

Opleiding **HSP** Professional

Leergang **HSP** Begeleider

**2023**





### [De opleiding HSP Professional en de leergang HSP Begeleider](#)

Deze opleiding en leergang maken het beide mogelijk om hoog sensitieve personen (HSP) op een zeer praktische manier te begeleiden en tevens de lasten die een hoog sensitief persoon ervaart, om te zetten naar hun aanwezige kwaliteiten. In deze twee opleidingsvormen worden diverse nieuwe- en eigentijdse methodes, perspectieven en technieken aangeboden.

De nadruk zal niet alleen op het therapeutisch vlak worden gericht. Voor de HSP zal er ook een brug worden geslagen tussen therapie en 'spiritualiteit'. Holistisch gezien betekent dit dat de totale mens als wezen zich op zijn oorspronkelijke en natuurlijke wijze kan gaan ervaren en manifesteren. *Dus zijn, zoals je oorspronkelijk bedoeld bent te zijn.* Onze ervaring is dat wanneer dit wordt benadrukt en beleefd, ongewenste gedragingen en lasten van de HSP *vanzelf* kunnen en zullen veranderen. Zo zal de focus in de leergang een mix zijn tussen persoonsgerichte benaderingen én zijnsgerichte percepties en belevingen. Het doel is d.m.v. bewustwording en verandering een algehele lastenvermindering te realiseren, waarna er vervolgens ruimte mag komen voor de reeds aanwezige vermogens en kwaliteiten. Niet slechts alleen door het toepassen van technieken, maar middels het aanmeten van een passende en gewenste *levenshouding*. Een levenshouding die past bij wie je bent.

Het is gebleken dat hooggevoeligen zich na het volgen van deze begeleiding op een meer vrije en krachtige wijze kunnen manifesteren in het dagelijks bestaan. Denk hierbij aan maatschappelijk en sociaal functioneren. De aangereikte methodes richten zich *niet* zozeer op het *afsluiten* van de lasten, bijvoorbeeld van de welbekende externe prikkels, maar richten zich juist op handelen in het hier-en-nu in het kader van *bewust-er-zijn*. Bewust-er-zijn is juist de tegenovergestelde zijde van afsluiten. Er zijn in volle aanwezigheid is de absolute basis. Middels deze basisleergang wordt een sleutel aangeboden die de HSP in het verdere leven kan blijven toepassen en verfijnen in talloze situaties. De individuele leergang legt het fundament daarvoor.

Zonder overtuigende filosofieën zal er gebruik worden gemaakt van zowel oosterse als westerse benaderingen. Denk hierbij aan invloeden vanuit de NLP, Boeddhistische psychologie, hypno-, en regressietherapie en de advaita vedanta (non-dualisme).

Bewustwording én creatieve educatie vormen de rode draad in deze leergang. We gaan uit van de optelsom: kennis + doen = weten. Dat houdt in dat de therapeut/deelnemer in eerste instantie de leergang *zélf* zal ervaren en ondergaan, teneinde cliënten vanuit het *eigen weten* te kunnen gaan begeleiden.

De eenvoud, luchtigheid en de helderheid van de directe ervaring is de kracht, die in de praktijk in vrijwel alle gevallen effectief is gebleken.

Daar de term 'HSP' een zeer breed begrip is, en geen één HSP hetzelfde is, zullen de aangeboden modules zich in totaliteit richten op een brede en effectieve vorm van begeleiding vanuit een belangrijke basis. Die solide basis leer je in de leergang HSP begeleider en daar kun je mee praktiseren. De uitgebreide toevoegingen op die basis worden aangeboden in de opleiding tot HSP professional.

Beide zijn in principe geschikt voor hulpbehoevenden vanaf 16 jaar en ouder, alhoewel verschillende ex-cursisten creatief met kinderen zijn gaan werken vanuit deze basis. Iedereen is namelijk vrij de inhoud op een creatieve manier te vertalen voor deze jongere doelgroep.



## Voor wie is de opleiding HSP Professional en leergang HSP Begeleider bedoeld?

De opleiding tot 'HSP Professional' en de leergang 'HSP Begeleider' zijn beide geschikt voor zowel beginnende als ervaren psychologen, therapeuten en/of begeleiders in de geestelijke gezondheidszorg die reeds werken met hooggevoelige personen, of die willen gaan werken met deze doelgroep.

Belangrijk is dat de deelnemer bekend is met hoogsensitiviteit in het algemeen en dergelijke eigenschappen *duidelijk bij zichzelf herkent*. Het is een belangrijke voorwaarde om te kunnen deelnemen. Ervaring in het werken met HSP's is gewenst maar niet verplicht. Tevens moet de deelnemer zelf in het dagelijks leven goed om kunnen gaan met de eventuele lasten van het hooggevoelig-zijn. Zowel de opleiding, als de leergang zijn bedoeld om anderen te leren begeleiden in hun proces. Ze zijn *niet bedoeld* voor het werken aan de eigen persoonlijke problematiek, groei of processen. Uiteraard zal deelname aan een van de opleidingsvormen verdere persoonlijke ontwikkeling verder kunnen verstevigen en verrijken.

Heb je vragen over je persoonlijke situatie hieromtrent? Bel ons gerust: 0228 23 50 23.

Als deelnemer is het belangrijk dat je eerst door middel van introspectie, zelf de inhoud ondergaat. Je zal dan in de toekomst als ervaringsdeskundige letterlijk 'uit ervaring' gaan werken met cliënten. Bewustwording vormt hierin de basis. De wens om deze visie te willen integreren in een nieuwe-, of reeds bestaande praktijkvoering, om van daaruit HSP's te begeleiden, is een must. We zullen binnen de opleiding en leergang werken met *oefengroepen* om de inhoud praktisch eigen te kunnen maken.



## Wat is de inhoud van de leergang HSP Begeleider?

Binnen de leergang HSP begeleider leer je de essentiële theoretische én praktische basis die nodig is om een HSP in de meest voorkomende lasten te begeleiden. De volgende onderdelen komen aan bod en worden in deze leergang behandeld. Alle onderdelen worden voorzien van vele oefeningen, metaforen, verhalen, visuele weergaven en praktijkvoorbeelden.

### **Lesdag 1**

- Hoogsensitiviteit in het algemeen.
- De kenmerken.
- De verschillen tussen hooggevoeligheid en hoogsentimentaliteit.
- Uitleg van het komende stappenplan.
- Het voortraject.
- Het kennismakingsgesprek.
- Het intakeformulier en intakegesprek.
- Doelen stellen en evalueren.
- De verbindingsdraden (onafhankelijker worden van de ander en de buitenwereld).

- Een eigen ruimte realiseren (de basis van in je kracht staan).
- De HSP-3-in-1 test.

## Lesdag 2

- De mind als verzameling gedachten en losser komen van de soms pijnlijke identificatie/vereenzelviging ermee, de instandhouders van mentale pijn (denk aan belemmerende denkprocessen zoals overtuigingen, emoties en ook aan lichamelijke sensaties).
- Het verschil tussen het natuurlijke en abstracte denken.
- Praktisch werken met verhalen en metaforen.
- De vijf stadia van de mind (bewustwording van de eigen levensfase).
- Demo: De praktische start met de cliënt. Hoe ga je beginnen? (beeldend werken met playmobiel en uitleg identificaties)

## Lesdag 3

- Demo 1: De drie belevingsgebieden (Hier en Nu gaan beleven/Tegenwoordigheidsbeleving). Ontdekken en ervaren.
- Lineair denken en het Hier-En-Nu-Vat.
- Demo 2: De Binnenwereld-Buitenwereld methode stap 1 (stapsgewijs in je kracht komen staan. We gaan in vijf stappen je innerlijk huis bouwen zodat je waar je ook bent, en met wie je ook bent, leert thuis te zijn in jezelf).
- Het Bewust-er-Zijn.
- Het waarnemen.
- In groepjes oefenen.

## Lesdag 4

- De personificatie 'Mister Mind' in ons hoofd (luchtige karakterschets van het westerse denken en het lijden wat eruit voortkomt. Hoe kom ik losser van het belemmerende denken?).
- De verdwijningstekening (hoe 'verdwijnt' ik telkens uit het hier-en-nu moment, hoe raak ik mezelf kwijt en hoe kan ik dat veranderen?).
- De aandachtslang (hoe wordt aandacht bestuurd?).
- Demo: De Binnenwereld-Buitenwereld methode stap 2 (stapsgewijs in je kracht komen staan. We gaan in vijf stappen je innerlijk huis bouwen zodat je waar je ook bent, en met wie je ook bent, leert thuis te zijn in jezelf).
- In groepjes oefenen.

## Lesdag 5

- De aandacht en resultatentekeningen (hoe werkt aandacht in de praktijk, wat heb ik tot nu toe geleerd en doorzien?).
- Demo 1: De Binnenwereld-Buitenwereld methode stap 3 (stapsgewijs in je kracht komen staan. We gaan in vijf stappen je innerlijk huis bouwen zodat je waar je ook bent, en met wie je ook bent, leert thuis te zijn in jezelf).

- In groepjes oefenen.
- Demo 2: Het eigen domein (mijn grenzen herkennen, erkennen en aangeven).

### Lesdag 6

- Effectieve communicatie (hoe vertel ik mijn mening en waarheid en gevoelens en hoe verlies ik mezelf niet daarin?).
- Demo: De Binnenwereld-Buitenwereld methode stap 4 (stapsgewijs in je kracht komen staan. We gaan in vijf stappen je innerlijk huis bouwen zodat je waar je ook bent, en met wie je ook bent, leert thuis te zijn in jezelf).
- In groepjes oefenen.

### Lesdag 7

- Demo 1 en 2: De Binnenwereld-Buitenwereld methode stap 5 en klassikaal optionele stap 6 (stapsgewijs in je kracht komen staan. We gaan in de vijfde stap je innerlijk huis afbouwen zodat je waar je ook bent, en met wie je ook bent, leert thuis te zijn in jezelf).
- Praktijkvoering in het kort.
- Het landelijke netwerk HSP begeleiders.
- Certificaat uitreiking.

Deze boeiende en belangrijke basis voor vrijwel iedere HSP leer je in de leergang 'HSP begeleider' en hiermee leer je de ander om zichzelf niet meer te verliezen, maar in hun kracht te laten staan en tot bloei te komen. Ook in situaties waarin men voorheen moeite had, of waarvan men zich zelfs distantieerde. Tevens leer je hoe je vanuit die kracht effectief vanuit het gevoel kunt communiceren en jezelf kunt laten zien. Je leert als laatste ook hoe je de HSP de eigen grenzen kunt laten herkennen, erkennen en aangeven aan anderen.

Middels deze leergang is een fundament gelegd. Het huis is klaar en wordt bewoond door de eigen aanwezigheid.





### Wat is de inhoud van de opleiding tot HSP Professional?

Binnen de opleiding leer je in eerste instantie exact dezelfde essentiële theoretische én praktische basis die nodig is om een HSP in de meest voorkomende lasten te begeleiden. Echter is deze opleiding veel uitgebreider en meer verdiepend en biedt het talloze andere belangrijke behandeltechnieken aan. Zo kun je hooggevoeligen na het basisdeel verder gaan begeleiden in diverse lasten, klachten of ongewenste gedragingen. De opleiding biedt meer mogelijkheden daar er ook meerdere onderdelen aanwezig zijn die tevens kunnen worden toegepast in de behandelprocessen voor met name burn-outklachten, eet-, angst-, dwang-, en identiteitsproblematiek en voor processen binnen het innerlijk kindwerk. Ook zal je als deelnemer jezelf verder verdiepen in het eigen menszijn.

Het extra onderdeel '*Boeddhistische/contemplatieve psychologie*' wordt in het basisdeel toegevoegd. Daarnaast komen de volgende extra onderdelen aan bod en worden in deze leergang uitvoerig behandeld. Alle onderdelen worden voorzien van vele oefeningen, metaforen, verhalen, visuele weergaven en praktijkvoorbeelden.

## Lesdag 8

- Demo: Het pad van moeten naar innerlijk mogen bewandelen (de vrijheid van moeten en niet mogen, naar mogen en niet hoeven ervaren. Verschuivingen teweegbrengen om meer innerlijke vrijheid te ervaren)
- In groepjes oefenen.

## Lesdag 9

- Werken met het IHDHIB boek: Ik (H)erken Dat Ik Hooggevoelig Ben. Er wordt aan de hand van zo'n negentig illustraties gewerkt met het innerlijk hoog-sensitief kind om via omkeringen de persoon met name de erkenning, de innerlijke kracht en het zelfvertrouwen te laten ervaren.
- Demo.
- In groepjes oefenen.

## Lesdag 10

- Demo: De fontein der jeugd (energie regulatie).
- De vier talen (Hoe maak ik de juiste keuzes voor mezelf? Wat past werkelijk bij mij? Wat is van mij en wat is van de ander?).
- In groepjes oefenen.

## Lesdag 11

- Demo: De activiteitenlijn (effectief planning en structuur aanbrengen voor de HSP).
- In groepjes oefenen.

## Lesdag 12

- Zijnskracht voor de studenten zelf (dag 1).
- Leven vanuit je oorspronkelijkheid waarin vertrouwen, kracht, liefde en veiligheid in jezelf centraal staan.
- Je lichaam en ook buikcentrum belichamen.
- Oefenen en beleven met elkaar met beeld, beweging en geluid.

## Lesdag 13

- Zijnskracht voor de studenten zelf (dag 2).
- Leven vanuit je oorspronkelijkheid waarin vertrouwen, kracht, liefde en veiligheid in jezelf centraal staan.
- Praktijkvoering in het kort.
- Het landelijke netwerk HSP begeleiders.
- Diploma uitreiking.



# WANNEER

## Praktische informatie

**Duur leergang HSP Begeleider** : 7 praktijkdagen van 10:00 – 16:00 uur verdeeld over ongeveer 3 maanden.

**Duur opleiding HSP Professional** : 13 praktijkdagen van 10:00 – 16:00 uur verdeeld over ongeveer 7 maanden.

**Examen leergang HSP Begeleider** : Er wordt geen examen afgelegd. De deelnemer ontvangt het certificaat 'HSP Begeleider' indien men tijdens de lessen heeft laten zien dat men de stof heeft geoefend en toegepast en wanneer er niet meer dan 1 les is gemist.

**Examen opleiding HSP Professional** : Het examen bestaat uit het maken van praktijkopdrachten. Wanneer deze praktijkopdrachten zijn ingeleverd en met een voldoende zijn afgesloten, en wanneer er niet meer dan 2 lessen zijn gemist, ontvangt de deelnemer het diploma 'HSP Professional'.

**Start van de leergang HSP Begeleider** : Zaterdag 25 maart 2023.

**Start van de opleiding HSP Professional** : Zaterdag 9 september 2023. Tijdens een deel van de winter worden er geen fysieke lessen gegeven. De deelnemer maakt in deze periode aan de hand van de reeds gevolgde lessen praktijkopdrachten die nodig zijn voor het behalen van het diploma. In de wintermaanden zal er online enkele keren worden samengekomen om mogelijke vragen te beantwoorden en diverse situaties met elkaar te bespreken. Er worden echter geen online lessen gegeven.

**Kosten leergang HSP Begeleider** : € 1249,00 (incl. 21% btw). Termijnbetaling mogelijk.

**Kosten opleiding HSP Professional** : € 2499,00 (incl. 21% btw). Termijnbetaling mogelijk.

**Groepsgrootte HSP Begeleider** : Maximaal 12 personen. Start vanaf 6 personen.

**Groepsgrootte HSP Professional** : Maximaal 12 personen. Start vanaf 6 personen.

**Leergang HSP Begeleider inclusief** : Theorie van de leergang in ringband inclusief de boeken 'Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid', 'Hartsverhalen voor iedere HSP', koffie, thee, soep.

**Opleiding HSP Professional inclusief** : Theorie van de leergang in ringbanden inclusief de boeken 'Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid', 'Hartsverhalen voor iedere HSP' en IHDHIB boek, koffie, thee, soep.

**Docenten** : Antoine van Staveren, Seraphim Berger.

**Netwerk** : Iedereen die heeft afgerond heeft de mogelijkheid om tegen een gering bedrag te gaan deelnemen in ons landelijke HSP Begeleiders Netwerk (HSPBN). Tevens wordt het specifieke logo beschikbaar gesteld.

**Gegevens en locatie** : Instituut Eszenz  
Dorpsstraat 84-86  
1693 AH Wervershoof  
tel: 0228 23 50 23  
Kvk: 34192058  
Knab: NL87 KNAB 0256 8472 58  
e-mail: info@eszenz.nl  
website: www.eszenz.nl

***Overnachten in ons gastenverblijf? Vraag gerust naar de mogelijkheden.***

### Heb je interesse om mee te doen?

Indien je geïnteresseerd bent in het volgen van een van onze opleidingsvormen kun je je opgeven middels het toegevoegde inschrijfformulier. Indien het ondertekende formulier, tezamen met een aanbetaling van 100 euro zijn ontvangen, krijg je een definitieve bevestiging van deelname. Dan is je plek voor je gereserveerd.

Voor vragen en meer informatie kun je telefonisch contact met ons opnemen.

Graag tot ziens!



## Instituut EszenZ

EszenZ is een Instituut voor bijscholing, omscholing en nascholing in de complementaire zorgverlening en voor cliëntgerichte training, therapie en begeleiding in de geestelijke gezondheidszorg. Wij zijn gespecialiseerd in hooggevoeligheid, eetstoornissen, dwangproblemen, angstklachten, burn-out en identiteitsproblematiek.



# HARTSVERHALEN VOOR IEDERE HSP

MET INSPIRERENDE KRACHTKAARTEN



Antoine van Staveren

Boek 'Hartsverhalen voor iedere HSP, met inspirerende krachtkaarten'  
Antoine van Staveren

# Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid

*Antoine van Staveren*



Boek 'Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid'  
Antoine van Staveren



ik (h) erken dat ik hooggevoelig ben



Boek 'Ik (h)erken dat ik hooggevoelig ben'  
Antoine van Staveren