**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 |
| Pauze  Gebruiksaanwijzing & |  |  | 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 |