

09.15 – 10.00 uur **Ontvangst**

10.00 – 10.05 uur **Introductie/** welkom door Paula Udondek

10.05 – 10.40 uur **Paneldiscussie** o.l.v. Paula Udondek met gastsprekers: wetenschappers en professionals/practitioners rond intrigerende vragen over hoogsensitiviteit

10.40 – 11.10 uur HSP; eigenschap of hersenspinsel? (Engelstalig)  
**Dr. Bianca Acevedo**, psycholoog, Universiteit van Californië

11.10 – 11.25 uur Pauze en **Meet the Experts**

11.30 – 12.30 uur **Workshop carrousel** – 1e ronde

12.30 – 13.50 uur Lunchpauze – **Inspiratiemarkt** – **Meet the Experts - Activiteiten**

13.50 – 14.00 uur Welkom terug door Paula Udondek + **MOVE energy**

14.00 – 14.30 uur HSP ; Hoe weet je of je 't bent? genetisch en voordelig?' (Engelstalig)  
**Dr. Michael Pluess**, psycholoog Queen Mary University of London

14.30 – 15.00 uur HSP; en gezond op/aan het werk  
**Prof. dr. Elke van Hoof**, klinisch psycholoog Universiteit Brussel

15.00 – 15.15 uur Pauze en **Meet the Experts**

15:20 – 16.20 uur **Workshop carrousel** – 2e ronde

16.45 – 17.15 uur Inspirerende en verrassende (!) **terugkoppeling en afsluiting**

17.00 – 18.00 uur **Borrel** en netwerken

## Workshops

### Thema Onderwijs / Opvoeding

#### **Het hooggevoelige kind met een sterke wil**

Ontdekt in deze workshop hoe het komt dat de hooggevoelige kant bij het hooggevoelige kind met een sterke wil vaak verhuld blijft achter de vurige en wilskrachtige kant. Met behulp van het verhelderende model van de innerlijke familie, leer je zien wat er van binnen bij het kind gebeurt en hoe volwassenen hier doorgaans op neigen te reageren. Inzicht gevend en inspirerend!

Janneke van Olphen - En Vie | Gevoeligheid Grootbrengen

#### **Hooggevoeligheid en onderwijs, hoe gaat dat samen?**

Ouders van een hooggevoelig kind lopen nogal eens tegen muren aan bij school. Hoe kun je je kind helpen? Bij deze workshop gaan we daar op in. Maar ook vanaf de 'andere' kant: hoe kan een school omgaan met hooggevoelige kinderen? Deze workshop wordt gegeven door Anita Movrin, moeder van vier hooggevoelige kinderen en oprichtster van IBBO Chalcedoon in Meppel. Vanuit ervaringen met zowel regulier onderwijs al de spirituele school IBBO wordt er een link gelegd tussen onderwijs en hooggevoeligheid.

Anita Movrin - Ik Ben Bewust Onderwijs

#### **Als hooggevoeligheid samengaat met druk en emotioneel intens gedrag**

Hooggevoeligheid kan samengaan met druk en emotioneel gedrag. Het kind is gevoelig, hulpvaardig, sociaal en spontaan, maar kan ook moeilijk te corrigeren zijn. Hij lijkt niet te willen luisteren en reageert met boze buien. Henk-Jan van der Veen (LiHSK) legt uit waar dit gedrag vandaan komt en hoe je ermee kan omgaan, zodat hooggevoeligheid weer een kwaliteit wordt.

Henk-Jan van der Veen - LiHSK

#### **Ode aan de prutsers**

Het is Xandra's missie mensen de 'Moed om te Falen' mee te geven. Zoals ze zelf zegt 'laten we in onze schaamte compassie vinden, door onze teleurstellingen grootsheid creëren en in frequent falen moed aanleren. Want echt moed, de moed om te durven zijn wie je bent, komt niet het denken voort. Die ontstaat in het contact met de ander en in je hart... '. Verwacht geen opstelling van 'tafeltjes en stoeltjes' want in deze workshop ga je actief aan de slag met feiten. Vooropgesteld dat dit je gaat lukken, kom je tot de ontdekking dat falen óók heel leuk kan zijn, plezier biedt en je uitdaagt om nieuwe dingen te proberen. Deze workshop is bedoeld voor mensen die niet durven, maar het toch doen!

Xandra Van Hooff - Gavemensen.nl

#### **HSK in de klas**

Hoe herken je hoogsensitieve kinderen in de klas? Wat zijn de verschillen met kinderen met autisme of ADHD? Op sommige punten komt het gedrag overeen maar de achtergronden zijn verschillend en daarmee ook de manier van begeleiden.

Esther Bergsma - Hoogsensitief.nl

### Thema Persoonlijke Ontwikkeling / Welzijn

#### **Een scala aan klachten en strategieën**

Hoogsensatieve mensen hebben een rijk scala aan strategieën ontwikkeld om te kunnen omgaan met de veelheid aan prikkels. Als een strategie niet voldoende werkt, of als de persoon van zichzelf niet weet dat ze hoogsensatief is, ontstaan er lichamelijke en geestelijke klachten die in de hulpverlening niet altijd worden herkend als een klacht ten gevolge van de herseneigenschap hoogsensitiviteit. Met welke klachten kunnen hoogsensatieve mensen bij u komen? Hoe kunt u onderzoeken of er sprake is van hoogsensitiviteit? En vooral: welke soms verrassend eenvoudige manieren zijn er zoal om deze mensen snel en definitief te helpen?

Maria Bosman - Partners in Creation

#### **Leven met hooggevoeligheid; van opgave naar gave**

Susan Marletta Hart - auteur van diverse boeken over hoogsensitiviteit

#### **HSP en gezondheid**

Aan welke voedingsstoffen heeft een hoogsensatief persoon meer behoefte; dat is de centrale vraag van deze presentatie. Er zijn er meer factoren die ervoor kunnen zorgen dat bepaalde systemen (zoals het immuunsysteem) sneller tot rust komen.

Ir. Ing. Mohammed Boulahrir - klinische psycho neuro immunologie en orthomoleculair therapeut

#### **Op aarde in 7 kleuren; kleur als inspiratiebron bij hooggevoeligheid en persoonlijke groei**

De workshop laat je kennis maken met het model 'Op aarde in 7 kleuren'. Een effectieve methode en praktische tool voor (hoog)gevoelige mensen om steviger en bewuster Op Aarde te staan. Deze workshop is bedoeld voor iedereen die zich wil laten inspireren door de kracht van kleur.

Jan Hogema (HSP Centrum) en Monique Hofland (energetisch therapeut)

### Thema Werk

#### **Ontdek in 7 stappen hoe je het werk creëert dat echt bij je past als hoogsensatief persoon**

Ben jij hoogsensatief en loop je vast in je werk? Of ken je iemand in zo'n situatie die je graag wilt helpen? Dan is deze workshop voor jou! Als hoogsensatief persoon ben je in staat tot het leveren van de beste prestaties! Mits je op de juiste werkplek zit. Ik geef je 7 stappen die je kan zetten om het werk te creëren dat echt bij je past als hsp. Zodat je energieker bent en volledig tot je recht komt. Onderbouwd met theorieën over hoogsensitiviteit leer ik je wat je vooral wel en wat je vooral niet moet doen. Je ontdekt wat jij nodig hebt als hsp om optimaal te functioneren. Deze workshop is ook geschikt voor managers, leidinggevenden, hr- en loopbaanadviseurs.

Esther Kaastra - HSP&WERK

#### **De hooggevoelige ondernemer**

Hoe ga je als ondernemer om met Hooggevoeligheid? In deze workshop krijg je tools waarmee je aan de slag kunt.

Bas van Vugt / Mirna den Reijer - Hooggevoeligondernemen.nl

**Hooggevoelig? Een kwestie van levenskunst en vaardigheden**

Als hooggevoelig persoon kun je erg zoekende zijn in je werk- en privésituatie. Mogelijk heb je moeite met tijdsplanning, ga je van de ene activiteit naar de andere zonder echt iets af te krijgen en kom je nauwelijks toe aan wat je echt zou willen doen. Henk-Jan van der Veen vertelt - mede uit eigen ervaring - hoe je via mindfulness en hartcoherentie kunt komen tot meer werkplezier, creativiteit en innerlijke rust.

Henk-Jan van der Veen - LiHSK

**Burn out en hoogsensitiviteit**

Hoogsensitieve werknemers hebben vele kwaliteiten die hen gewaardeerde werknemers maken. Aan de andere kan zijn ze ook vatbaarder voor een burn-out. Hoe ligt die relatie precies en hoe kan je voorkomen dat zij uitvallen?

Esther Bergsma - Hoogsensitief.nl

**Hoogsensitiviteit voor professionals**

Prof.dr. Elke van Hoof – Vrije Universiteit Brussel Fac. Psychologie en Educatieve Wetenschappen