



Nascholing

Hoogsensitieve High Sensation Seekers in de praktijk Saskia Klaaysen

Hoogsensitieve High Sensation Seekers (HSS) willen prikkels niet mijden, maar intens ervaren. Ongeveer 30% van de hoogsensitieve personen heeft gevarieerde prikkels in het leven nodig om goed te functioneren. Een op de vijf realiseert zich dat niet.

Het genieten van vele verschillende activiteiten, uitdagingen, mensen en omgevingen conflicteert regelmatig met hun hoogsensitieve behoefte aan rust, hersteltijd en sterke empathie. Verveling overvalt hen snel. Ze hebben moeite met tijdig schakelen naar de juiste versnelling van meer of minder actie. Ruim een kwart heeft een bore-out gehad en bijna de helft een burn-out.

Wat zijn aandachtspunten in de behandeling of coaching van hoogsensitieve HSS? Saskia Klaaysen zal de eigenschappen van de hoogsensitieve HSS behandelen, hun specifieke uitdagingen en belemmeringen in de praktijk om een gezonde dynamiek te bereiken in onder- en overprikkeling, de cliënten bewust te maken van hun patronen in rejection sensitivity en hoe hiermee om te gaan tijdens coaching of therapie.

Dit doet zij op basis van data, haar kennis en kunde in het werkveld en persoonlijke ervaringen.

Onderwerpen die worden behandeld:

- De wetenschappelijke kennis over de werking van het hoogsensitieve brein
- De verschillen tussen HSP en hoogsensitieve HSS, hoe te herkennen bij je cliënten
- Stress door onder- en overprikkeling en wat zijn aandachtspunten in de coachingspraktijk tijdens de coaching om herstel van een bore-out of burn-out op een effectieve manier te bevorderen
- De impact van rejection sensitivity op hoogsensitieve cliënten, de oorzaken en grondbeginselen waardoor cliënten in hun coping blijven en onvoldoende zelfzorg initiëren.