



Welkom!

HB Café Arnhem 25 april 2014
Eva Pama

Hooggevoeligheid, heel gewoon bij
hoogbegaafden

ihbv.nl – hooggevoeligheelgewoon.nl

HG in kracht



Herken en erken
je hooggevoeligheid,
en leer er praktisch
mee om te gaan,
zodat het
jouw kracht wordt!

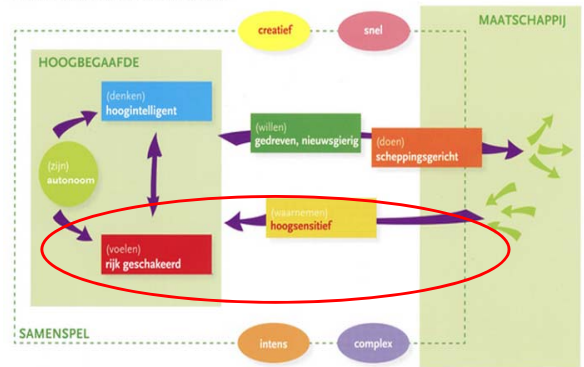


Inhoud



- Delphi model hoogbegaafdheid
- Ingezoomd op hooggevoeligheid: de basis
- Hooggevoeligheid (h)erkennen
- Hooggevoeligheid in de praktijk

DELPHI-MODEL HOOGBEGAAFDHEID ©



Uit: M.B.G.M. Kooijman - van Thiel (red). Hoogbegaafd. Dat zie je zél Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden. OYA Productions, 2008

HG herkennen kenmerken



Rijkgeschakeerd voelen - intern

- Intense beleving
- Empathisch
- Aanpassen
- Onzeker
- Dromerig
- (Ge)weten/gerechtigheid/eerlijkheid

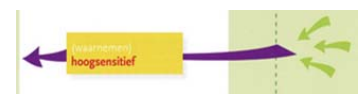


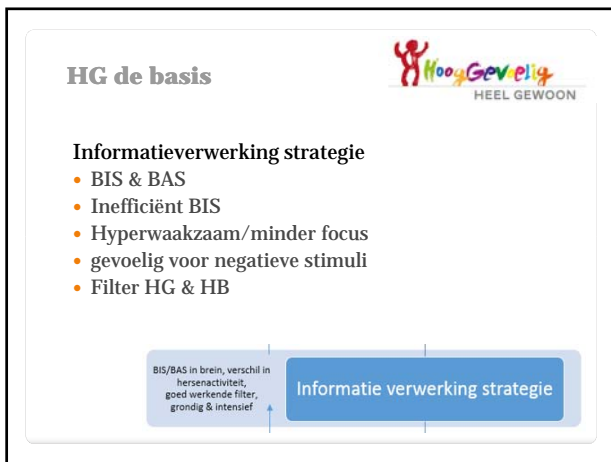
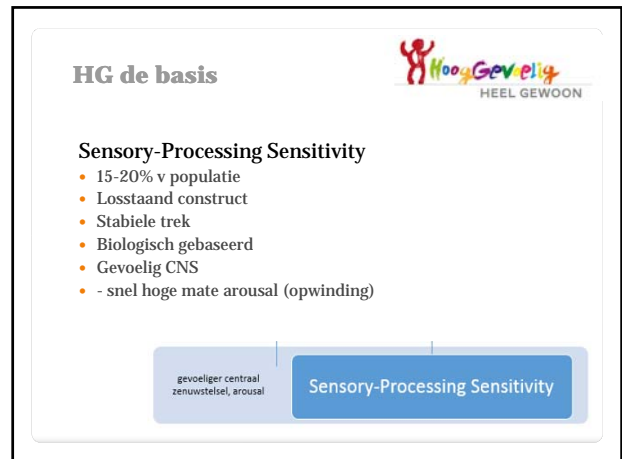
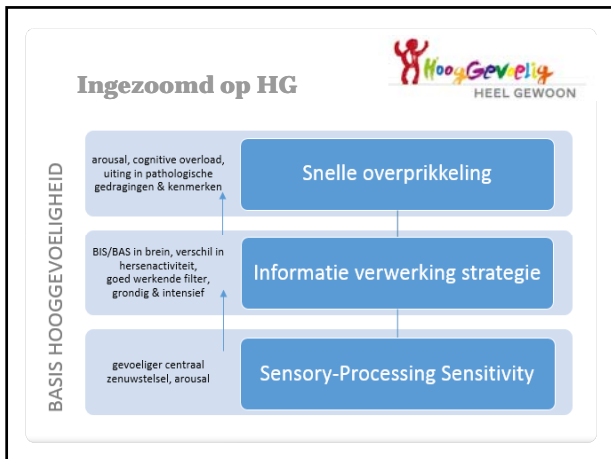
HG herkennen kenmerken



Hoogsensitief waarnemen - extern

- Gevoelig voor prikkels
- Intense beleving (positief & negatief)
- Creatief (denken & doen)
- Detailgericht





HG voorbeeld

Voorbeeld uit de praktijk:

“Als mijn kind overprikkeld is, en ik geef hem een compliment over een mooie tekening, dat hij goed heeft gewerkt op school en dat de juf vertelde dat hij zijn vriendje zo goed geholpen had.

Eenmaal thuis vraagt hij of ik met hem een spel wil doen, maar ik zeg nee, omdat ik vast moet koken. Hij raakt helemaal overstuur, zegt dat ik nóóit iets met hem wil doen en hem niet lief vind.”

HG basis

Bedenk een situatie waarin je het positieve niet zag, maar het negatieve juist wel.



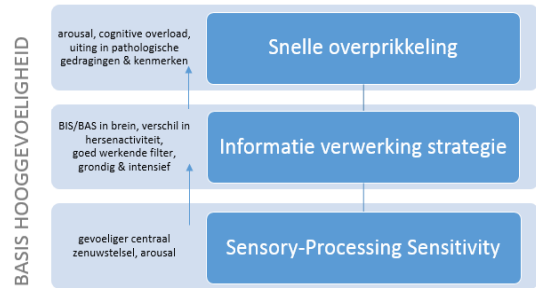
HG overprikkeling



Voorbeeld uit onderzoek in de praktijk:

Een kind met AD(H)D en een hooggevoelig kind die allebei overprikkeld zijn, vertonen hetzelfde gedrag.
Zoek de verschillen?
Zet beide in een stille klas alleen, waar ze tot rust komen. Een hooggevoelig kind kan dan snel weer focussen, maar iemand met AD(H)D niet.

HG basis als vertrekpunt



HG (over)prikkeling (h)erkennen



Prikkeling intern & extern
Andere bril: golven

Cognitief
Zintuigen

- Horen
- Zien
- Ruiken
- Proeven
- Voelen

Emoties/gevoel



HG basis



Wat komt bij jou veel/hard binnen?

Cognitief/gevoel/zintuigen



HG (h)erkennen gevolgen van overprikkeling



Oververmoeid
Slecht slapen
Heftige gevoelens
Anders voelen
Onbereikbaar zijn, afsluiten
Sterke zintuigelijke waarneming
Emotionele pijn wordt lichamenlijk
Verdriet, huilen
Dromerigheid & fantasiewereld
Slecht geheugen
Hard werken i.p.v. efficiënt werken



HG (h)erkennen reactiepatronen



Teruggetrokken
Ontoegankelijk
Slachtoffer rol
Depressief
Angstig
Agressief
Vijandelijk
Boosheid




HG in de praktijk behoefte



Grenzen, weinig prikkels, alleen zijn, rust inplannen
Oefeningen

Goede communicatie
Niet overrompelen
Ruimte voor eigen inbreng
Aanvaarden authentiek leiderschap

Aandacht naar ik
Kracht herinneren
Focus op wat wél kan i.p.v. niet




HG in de praktijk wat kun je doen?




Zelf	Omgeving
<ul style="list-style-type: none"> Herkennen (signalen) Erkennen maar niet zwelgen Luisteren naar jezelf Oefeningen <ul style="list-style-type: none"> Beschermen Opruimen Schoonmaken Behoeftte aangeven Aandacht naar ik Om hulp vragen 	<ul style="list-style-type: none"> Herkennen Onderzoek Erkennen Luisteren Harmonie Omdenken Eerlijk zijn (Aanraken)



HG in kracht



Aanvoelen
Meevoelen
Invoelen
Oprecht
Trouw
Rechtvaardig
Creatief
Weten
Intense beleving & genieten
Interessant
Detailgericht
Harmonieus



HG overprikkeling



Weetje uit onderzoek:

Hooggevoelige mensen die als kind ondersteund zijn door hun ouders en ruimte kregen voor hun hooggevoeligheid, lijken **veerkrachtiger** te zijn dan mensen die niet hooggevoelig zijn en een vergelijkbare jeugd hebben gehad.

HG overprikkeling



Vraag: is hooggevoeligheid voor jou een last of kracht?

Last ←————→ Kracht

zwaarte, hinder ————— plezier, voordeel

HG in de praktijk aanbod



Boeken
'Kinderen & Ouders', 'Professionals' & 'Volwassenen' - Webshop

Begeleiding
Individueel, workshops, onze HGx2 methode

Dagtraining voor professionals (geaccrediteerd)
(fysiotherapeuten, leerkrachten, artsen, (cluster 4) docenten)

Opleiding tot hooggevoeligheidsdeskundige
ongeveer 20 weken werken aan deskundigheid

E-learning
volg de cursus van 10 weken online



HG in de praktijk aanbod



Eerstvolgende workshop volwassenen:

22 april: 'Gelukkig Anders'

Eerstvolgende workshop kind(eren) en ouder(s):

23 april: 'Powerrrrr'

Dagtraining 'Praktijkgericht werken met hooggevoeligheid'

27 maart & 25 april

Opleiding tot hooggevoeligheidsdeskundige

start met de dagtraining op 27 maart of 25 april

Meer info in studiegids

Meld je aan voor de nieuwsbrief en blijf op de hoogte!

HG in kracht



Herken en erken
je hooggevoeligheid,
en leer er praktisch
mee om te gaan,
zodat het
jouw kracht wordt!



Bedankt voor uw aandacht!

 www.hooggevoeligheelgewoon.nl

 www.facebook.nl/hooggevoeligheelgewoon.nl

 @HG_heelgewoon

 info@hooggevoeligheelgewoon.nl



Vragen?