

# Werkfit met Hooggevoelig heel gewoon

Het UWV biedt graag nieuw perspectief om werken en deelname aan de maatschappij te bevorderen. Dat nieuwe perspectief is in ons geval de impact die hooggevoeligheid kan hebben op je werk. Op het soort werk dat je leuk vindt, een werkplek die bij je past en een cultuur waar jij je prettig voelt. Als we hooggevoeligheid maatschappij breed (weer) gewoon willen maken, is de werkvloer één van de belangrijkste plekken om hier aandacht voor te vragen. Vergis je niet, we willen hooggevoeligheid niet 'branden' als iets heel speciaals. Hooggevoelige mensen zijn niet gebaat bij uitsluiting of uitzonderingen, het is juist belangrijk dat zij mét hun eigenschap middenin de maatschappij kunnen staan. Wij geloven dat ieder hooggevoelig mens mooie talenten bij zich draagt en een unieke bijdrage kan leveren in zijn/haar werk. Daarom is het zo belangrijk dat we hooggevoelige mensen 'werkfit' maken.

## UITVAL DOOR

- Burn-out
- Bore-out (hooggevoelige én hoogbegaafde mensen)
- Depressie
- Onbegrepen psychische en somatische klachten
- CVS
- Fybromyalgie

## BELANGRIJKE THEMA'S

- Hooggevoeligheid en zelfzorg
- Persoonlijke eigenschappen, talenten/kwaliteiten/eigenheid/competenties
- Persoonlijke waarden
- Interesses
- Werkcontext; wat past?
- Waar, wie, hoe de stap naar werk te zetten?

"JE EIGEN UITRUSTING  
COMPLEET MAKEN OM JE  
TALENTEN TE KUNNEN  
INZETTEN"

## WAT GAAN WE DOEN

- Het versterken van je werknemersvaardigheden
- Het verbeteren van je persoonlijke effectiviteit
- Je arbeidsmarktpositie in beeld brengen
- Bewustwording van je eigen talenten en ontwikkelpunten
- Voorkeur in rol en werkomgeving

## Aanpak in fases

1. Intake
2. Verdieping
3. Afronding

"EIGEN ZUURSTOFMASKER  
EERST."

## Verdiepende vragen

- Hoe gaat het?
- Wie ben ik?
- Wat wil ik?
- Wat kan ik?
- Wat besluit ik?
- Waar vind ik dat?
- Hoe kom ik daar?

## Psychologisch model

Competenties  
Kennis  
Vaardigheden

**KUNNEN**

**WILLEN**

Behoeften  
Motieven  
Loopbaanankers  
Persoonlijke waarden

**ZIJN**

Persoonlijkheidskenmerken  
Intelligentie

## WERKVORMEN & METHODIEKEN

Een UWV Werkfit traject bij Hooggevoelig heel gewoon is altijd maatwerk. Voorbeelden van werkvormen en methodieken waar we graag mee werken: kernkwaliteiten, RET, ik-posities, visualisatie, outdoor-coaching, transactionele analyse, ladder van zelfvertrouwen, creatieve reflectieopdrachten.

"GRENZEN AANVOELEN EN  
AANGEVEN."

## WIE ZIJN WE

Hooggevoelig heel gewoon is hét opleidingsinstituut en kenniscentrum in Nederland op het gebied van hoogsensitiviteit. We houden ons bezig met opleiden van professionals in het onderwijs, de zorg en HR. We maken daarnaast onderzoek en kennis over hooggevoeligheid toegankelijk voor iedereen. Wetenschappelijk funderen, ervaringsgericht leren en praktijkgericht werken zijn onze uitgangspunten. Als leverancier van het UWV zetten we ons in voor een plek voor hooggevoeligheid op de werkvloer. Samen met ons netwerk van hooggevoeligheidsdeskundigen bieden we diverse vormen van coaching aan door het hele land.



DOORVERWIJZEN?

[uwv@hooggevoeligheelgewoon.nl](mailto:uwv@hooggevoeligheelgewoon.nl) | 0570 – 643 053 | [www.hooggevoeligheelgewoon.nl](http://www.hooggevoeligheelgewoon.nl)