

Workshop: De activiteitenlijn – Effectieve planning en structuur voor de HSP



De praktijk laat al jaren zien dat er een groot aantal Hoog Sensitieve Personen last kunnen hebben van een voor hen niet passende en werkende planning en structurering. Soms is dat echt chaotisch te noemen of anderzijds kan men juist heel passief worden.

Het gewicht van het werkwoord moeten is voor hen vrijwel altijd de last om goed te kunnen plannen. Zo lijkt de activiteit op zichzelf ook een soort externe prikkel te worden die stress veroorzaakt. Rust, orde en regelmaat worden hierdoor verstoort. Dit alles werkt door als een domino-effect op weer andere vlakken in levenssituaties waarbij het stress niveau in het algemeen blijvend is verhoogd. Men ervaart dat als zeer vervelend en zien vaak geen goede uitweg.

HSP's zijn veelal goed in het vooruitschuiven van niet fijne activiteiten. Het nadeel is dat het morgen nog steeds het hier-en-nu is en dat vooruitschuiven geen enkele zin heeft, want ook dan ontbreekt het nog steeds aan de motivatie om te gaan starten. In de toekomst kun je niets doen, dus uitstellen is zeker niet de oplossing. Het stapelt zich allemaal op in het hoofd (of men heeft lange of meerdere to-do lijsten gemaakt) en zo ziet men vervolgens door de bomen het bos niet meer.

In plaats van niets moeten wil men eigenlijk rust en vrijheid ervaren. Maar hoe doe je dat in een maatschappij die zoveel van je verlangt? Is het als gevoelsmens wel zo handig om alle planning in het hoofd te doen, zonder het gevoel daarbij te betrekken? En hoe doe je dat dan effectief en praktisch gezien?

Het is wel duidelijk dat de HSP een andere manier van planning en structuur nodig heeft dan de meeste andere mensen zijn gewend. Dat wil zeggen dat er niet alleen gepland moet worden op basis van prioriteit, maar dat er een integratie mag komen met het gevoel. Ze zijn beide van groot belang en mogen eerst letterlijk onder ogen komen.

Op deze dag gaan we dat heel praktisch, overzichtelijk en speels veranderen door eerst te gaan ervaren hoe het innerlijk in de gevoelswereld speelt. En dat kan best een confronterende aangelegenheid zijn. Vervolgens gaan we door middel van activiteitenlijnen verschillende nieuwe belevingen ervaren om die vervolgens effectief in te plannen. Echter dan op een passende manier, afgestemd op de cliënt!

Voor vele hooggevoeligen heeft dat een ommekeer betekend in hun leven omtrent het uitvoeren van hun dagelijkse 'verplichte' bezigheden. Tevens zijn er hierdoor ook belangrijke verschuivingen in het zelfbeeld ontstaan wat de persoon in het geheel ten goede komt.

Wil jij graag jouw cliënten in deze eendaagse workshop leren hoe dat op een effectieve en praktische wijze kan?

Ervaar het in eerste instantie zelf op deze dag, zodat je letterlijk uit ervaring spreekt voor al je toekomstige cliënten.

Voor aanvang van de les ontvang je zelf een thuisopdracht zodat we de dag goed kunnen benutten.

Doe je mee?

Workshop: De activiteitenlijn – Effectieve planning en structuur voor de HSP
Inclusief: Reader en deelnamecertificaat.

Datum: 10 juni 2023.

Tijd: 10:00-17:00 uur.

Kosten: 169,00 euro incl. btw.

Aantal plaatsen: Max. 12 personen.

Locatie:

Instituut EszenzZ

Dorpsstraat 84-86

1693 AH Wervershoof

Tel: 0228 23 50 23

Kom je van ver en wil je in ons gastenverblijf overnachten?
Informeer naar de mogelijkheden!