

LEERGANG

HSP BEGELEIDER

2019





[Wat is de leergang hsp begeleider?](#)

Deze leergang maakt het mogelijk om hoog sensitieve personen 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 de leergang worden diverse nieuwe- en eigentijdse methodes, perspectieven en benaderingen aangeboden.

De nadruk zal niet alleen op het therapeutische 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. Onze ervaring is, indien dit wordt benadrukt en beleefd, dat 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, waarbij er vervolgens ruimte mag komen voor reeds aanwezige vermogens en kwaliteiten. Niet slechts alleen door het toepassen van technieken, maar middels het aanmeten van een passende en gewenste *levenshouding*.

Gebleken is dat hooggevoeligen na het volgen van deze methodes aangeven zich op een effectieve en gewenste manier te 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 de welbekende externe prikkels, maar richten zich juist op handelen in het hier-en-nu in het kader van *bewust-er-zijn*. Middels deze leergang wordt een sleutel aangeboden die de hsp in het verdere leven kan blijven toepassen en verfijnen in talloze situaties. De leergang legt het fundament.

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, welke 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 methodes zich richten op een brede vorm van begeleiding. De methodes zijn daarom gericht op de meest voorkomende lasten en zijn in principe geschikt voor hulpbehoevenden vanaf 16 jaar en ouder, alhoewel verschillende excursisten creatief met kinderen zijn gaan werken vanuit deze basis.



[Voor wie is de leergang hsp begeleider bedoeld?](#)

De leergang 'HSP Begeleider' is geschikt voor zowel beginnende als ervaren therapeuten en/of begeleiders in de geestelijke gezondheidszorg die reeds werken met hoog gevoelige personen, of die willen gaan werken met deze doelgroep.

Belangrijk is dat de deelnemer bekend is met hoog sensitiviteit in het algemeen en dergelijke eigenschappen duidelijk bij zichzelf herkent. Ervaringen 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. De leergang hsp begeleider is bedoeld om anderen te leren begeleiden in hun proces. De leergang hsp begeleider is niet bedoeld voor het werken aan de eigen persoonlijke problematiek, groei of processen. Uiteraard zal de leergang hsp begeleider de verdere persoonlijke ontwikkeling verder kunnen verstevigen en verrijken. Heb je vragen over je persoonlijke situatie? Bel ons gerust!

De deelnemer herkent de innerlijke wens om hetgeen, wat tijdens het volgen van de leergang zal worden behandeld, d.m.v. introspectie, zelf als ervaringsdeskundige te ondergaan. Bewustwording vormt de basis. De wens om deze visie te willen integreren in de reeds bestaande praktijkvoering, om van daaruit HSP's te begeleiden, is een must. We zullen binnen de leergang werken met *oefengroepen* om de inhoud praktisch eigen te kunnen maken.



Hoe wordt de leergang hsp begeleider aangeboden?

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:

- **Hoog Sensitieve Personen**
 - ➔ Hooggevoeligheid in het algemeen, kenmerken, overeenkomsten, ervaringen en verschillen.
 - ➔ Hooggevoeligheid en hoogsentimentaliteit.
 - ➔ De hsp-3-in-1-test

- **De mind (het denken)**
 - ➔ De verschillende vormen en weergaven van het denken.
 - ➔ De functie en functioneren van het denken.
 - ➔ Het ontstaan van de identificatie met het denken (of ego/persoon) met betrekking tot de ervaren lasten.
 - ➔ Bewustwording van het denken.
 - ➔ De vijf stadia van het denken in het evolutieproces.
 - ➔ Het 'gewaarzijn' en hiermee de disidentificatie met belemmerende gedachtepatronen.

- **De drie belevingsgebieden**
 - Het behandelen van de drie belevingsgebieden in het Hier-en-Nu.
 - Horizontale en verticale belevingen in tijdsbesef.
 - Bewust-er-zijn.

- **De Binnenwereld – Buitenwereld methode**
 - Het onderscheiden en beleven van een binnen-, en buitenwereld.
 - Uitgebreide praktische zijnsgerichte methode in zes stappen, waardoor interne en externe belemmeringen verminderen of wegvallen.
 - Versterking van vermogens en kwaliteiten.
 - De verdwijningstekening en aandachtsslang.
 - Onthechtingen en waarnemingen.
 - Binnenwereld communicatie.
 - Aandacht en resultaatentekening.

- **Mister mind**
 - Het doorzien van de karakteristieken van gedachtegroepen.
 - Het herkennen, aanschouwen en bewust worden van deze gedachtegroepen d.m.v. een personificatie 'Mister Mind' en vergelijkbare benaderingen.
 - Dissociatie en associatie.

- **Effectieve communicatie**
 - Positieve intenties van gedragingen.
 - Irritatietaal en gevoelstaal.
 - Generalisaties.
 - Evenwichtig communiceren in ratio en gevoel.
 - Kwetsen of niet kwetsen.
 - Zelfvertrouwen.
 - Belevingswerelden.
 - Meningeën en ideeën.

- **Het eigen domein**
 - Het ontdekken van het eigen domein.
 - Het betreden van het eigen domein.
 - Inzichtelijkheid in de huidige houding in het dagelijks leven ten opzichte van grenzen stellen en 'nee' kunnen zeggen.
 - Inzichtelijkheid en beleving van het versterken van het eigen domein.
 - Handelen vanuit het eigen domein.
 - Verzorgend egoïsme.

- **De activiteitenlijn**
 - Effectieve methode in vijf stappen om op basis van gevoel en prioriteit planning en structuur aan te brengen en te handhaven.
 - Rust, Orde en Regelmaat (ROR).

- **De vier talen (nieuw)**
 - Het ontdekken van de innerlijke gevoelsmagneet.
 - Het ontdekken van de vier innerlijke talen.
 - Doelstelling: effectieve keuzes maken in levenssituaties.

- **Fontein der jeugd**
 - ➔ Vijftal energieverhogende lichamelijke Tibetaanse oefeningen (riten) ter bevordering van vitaliteit en balans in het lichaam-geestmechanisme.
- **Boeddhisme en psychotherapie**
 - ➔ Diverse vormen van lijden.
 - ➔ De mogelijkheden voor integratie tussen boeddhisme en psychotherapie.



Praktische informatie

- Duur van de leergang** : 9 lesdagen van 10:00 – 16:00 uur verdeeld over 3 maanden.
- Start van de leergang** : Zaterdag 26 januari 2019.
- Kosten** : € 1375,00 (incl. 21% BTW)
- Certificaat** : Certificaat 'HSP Begeleider', indien men tenminste 8 lesdagen in de leergang worden gevolgd.
- Groepsgrootte** : Maximaal 16 personen. Start vanaf 6 personen.
- Locatie** : EszenzZ Centre
Parlevinker 7
1034 PX Amsterdam
(gratis en voldoende parkeergelegenheid)
- Docenten** : Antoine van Staveren, Seraphim Berger.

Inclusief

: Totale leergang in ringband (p/m 182 pagina's), de boeken 'Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid' en 'Hartsverhalen voor iedere HSP', koffie, thee, soep.

Netwerk

: Iedere gecertificeerde begeleider heeft de mogelijkheid om tegen een gering bedrag te gaan deelnemen in ons landelijke HSP Begeleiders Netwerk (HSPBN) of te werken binnen het Eszenz Centre. Tevens wordt het specifieke logo voor gecertificeerde hsp begeleiders beschikbaar gesteld.



Gegevens

: Instituut Eszenz
Parlevinker 7
1034 PX Amsterdam
Kvk: 34192058
Knab: NL87 KNAB 0256 8472 58
tel: 0227-605989 of 06-48175674
e-mail: info@eszenz.nl
website: www.eszenz.nl

[Interesse?](#)

Indien u geïnteresseerd bent in het volgen van deze leergang kunt u zich opgeven middels het toegevoegde inschrijfformulier. Indien het ondertekende formulier tezamen met een aanbetaling van 100 euro zijn ontvangen krijgt u een definitieve bevestiging van deelname.

Voor vragen en meer informatie kunt u telefonisch contact met ons opnemen.

[Graag tot ziens!](#)



WIJ

[Instituut Eszenz](#)

Instituut Eszenz is een Instituut voor advisering, training en begeleiding in de integrale gezondheidszorg te Amsterdam. We verzorgen leergangen voor therapeuten en begeleiders, hoog sensitieve personen en voor diegene met een eet-, angst-, dwang- of identiteitsstoornis.

Op 1 mei 2006 werd het Eszenz Centre geopend. Het eerste integrale gezondheidscentrum voor hooggevoeligheid, bewustwording en persoonlijke ontwikkeling. In dit centrum zijn gemiddeld zo'n 15 zelfstandige psychologen, therapeuten en begeleiders werkzaam in deze doelgroepen.



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