

HSP-Praatkafees in 7 Vlaamse steden

Nood aan een bijkomende babbel? Het maandelijks HSP-praatkoffie is een laagdrempelige ont-moetingskans voor gelijkgestemden. Het is de ideale plaats om verhalen uit te wisselen, diepgaande gesprekken te voeren, ervaringen uit te wisselen en andere gevoelige mensen uit de eigen regio te leren kennen. Het is geen zelfhulpgroep maar heeft wel een grote zelfhulpfunctie. Het heeft voor velen een groot gehalte van "thuis komen" en "ik sta er niet alleen voor".

Kijk op www.hspvlaanderen.be > 'agenda'
voor de plaatsen en data.

Dag van het Gevoel

Of hoe aandacht voor gevoeligheid
tot een beter wetzijn leidt...

Zaterdag 4 april 2009

Met als gastspreker o.m.

Elaine N. Aron

Gemist?

Bestel dan nu de DVD

*en geniet samen met je collega's mee
van 3 uur leerrijke informatie!*

maak € 22,50 over

op rek. nr. IBAN BE08737019523113 - BIC KREDBEBB

en ontvang de DVD incl. programmaboekje

binnen de 4 weken.

Praktisch

Plaats :

Gent Centrum - exacte plaats wordt nog meegedeeld

Prijs :

voor leden HSP Vlaanderen : 295,- €

Voor niet-leden HSP Vlaanderen : 345,- €

Min. aantal inschrijvingen 10 p - max 15 p

Inschrijven :

Betaling mogelijk in 2 schrijven, duidelijk te specificeren bij uw betaling. (1^e helft bij inschrijving, 2^e helft bij aanvang)

Overschrijven op rekeningnummer 737-0195231-13 van HSP Vlaanderen binnen de 10 dagen na inschrijving :

IBAN: BE 087370195231-13

BIC: KREDBEBB

Vanwege het succes van onze eerdere cursussen "Assertiviteit voor gevoelige personen", werd besloten deze cursus uit te breiden naar een totaalpakket van 5 zaterdagen.

Enkele reacties van vorige deelnemers :

Mathijs :

Deze cursus zorgde voor een betere waardering van mezelf, meer zelfvertrouwen en een algemeen kalmer gevoel in mijn interactie met de buitenwereld. Fijn!

Saskia :

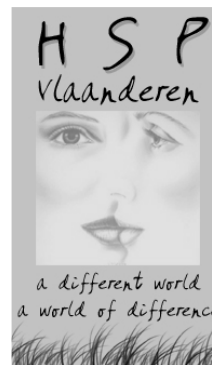
De cursus oversteeg mijn verwachtingen ruimschoots!

Leen :

Grote afstand? Ik zou het zo weer opnieuw doen!

Jeroen :

Dankzij de cursus is het alsof ik voor het eerst weet wie ik ben, waar ik voor sta, en dat dat nog iets waard is ook!



Vlaamse
Vereniging
voor
Hooggevoelige
Personen

Cursus
Zelfcoaching

voor
hooggevoelige personen

Er is slechts één iemand
die je kunt veranderen.
Dat ben je zelf!

HSP Vlaanderen

www.hspvlaanderen.be

info@hspvlaanderen.be - 0473/33.96.33

rek. nr. IBAN BE08737019523113 - BIC KREDBEBB

Cursus Zelfcoaching voor Hooggevoelige Personen

5 zaterdagen

Georganiseerd door HSP Vlaanderen



Wat belet je om die dingen te doen die je wil doen?

Wat blokkeert je om die zaken te zeggen die je wil zeggen.

Wat belet je om te zijn wie je wil zijn?

In deze cursus ontdekken we samen onze innerlijke blokkades. We onderzoeken onze draagkracht en onze draaglast en gaan verder op zoek naar handvatten die deze elementen in ons leven beter in **evenwicht** kunnen brengen.

Vaak hebben we weinig voeling met onze **innerlijke grenzen** waardoor we ook steeds over onze grenzen (laten) gaan. We geven onze **talenten** niet de nodige aandacht en vinden dat deze van-zelf-sprekend zijn, terwijl het net dat is waar we onze **kracht** uit kunnen halen.

Hoe kunnen we **lichter en zorgelozer** in het leven staan?

Via thema's als stressmanagement, energetische en relaxatie oefeningen, zelfkennis, zelfzorg, assertiviteitstraining en voeding kunnen we onze draagkracht versterken. Door het uitwisselen van eigen ervaringen van de deelnemers in de verschillende workshops krijgen deze theorieën en oefeningen een extra dimensie. Dit geeft de deelnemer een gevoel van (h)erkenning en begrip en bevordert het zelfvertrouwen en zelfzekerheid.

Met deze cursus brengen we een proces op gang waarbij diverse tools worden aangereikt om het leven een nieuwe wending te geven met een **beter zelfbeeld, groter zelfvertrouwen** en een nieuwe **assertievere levenshouding**. We gaan samen op zoek naar jouw eigen kracht, talenten en innerlijke flow.

Voor het beter leren omgaan met je hooggevoeligheid!

Programma

Uren : zaterdag telkens van 10u00 tot 16u30

We werken uitgebreid rond volgende thema's

Dag 1 : Wat betekent hooggevoelig zijn voor mij!

Dag 2 : Gedachten zijn krachten :
over zelfbeeld en zelfzorg

Dag 3 : Geweldloze communicatie

Dag 4 : Ontgiften en voeding

Dag 5 : Mindfulness- en ontspanningsoefeningen
Het nut van voedingssupplementen

Je krijgt **tussentijdse opdrachten** mee die telkens tijdens de volgende sessie worden besproken en een beperkte **literatuurlijst** om de cursus te vervolledigen.

Door :

Pascale Van den Heede : Personal Coach, Trainer, Consulent
Praktijk te Knokke, Brugge en Gent

En eventuele gastsprekers

*Problemen zijn geen stoptekens,
het zijn wegwijzers!*

J.K. Rowling

Wat is hooggevoeligheid?

Een HSP (Highly Sensitive Person) is iemand die gevoeliger is voor indrukken en prikkels van de buitenwereld dan gemiddeld. Zij hebben een **sterker ontwikkeld zenuwstelsel** dan de gemiddeld gevoelige persoon. Zij nemen subtielere nuances waar in bv. de lichaamstaal en stemmingen van anderen. Hun zintuigen werken intenser waardoor zij gevoeliger zijn voor licht, geuren, geluiden, smaken, sferen, enz....

Een HSP raakt daardoor sneller overprikkeld en heeft daardoor meer rust en ontspanning nodig.

HSP is geen ziekte maar een persoonlijkheidskenmerk met vele verschillende eigenschappen. Indien de HSP er niet op de juiste manier mee leert omgaan (en dit kan voor iedere HSP anders zijn) en zichzelf hierin niet beter leert kennen kan deze karaktertrek de oorzaak zijn van zowel fysieke als psychische aandoeningen/problemen.

Wetenschappelijk

Wetenschappelijke waarde van de zelftest van Elaine Aron met betrekking tot hooggevoeligheid:

De eenvoud van de zelftest van Elaine Aron zorgt er soms voor dat vele mensen de betrouwbaarheid van de zelftest in vraag stellen. Het wetenschappelijk onderzoek door Kathy A. Smolewska, Scott B. McCabe en Erik Z. Bosrijk aan de universiteit van Toronto, Canada (2005), met medewerking van 851 personen, wijst echter uit dat deze zelftest een geldige en zeer betrouwbare maatstaf voor het concept Hoogsensitiviteit is.

Uit de resultaten blijkt dat de zelftest niet enkel een ideaal instrument is bij het meten van hooggevoeligheid, maar daarnaast ook een indicatie geeft naar mate van Gevoel voor Esthetiek, Prikkelgevoeligheid en Low Sensory Threshold.

Bron : Smolewska, K., McCabe, S., Woody, E. (2005). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". Personality and Individual Differences, 40, 1269-1279.

Zelftest zie : www.hspvlaanderen.be