

Programma dagtraining 'praktijkgericht werken met hooggevoeligheid'

9.00 uur	Inloop met koffie en thee
9.30 uur	Interactieve lezing waarin het begripkader a.d.h.v. meest recente inzichten uit mens- en maatschappijwetenschappen aan bod komt. Daarbij bespreken we gedragsaspecten van de gevoelige mens én van diegene die daar mee omgaat zodat je hooggevoeligheid leert (h)erkennen. Herkennen van zowel de positieve en talentkant als de klachten en lastkant, en dit in kaart kunnen brengen.
10.30 uur	Koffie/thee pauze
10.45 uur	Wetenschappelijke onderbouwing van hooggevoeligheid, waarbij de achtergrond, stressreacties en fysieke symptomen uiteengezet worden. Daar komen ook de signalen van overprikkeling en praktische tools bij aan bod.
12.30 uur	Lunch
13.15 uur	Vervolg van het ochtendprogramma. Modellen worden behandeld en uitgewerkt zoals het belastbaarheidsmodel. Tevens komt een plan aan bod waarbij je voorbij stressgedrag en reacties kijkt en met een cliënt je kunt richten op alternatief gedrag. Dit kan ook de basis zijn voor behandelplannen .
14.30 uur	Zintuigenwandeling
15.15 uur	Pauze
15.30 uur	Creatieve werkvorm waarbij we het geleerde van de ochtend in de praktijk brengen in een visueel overzicht en in groepen dit evalueren, bekijken en daarop doorvragen.
16.30 uur	Afronding, overzicht en verbinden van leerdoelen en verwachtingen aan de resultaten

Programma dagtraining 'praktijkgericht werken met hooggevoeligheid'

	Casuïstiek	
	Niveau van jezelf	Professionele niveau - je cliënt
<p>De rode draad die door de hele dag heen zit, is ook de missie en visie van Hooggevoelig heel gewoon; hooggevoeligheid herkennen, erkennen en praktisch benaderen.</p> <p>Door deze stappen te doorlopen kun je de talenten van hooggevoeligheid/ hoogsensitiviteit/ hsp belichten en benadrukken en de lasten van de eigenschap verminderen.</p> <p>Deze stappen doorlopen we door gebruik te maken van een stevig fundament van wetenschappelijke kennis en dit te combineren met ervaringsgerichte oefeningen en leren via je zelf als instrument. Oftewel alles praktisch maken met de wetenschap als onderbouwing.</p> <p>De dagelijkse praktijk, oefeningen die je morgen in kunt zetten en de 'hoe dan?' vraag beantwoorden zijn heel belangrijk en essentieel. Daarom schakelen we in alles, en zo ook in deze dagtraining, tussen het niveau van jezelf (en je eigen ervaringen) en het professionele niveau (je cliënt/de ander).</p> <p>Casuïstiek zit dus vanzelfsprekend door de hele dag heen en vormt zich op en via beide niveaus, van jezelf en je professionele rol/je cliënt.</p> <p>Ervaringsgericht werken De oefeningen/werkvormen raken aan mindfulness en haptonomie, en zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Praktische handvatten verwerven door te werken met oefeningen uit onze methode, om hooggevoeligheid te hanteren en de last ervan kwijt te raken.</p>		