



Kursus
2 dage
Nr. 86234 A

DKK 11.499
ekskl. moms

Dato
10-09-2020
14-12-2020
18-01-2021
11-05-2021

Sted
Taastrup
Aarhus
Taastrup
Taastrup

Særligt sensitiv (HSP) i arbejdslivet

Cirka 20 pct. af befolkningen er født med HSP og lever med det gennem hele livet! HSP er ikke en diagnose, men bare et personlighedstræk i form af et særligt sensitivt nervesystem. De tager flere indtryk ind, hæfter sig ved mere, tænker over det med større dybde og flere nuancer, hvilket også resulterer i et mere intenst følelsesliv.

Lær at passe godt på dig selv

Udfordringen for personer med HSP er, at deres nervesystem hurtigere kommer på overarbejde, og de har derfor brug for at passe særligt godt på sig selv. Under de rette vilkår vil en person med HSP til gengæld blomstre og bidrage med sine evner i særklasse, og dette er en stor styrke.

Derfor er det utrolig vigtigt, at du lærer at passe på dig selv ved at tage stilling til ledelse, arbejdsmiljø og arbejdsvilkår. Så kan du nå at sige til og fra, du kan forklare dig konstruktivt og med selvrespekt (når det er nødvendigt at sætte ord på), og du kan aktivt efterspørge det, som du har brug for.

At leve med HSP er ikke et handicap, som er dømt til at begrænse dig. For når du lærer at forstå dig selv og passe godt på dig selv, kan du med større sikkerhed række ud efter det du brænder for og helt sikkert er fantastisk god til!

*Rigtig godt kursus, hvor man som enkelt person, får værktøjer til at blive et bedre jeg, samt få en god balance. Jeg glæder mig til at afprøve metoder og råd givet på kurset.
- Jeannet Stechnik Andersen, Ahlsell Danmark.*

Deltagerprofil

Kurset henvender sig til personer, som (måske) er særligt sensitive, og personer som har brug for værktøjer til at finde personlig styrke og balance i arbejdslivet.

Udbytte

- Bedre selvforståelse og øget anerkendelse af dig selv
- Bevidsthed om hvordan du passer på dit talent og får det oversat til styrker i dit liv og arbejde
- Værktøjer til at beskytte dig mod overstimulering
- Viden og argumenter til at gå i dialog med din leder omkring dine behov på arbejdspladsen
- Indsigt og mod til at efterspørge den form for ledelse, du har brug for
- Redskaber til at tage stilling til det psykiske arbejdsmiljø
- Viden og værktøjer til at passe på dig selv, så du minimerer risikoen for overbelastning og stress

Indhold

- Grundlæggende viden om HSP
- Fokus på alle kvaliteterne ved HSP
- Energibarometeret
- Redskaber til at indrette din arbejdsdag i balance
- Ledelse af særligt sensitive
- HSP og trivsel i kollegagruppen
- HSP, sårbarhed og stress

Form

Kurset veksler mellem oplæg, refleksion og analyse, plenumdialog, gruppeopgaver og erfaringsudveksling. Du modtager på kurset værktøjer, som du tager med hjem og bruger i egen organisation efter endt kursus. Vi træner brugen af disse værktøjer, så du føler dig klædt på til at tage dem i brug, når du er tilbage. Der kan max. deltage 10 på kurset, så vi sikrer et trygt læringsrum.

Kurset forudsætter aktiv deltagelse. Det primære fokus lægges på arbejdslivet og der undervises ud fra et anerkendende ressourceperspektiv.

Underviser



Dorte er cand. psych. og international markedsøkonom, selvstændig ledelseskonsulent, erfaren formidler og underviser inden for ledelse og erhvervspsykologi. Dorte har gennem de seneste 12 år arbejdet med fokus på personlig udvikling, medarbejderudvikling og lederudvikling i dansk erhvervsliv.

Dortes speciale er koblingen af den forretningsmæssige ramme med de menneskelige ressourcer, dvs. hvordan man skaber trivsel, udvikling og resultater gennem en socialt intelligent ledelsesstil. Dorte har stået i spidsen for en række større udviklingsprojekter, heriblandt et projekt om stress og stresshåndtering på individ, gruppe og organisationsniveau.

Med sin baggrund som psykolog, og qua hendes personlige erfaring med HSP, har Dorte gennem de seneste 7 år øget sit fokus på arbejdet med HSP. På diverse lederprogrammer har Dorte spottet mange ledere med HSP og hjulpet dem med redskaber til et bedre arbejdsliv. Dorte er medlem af HSP Foreningen.

[Se vores øvrige kurser i mentalt overskud og trivsel.](#)

Har du faglige spørgsmål så kontakt

Vicki Bech Hansen
+45 72202465



TEKNOLOGISK
INSTITUT



vih@teknologisk.dk