



HSP 2018 - Workshops

Onderwijs / Opvoeding

HSP en kinderen - Floor van Lier

Super mom, super wife, super woman, super tired... Herkenbaar?
Floor van Lier reikt in haar workshop voor opvoeders tools en bruikbare informatie aan ouders, opvoeders en leraren

HSP in de klas, het mag er zijn! - Wilma van Leersum en Barbara Veer

Professionele bezoekers, met name vanuit het onderwijs, krijgen door middel van de workshop meer inzicht in het onderwerp HSP in het Onderwijs. Zij krijgen kennis en tools aangereikt over de huidige generatie kinderen en hetgeen zij nodig hebben om goed te kunnen functioneren op school. Het gaat om de kinderen kunnen 'zien' en ook 'jezelf als leerkracht', 'Wie ben jij voor de klas?'

HSP zonder hokjes - Drs. Janneke van Olphen

'Ik ben hooggevoelig' ofwel 'Ik ben hoogsensitief': voor sommigen voelt het bevrijdend om dit te zeggen, voor anderen voelt het juist beperkend. Aan de ene kant is het erg fijn en waardevol dat 'het in hoge mate hebben van de eigenschap sensitiviteit/gevoeligheid' met de term hooggevoelig/hoogsensitief (steeds meer) (h)erkend wordt. Dat er meer oog komt voor de kwaliteiten die hiermee gepaard gaan, dat er meer rekening mee gehouden wordt.

Drs. Janneke van Olphen is psycholoog en oprichter van enVie | Gevoeligheid Grootbrengen. Zij schreef het boek "Het Hooggevoelige kind met een sterke wil" en samen met Josina Intrabartolo maakte ze het kinderboek "Draakje Vurig".

HSP en Veerkracht - Michael Portzky

Michael Portzky studeerde af als klinisch psycholoog aan de Universiteit Gent, binnen zowel de psychoanalyse als de client-centered experiëntiële psychologie. Tijdens zijn loopbaan heeft hij zich met name bezig gehouden met neuropsychologie en psychodiagnostiek, hetgeen hij ook doceert aan verschillende hogescholen en binnen het postgraduaat Psychodiagnostiek bij Volwassenen. Na een postgraduate vorming in de Gerechtsexpertise werd hij erkend als gerechtsexpert voor psychodiagnostiek. Tevens kreeg hij voor zijn werkzaamheden in Nederland een erkenning als GZ-psycholoog. Michael is neuropsycholoog en psychodiagnosticus bij Psychiatrisch Centrum Gent-Sleidinge. Ook is hij auteur van veel Nederlandstalige vragenlijsten over mentale veerkracht.

Zichtbaar HSP durven zijn - Xandra van Hooff

Als hoogsensitieve of begaafde mensen de vraag krijgen: 'Stel jezelf eens voor, wie ben je?', is het al lastig te antwoorden, want je naam heb je, maar één je niet. Net zoals een baan, een woonplaats of een gezin je niet definiëren. Maar hoe dan wel te antwoorden? Zij vragen zich af hoe je jezelf kunt pinpointen op variabelen die morgen anders kunnen zijn. En in het verlengde daarvan, hoe kunnen ze zichzelf zichtbaar maken in een wereld waarin ze zelf al gek worden van de commercie en opgeblazen beloften? We verkennen in deze workshop de kern van HSP en welke uitdagingen hoogsensitieve mensen hebben in zichtbaar durven zijn en kwetsbaarheid. Daarnaast doen we enkele oefeningen om te laten ervaren dat 'wie je bent' er altijd al is maar dat je het enkel jezelf hoeft toe te staan.

Xandra van Hooff is eigenaar van GaveMensen, een opleidings- en expertisecentrum voor hoogsensitiviteit, waar ze o.a. de geaccrediteerde jaaropleiding 'de Psychologie van Hoogsensitiviteit' en een drietal deskundigheidsbevorderingen geeft. Ze is opgeleid als docent, pedagoge, IB'er en gedragsdeskundige maar kwam er achter dat ze ondanks al deze opleidingen nog altijd moeite had zichzelf écht te laten zien. In deze lezing neemt ze je mee in haar zoektocht naar het waarom daarvan uiteindelijk hebben geleid tot waar ze nu staat.

Bedrijfsleven / Werk

De waarde(n) van HSP op de Werkvloer - Tessa Faber

In de workshop neem ik jullie graag mee op een ontdekkingsreis naar de positieve kanten van de eigenschap hoogsensitiviteit, zowel voor de medewerker zelf als voor de organisatie en de werkvloer. Een hoogsensatieve medewerker kan opbloeien met de juiste voorwaarden die zowel door de organisatie als de medewerker zelf gecreëerd en beïnvloed kunnen worden. Die medewerker is een waardevol succeskompas en onmisbaar voor een organisatie of team!

Aan bod komen ao: Misverstanden en vooroordelen uit de weg: “de hsp” bestaat niet! Wat zijn de specifieke talenten van een hoogsensatieve medewerker? Welke natuurlijke rollen heeft een hsp in een team of organisatie? Welke werkwaarden zijn belangrijk voor de hsp en zijn organisatie? Op een oplossingsgerichte en waarderende manier naar passend, zinvol werk.

Tessa Faber is ruim 12,5 jaar actief als loopbaancoach en trainer met haar eigen bureau Making Sense in Rotterdam. Vanaf 2004 heeft zij haar expertise en ervaring met hoogsensitiviteit opgebouwd, nadat zij vastliep in haar werk als hr adviseur en het begrip ‘hsp’ ontdekte en herkende. In 2005 was zij achter de schermen actief bij het allereerste HSP congres in het Beatrixtheater in Utrecht waar Elaine Aron te gast was. Zij begeleidt o.a. hoogsensatieve, hoogbegaafde en andere “niet-standaard” professionals bij loopbaanvragen en dat doet zij op een oplossingsgerichte en eigen-zinnige manier. Zij is aangesloten en geregistreerd bij de Noloc, de Nederlandse beroepsvereniging voor loopbaanprofessionals en jobcoaches.

Neuroscience en HSP (voor HR) - Ina Sabanoglu

Is uw organisatie en managementteams is er veel aan gelegen het beste potentieel van hun hooggekwalificeerde managers en medewerkers te ontwikkelen en hen te behouden in veranderende omstandigheden? Dan help ik u door in samenwerking met het betrokken team

- inefficiënte patronen in denken en handelen op te sporen
- deze te veranderen in werkwijzen die werken
- de synergie in teams en organisaties te bevorderen
- stress – de belangrijkste oorzaak van ziekte- en inefficiëntie - om te zetten in ontspanning

- betrokkenen te leren toekomstgericht en vanuit creatie, met focus te handelen

Het resultaat is dat iedereen (weer) in zijn/haar kracht komt te staan en dat er op eenvoudige wijze significant betere resultaten behaald worden. Ook bespaart de organisatie zich de hoge kosten van inefficiëntie en verlies van kennis en netwerken. Als gecertificeerd trainer van [dr. Joe Dispenza](#) maak ik gebruik van de resultaten uit de meest recente wetenschappelijke studies die hiervoor beschikbaar zijn.

HSP, HeartMath en HRM - Shirley Bernardus

Shirley Bernardus is allround HR professional met ruim 15 jaar ervaring. Ze werkt als interim HR professional, Lincensed HeartMath Trainer en Coach. In het speelveld waar mens en organisatie samenkomen ligt haar passie en kracht. De balans tussen werk en privé speelt hierbij een belangrijk rol.

Shirley biedt het HeartMath Programma '*Vergroot je veerkracht, verminder je stress*'. Het resultaat is via biofeedback direct zichtbaar op de computer. De inspirerende workshop is gericht op: stressmanagement, reguleren van emoties, vergroten van veerkracht, talent en HSP werknemers, twee HeartMath technieken

Hoogsensitiviteit als Kwaliteit - Dr. Anke Weber Smit

In deze workshop biedt Anke Weber Smit op een toegankelijke en praktische manier informatie over wat hoogsensitiviteit (HS) is en hoe je je potentieel ermee kan verhogen. Zij geeft de bezoeker handvatten en oefeningen voor een evenwichtig leven onder eigen regie.

Zorg / Welzijn / Pers. Ontw.

Gevoelige communicatie met Hoogsensitieve mensen - Drs. Maria H.J. Bosman

Voor iedereen die werkt in de gezondheidszorg is het belangrijk te begrijpen hoe hoogsensitieve mensen de wereld kunnen waarnemen, hoe ze vervolgens kunnen communiceren en wat ze nodig hebben van hun gesprekspartner. De hulpverlener (in de ruimste zin des woords) kan door kennis hierover de hulp beter afstemmen. Daardoor is er minder uitval, "therapie-ontrouwheid" en zijn er levenslang betere resultaten voor de hoogsensitieve persoon."

Drs. Maria Bosman is hoogsensitieve psycholoog, geeft sinds 1996 communicatietrainingen en ondersteunt sinds 2007 hoogsensitieve personen en hun hulpverleners. In 2017 kwam haar boek "Ruimte voor Hoogsensitiviteit" uit met de Best Practises in haar praktijk n.a.v. de meest voorkomende problemen bij hoogsensitiviteit.

HSP en Compassie - Wendi Winnelinckx

Wendi is gespecialiseerd in het begeleiden van hoogsensitieve en/of hoogbegaafde mensen op hun weg naar een authentieker leven. Ze richt zich op het begeleiden van kinderen, jongeren & volwassenen binnen deze doelgroep.

Een ander luik van begeleiding gaat over vraagstukken rond gender: holebi's & transgenders kunnen ook bij haar terecht.

Via zelfcompassie en zelfappreciatie vond ze een levenshouding die haar helpt om haar duidelijke en gestructureerde aanpak warm en mild te houden.

Wendi studeert psychologie via open Universiteit & is haar studie integratieve psychotherapie via A.I.H.P. aan het afronden.

Onder leiding van Prof. dr. Elke Van Hoof (VUB) werkt Wendi aan onderzoek rond zelfcompassie en hoogsensitiviteit in functie van een doctoraat.

Bewust-er-zijn - Antoine van Staveren

Neemt persoonlijke ontwikkeling een andere plaats in als je hooggevoelig bent? Hoe kun je bewust-er-zijn als HSP? En hoe kun je jouw hoogsensitiviteit inzetten als kwaliteit?

Antoine is auteur van 3 boeken over en met HSP: Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid, Hartsverhalen voor iedere HSP en Zijnspiraties. Hij is oprichter van EszenzZ Centre, het eerste en enige integrale gezondheidscentrum in Nederland voor hooggevoeligheid (HSP), bewustwording en persoonlijke ontwikkeling te Amsterdam. Het centrum is onderdeel van EszenzZ, Instituut voor advisering, training en begeleiding in de integrale gezondheidszorg waar inmiddels, na de opening in mei 2006, gemiddeld 15 tot 20 psychologen, therapeuten en begeleiders in deze doelgroepen werken.