung - was tun - Selbstfürsorge
- Test für Selbsteinschätzung
- Stärke, Vorteile, Potenzial
- Herausforderungen im beruflichen Umfeld
- helfende Methoden

Kompetenz erweitern

Lösungen entwickeln

Erfahrungswerte sammeln

Für mehr Informationen besuchen Sie  
[www.meinewegbegleiter.at](http://www.meinewegbegleiter.at)

## **Beschreibung:**

Hochsensible Menschen nehmen ihr Umfeld, ihre Welt besonders intensiv wahr. Ist das nun ein Fluch oder ein Segen? Viele der „Betroffenen“ sind sich gar nicht bewusst, dass sie zum Kreis der hochsensiblen Menschen gehören.

Mit dem Vortrag möchte ich Betroffenen und auch nicht Betroffenen die Möglichkeit geben, dieses Persönlichkeitsmerkmal besser zu verstehen.

Wie lässt sich das oft reizüberflutete Leben privat wie auch beruflich im Arbeitsumfeld besser gestalten?

Hören Sie etwas über die Merkmale der Hochsensibilität, die daraus resultierende Stärke und das Potenzial, die Vorteile wie auch Herausforderungen in der Arbeitswelt und wie wichtig Selbstfürsorge ist.

Lernen Sie einige Methoden und Übungen kennen, die bei alltäglichen Stress der Reizüberflutung helfen kann.

## **TN-Zahl: je nach Saalgröße**

**Zielgruppe:** alle Interessierten, Unternehmen, die das Potenzial ihrer hochsensiblen Mitarbeiter:innen voll ausnützen wollen

**Dauer:** etwa 2 Stunden

**Termin/e:** auf Anfrage

**Ort:** Inhouse oder Extern (auf Anfrage)

**Kosten:** auf Anfrage

Handout, Übungsblätter sind im Preis inkludiert.

Wien, April 2023

**Ansprechpartner:**  
**Martina Dohnal, MA**

Tel. +43 660 6470655  
E-Mail: [martina@meinewegbegleiter.at](mailto:martina@meinewegbegleiter.at)  
[www.meinewegbegleiter.at](http://www.meinewegbegleiter.at)

