**Dagprogramma**

**Werken met hooggevoeligheid in de praktijk**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Onderdeel  | Doel  | Werkvorm | Tijdsduur in minuten  |
| Opening en inleiding | * Meenemen in programma van de dag
* Setting verhelderen en manier van werken
 | Presentatie  | 10 |
| 1 e indruk oefening | * Beseffen van 1e indruk andere deelnemers, gebruik zintuigen
 | Opdracht | 10 |
| Voorstelronde en verwachtingen  | * Zicht krijgen op achtergrond en verwachtingen deelnemers om training meer vraaggestuurd vorm te geven
 | Gesprek + opdracht | 30 |
| Stellingen | * Kennisniveau deelnemers peilen
 | Opdracht | 10 |
| Kennis hooggevoeligheid | * Begripsbepaling en wetenschappelijk kader mbt hooggevoeligheid
 | Presentatie | 30 |
| Pauze |  |  | 15 |
| Herkenning en erkenning hooggevoelighheid | * Ervaren en oefenen met overbelast zenuwstelsel, spanning en spanning reductie – vertaling eigen werkpraktijk
 | filmfragment “sensory overload” en 2 ervaringsoefeningen spanningreductie zenuwstelsel | 45 |
| Hooggevoeligheid vs stoornis | * Verschil en overeenkomsten tussen hooggevoeligheid en diagnosen uit DSM (oa ADHD en ASS)
* Verschil cognitieve en affectieve empathie, informatie en weergave testmateriaal
* Herkennen van overlevingsstrategieën in relatie tot hooggevoeligheid
* Gedrag vanuit ander (vernieuwend) perspectief benaderen met oog voor eigenschap hooggevoeligheid
* Tools en tips betreffende onderzoeken van gedrag
 | Presentatie en inbreng eigen casuïstiek | 45 |
| PauzeGebruiksaanwijzing & |  |  | 45 |
| Belastbaarheidsmodel  | * Kennis van de stappen in het proces om hooggevoeligheid als kwaliteit in te zetten
* Kennismaken met belastbaarheidsmodel
* Oefenen belastbaarheidsmodel en vertaling maken naar eigen werkpraktijk.
 | Presentatie en opdrachten | 50 |
| Zintuigen wandeling  | * Zintuigen ervaren, vertragen en verstillen
* Inspiratie mee te nemen naar eigen werkpraktijk
 | Wandeling buiten met ervaringsoefeningen | 40 |
| Praktische benadering | * Zicht krijgen op oplossingsrichtingen preventief en curatief
 | Presentatie | 35 |
| Pauze |  |  | 15 |
| Communiceren over hooggevoeligheid en Inbreng eigen casuïstiek | * Kennis omzetten in woorden en metaforen en integratie werkpraktijk
 | opdracht | 35 |
| 2e indruk oefening | * Inzicht 2e indruk en hoe in de praktijk in te zetten
 | oefening |  |
| Vragen en toetsen verwachtingen | * Check of aan verwachtingen is voldaan
 | gespreksvorm | 10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Evaluatie van de dag | * Evaluatie voor deelnemers en trainer
 | Gespreksvorm | 10 |