

**Fortbildung** (Modul 1 von 3):  
**„Hochsensitivität (HSP) - Basiswissen“**

**Termin:** 17.01.2025; 09:00 bis 12:00Uhr

**Ort:** Salzburg

**Teilnahmegebühr:** € 95 (exkl. 10% MwSt)

**Referentin:** Silvia König, BA MA

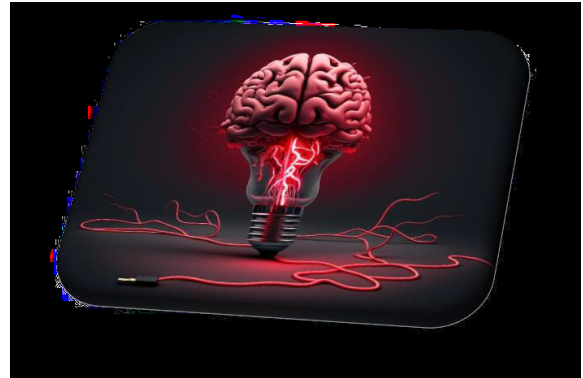
**Inhalt:** Basiswissen zum Thema Hochsensitivität / HSP (=highly sensitive person) - Empfindsam und stark: Die Welt der hochsensiblen Menschen!

### Inhalte:

Je nach Studie sind etwa 15 – 20 % hochsensibel, also etwa jede 5. bis 6. Person in unserer Gesellschaft.

#### Was bedeutet Hochsensitivität?

- Begriffsdefinition
- Wissenschaftliche Merkmale
- Neurologische Forschungsergebnisse
- Aktuelle Studien



Quelle: 202405\_30\_Pixabay\_kostenlos\_ai-generated-7816775\_1280

#### Hochsensitivität: Ein Persönlichkeitsmerkmal mit Charisma!

- die essentielle Relevanz für die Diagnostik
- Persönlichkeitsmerkmal vs. psychische Erkrankung  
(*Einführung; Vertiefung in Modul 2 am 27.02.2025 – 9:00-12:30Uhr*)
- Facetten der Hochsensibilität
- HSP (= highly sensitive person):
  - in Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Arbeit)  
(*Vertiefung HSP & Business in Modul 3 am 27.02.2025 – 13:30-17:00Uhr*)
  - bei der Medikation
  - im Alltag etc.
  - Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es hierzu?

#### Hochsensitive Personen (HSP) erkennen

- Testvarianten
- Ausprägungen und Typenunterschiede bei HSP (*Einführung; Vertiefung in Modul 3*)
- Gezielte Handlungsempfehlungen für HSP zur möglichen Prävention von Burnout und von psychischen Erkrankungen.
- Verbindendes und Unterscheidendes im Vergleich zu neurotypischen Menschen.

**Ziele:**

- Wissenserweiterung: Den Wesenszug Hochsensitivität besser verstehen.
- Die Bewusstseinsbildung für Hochsensitive Personen in der Gesellschaft.
- Was leisten HSP und was brauchen HSP?
- Wie gelingt ein harmonisches Miteinander?
- Toleranz und gegenseitiges Verständnis erlangen.

**Methoden:**

- Theoretische Wissensvermittlung mittels wissenschaftlichen Forschungsergebnissen, aktuellen Studien und fundierter Basisliteratur.
- Testmethoden & Selbstschnelltest: Könnte auch ich eine HSP sein?
- Tipps und Werkzeuge für die Arbeit mit HSP.
- Fallbeispiele aus der Praxis.
- Erfahrungsaustausch, Raum für Fragen und Diskussionen.

**Referentin:** Silvia König, BA MA  
HSP-Expertin  
Unternehmensberaterin  
[www.happy-hsp.at](http://www.happy-hsp.at)



**Termin/Ort:** 17.01.2025; von 09:00 -12:00 Uhr (= 4 Ausbildungseinheiten)  
5020 Salzburg (der genau Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)  
(2 vertiefende HSP-Workshops – Thema 1: HSP bei Kindern & Jugendlichen /  
Thema 2: HSP und Business - finden am 27.02.2025 statt)

**Anmeldeschluss:** 19. Dezember 2024

**Preis:** Die Teilnahmegebühr beträgt € 95 (exkl. 10% MwSt.);  
Mitgliedsgesellschaften der Pro Mente Austria erhalten eine  
Ermäßigung von 10%.

**Detaillierte Informationen und Anmeldung** unter [fortbildung@promentesalzburg.at](mailto:fortbildung@promentesalzburg.at); Tel:  
0699/14511718; **Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Gruber**.

Es gelten die AGBs für Seminare, Lehrgänge, Workshops nachzulesen auf [www.promentesalzburg.at](http://www.promentesalzburg.at)

---

Hier geht's zu allen unseren aktuellen Bildungsveranstaltungen:  
<https://www.promentesalzburg.at/fortbildungen>