

PRAKTISCHE INFORMATIE

De HSP coach wordt in 6 dagen gegeven.

Deze opleiding wordt meerdere malen per jaar ingericht. Informeer je via de website voor concrete gegevens over data en prijzen.



Leerplatform: cursusmateriaal, video's en support is via het online leerplatform beschikbaar.

Coachtool: via onze website kunnen je klanten een test doen die jou concreet advies geeft over een gepaste begeleiding.

Certificaat: Na de reeks krijg je een certificaat van deelname met vermelding van de aangeleerde technieken en benaderingsmethodes.

40% korting: via de KMO-portefeuille.

Info en registratie: via de website, mail of telefoon.

WAAROM KIES JE VOOR ONS?

Meer dan 20 jaar ervaring

In onze groepspraktijk werken wij reeds lange tijd met HSP. Al onze ruimtes werden daarvoor speciaal aangepast en 'HSP-proof' gemaakt.

Krijg als coach een gratis vermelding op onze website

Wil je als HSP-coach aan de slag, dan maken wij voor jou **gratis publiciteit** via onze HSP-website. Je kan daar je gegevens kenbaar maken, wij zorgen dat je wordt gevonden.

Ons programma is concreet en allesomvattend

Jarenlange ervaring in individuele begeleiding en in groepssessies heeft ervoor gezorgd dat wij dit onderwerp heel ruim bekijken en voor nagenoeg elke situatie een passend antwoord kunnen bieden.

Vol praktische werkvormen

De opleiding omvat slechts een klein deel theorie en vooral veel bruikbare tools, tips en voorbeelden uit het leven gegrepen.

Centrum Open Mind

Bredestraat 11
9920 Lievegem

+32 9 370 80 72
info@centrumopenmind.be
www.centrumopenmind.be
www.hoogsensitief-hsp.be
BE 0667.898.151



ISO 9001 certified
Door de Vlaamse Overheid erkend
opleidingsinstituut onder nr DV.O 222497



HOOGSENSITIEF - HSP COACH

hooggevoelige personen coachen en begeleiden

Centrum Open Mind
Bredestraat 11
9920 Lievegem (bij Gent)
www.centrumopenmind.be

Open Mind
kenniscentrum



HSP | HOOGSENSITIEF

Toen Open Mind 20 jaar geleden begon met de eerste jaargroepen voor hooggevoelige personen was HSP onbekend terrein. Niemand had gehoord van overgevoelige zintuigen, laat staan van gevoeligheid voor spanningen en energie uit de omgeving.

Om dit aan te tonen gingen wij met groepen op stap naar voedende en minder voedende plekken om te zien welke impact deze hadden op het humeur van de groep. De ervaringen waren spectaculair.

In onze opleidingen vertrokken we van de vele problemen die overgevoeligheid kan veroorzaken. Gaandeweg zijn we die **gevoeligheid** meer en meer beginnen trainen **als een kwaliteit** die je op tal van levensvlakken kan inzetten. Onze Integrale Open Mind Coach is daar het voorbeeld van.

IEDEREEN HSP OF HOOGSENSITIEF?

De term HSP wordt tegenwoordig maar al te vaak te pas en te onpas gebruikt. Het lijkt alsof iedereen HSP is. Dit komt omdat het al dan niet overgevoelig zijn meestal gelinkt wordt aan het gedrag bij overprikkeling.

Vandaag vertoont echter bijna iedereen tekenen van overprikkeling. Die wordt in veel gevallen niet veroorzaakt door de zintuigen, maar door stress.

6 ZINTUIGEN

Naast de 5 gangbare zintuigen die zeer gevoelig zijn bij hoogsensitieve personen, is er voor ons **ook de gevoeligheid van een zesde zintuig**. Het zintuig waarmee we spanningen, **energie** en trilling waarnemen. Dit gaat niet enkel over intuïtie, maar ook over de sensor die aangeeft hoe dicht iemand mag komen, hoe iemand zich voelt, of een plek aangenaam is of niet, of iets klopt of niet, enz.

De ontwikkeling van dit zintuig blijft in de opvoeding vaak in de kou staan of wordt soms zelfs ronduit mismeesterd. Veel heling en begeleiding voor HSP'ers situeert zich dan ook op dit vlak.

ONZE AANPAK

ONDERSCHEID STRESS | HSP

Wij maken dit onderscheid aan de hand van **twee testen die je kan terugvinden op onze website**. De HSP-test meet de gevoeligheid van de zintuigen, de stresstest meet het prikkelniveau. Als coach is het belangrijk hier een onderscheid te maken.

COACHEN VANUIT DE LEEFWERELD VAN HSP

Veel hoogsensitieve personen hebben geen enkel referentiekader meegekregen voor hun gevoeligheid. Ze weten niet wat er mee te doen, zijn overprikkeld, stoten op onbegrip en twijfelen aan zichzelf.

Als je als coach deze leefwereld niet kan betreden, kan je deze mensen helaas ook niet begeleiden. Tijdens de HSP-opleiding krijg je een **volledig referentiekader** mee van hoever een gevoeligheid kan gaan en welke ervaringen mensen allemaal kunnen hebben.

VERSCHILLENDE SOORTEN HSP

Bij chronische overprikkeling ontwikkelen mensen bepaalde mechanismen om daarmee om te gaan. Wij onderscheiden 5 verschillende manieren die elk hun unieke aanpak nodig hebben:

- De **SPONS** gaat mee met de prikkels, gelooft alles, maar verliest zichzelf gemakkelijk.
- De **BUNKER** sluit zich af voor te veel informatie en houdt zich sterk, maar gaat wel uit verbinding.
- De **INDIGO** gaat zich beveiligen door de omgeving te scannen en subtiel te controleren.
- De **ANALIST** probeert alle prikkels logisch te verwerken, maar vaak blijft de gepaste actie uit.
- De **BUDDHA** stelt zich boven de prikkels en gaat in apathie. Hij heeft geen enkele impact meer.



VOOR WIE?

Deze opleiding is vooral bedoeld **voor coaches** die met deze doelgroep willen werken.

De formats zijn zowel toepasbaar bij **volwassenen** als bij **kinderen**.

Heb je in je **werkomgeving** hooggevoelige personen, dan krijg je veel praktische tips over wat kan helpen en wat een probleem kan zijn.

Sta je in het **onderwijs**, dan zal je schrikken wat hoogsensitieve kinderen moeten doormaken.

Ben je **loopbaanbegeleider**, dan krijg je beter zicht op de kwaliteiten en problemen van HSP.

Ben je **zelf hoogsensitief**, dan krijg je hier de handleiding voor jezelf, je werk, je relatie en kinderen.