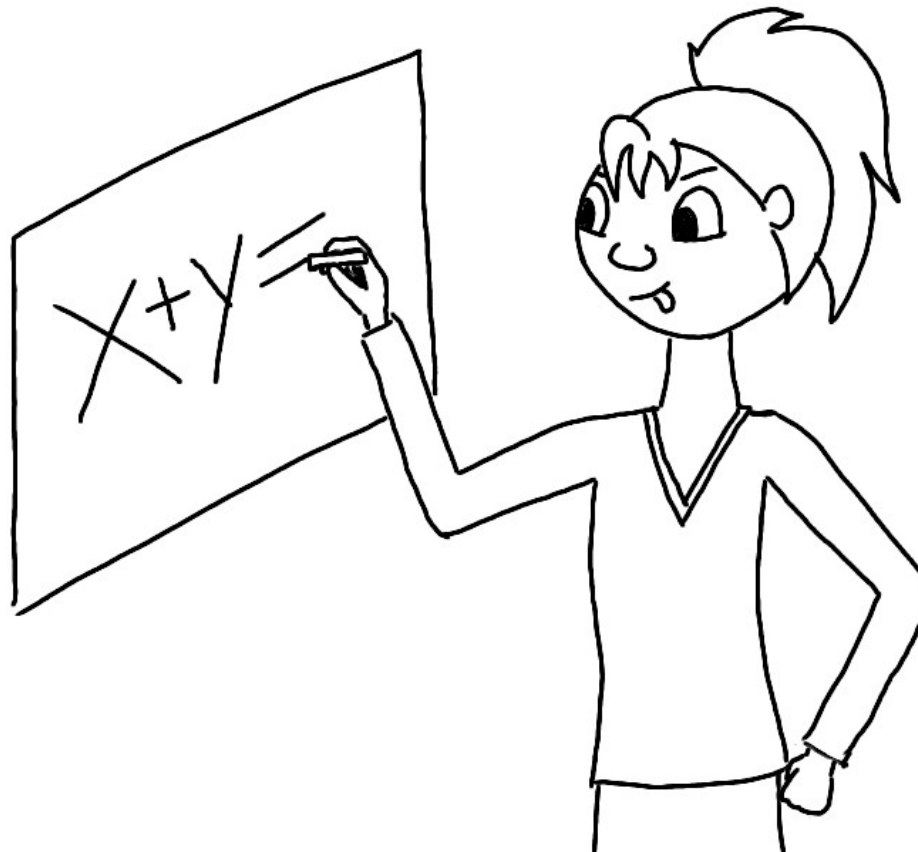


Leren en werken met **Hoogsensitiviteit**



Bewaar uw vragen



Tegen het einde van de
presentatie gaan we ze
bespreken

Mijn Verzameling

- Autisme Spectrum Stoornis – ASS
- Highly Sensitive Person – HSP
- Darma Queen – PDS
- Wajonger
- Ervaren warhoofd
- Auteur
- Toekomstige blogger



Mijn Verzameling

- Autisme Spectrum Stoornis – ASS
- **Highly Sensitive Person – HSP**
- Darma Queen – PDS
- Wajonger
- Ervaren warhoofd
- Auteur
- Toekomstige blogger



Wat is HSP?



Kort door de bocht...

Een gevoeliger filter en een specifieke manier van prikkelverwerking.

Een HSP krijgt meer prikkels binnen dan een “niet-HSP” en ervaart deze intenser.

Kort door de bocht...

Een gevoeliger filter en een specifieke manier van prikkelverwerking.

Een HSP krijgt meer prikkels binnen dan een “niet-HSP” en ervaart deze intenser.

Dr. Elaine N. Aron schatte dat in 2015 ongeveer 20% van de mensen hoogsensitief was.

Dr. Aron's D.O.E.S.

- Diepte van verwerking



Dr. Aron's D.O.E.S.

- Diepte van verwerking
- Overprikkeling



Dr. Aron's D.O.E.S.

- Diepte van verwerking
- Overprikkeling
- Emotionele reactiviteit



Dr. Aron's D.O.E.S.

- Diepte van verwerking
- Overprikkeling
- Emotionele reactiviteit
- Sensory processing sensitivity



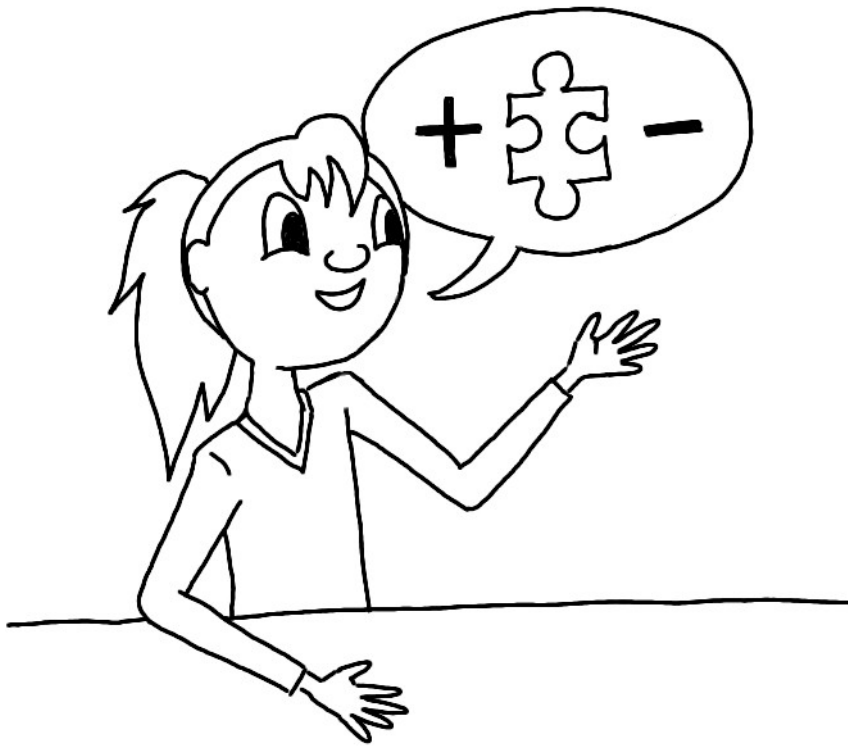
Fabels over HSP

- Hoogsensitieve mensen zijn watjes en/of aanstellers
- Hoogsensitiviteit bestaat niet; vermeende HSP's zijn gewoon verlegen/introvert of hebben een angstige aanleg
- Vermeende HSP's gebruiken hun drama gewoon om te manipuleren
- Als je emotioneel reageert, zul je wel een HSP zijn.

Voordelen en Valkuilen

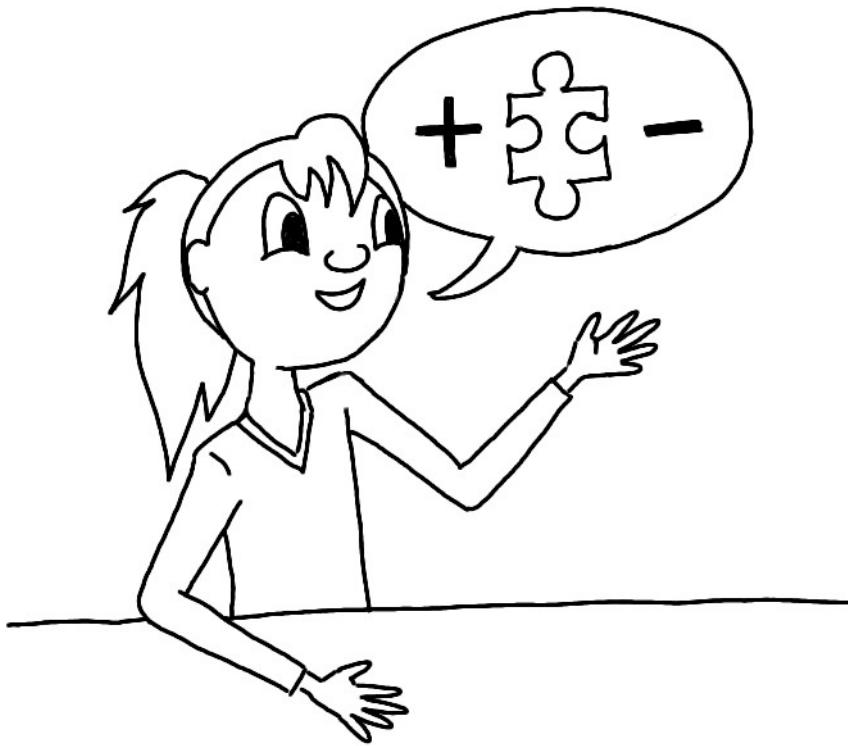
Hoe uit hoogsensitiviteit zich?

Voordelen en Valkuilen



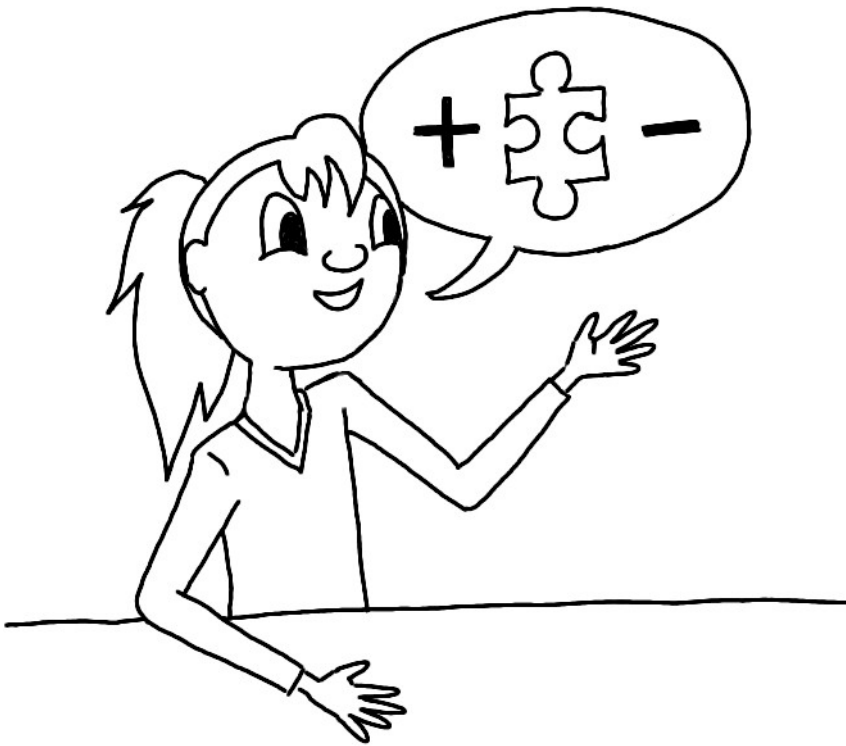
- Gemakkelijk en snel leren door ervaring
- Goed in “out of the box” denken
- Gevoelig voor het ontwikkelen van angsten
- Gemakkelijk afgeleid door externe en interne prikkels

Voordelen en Valkuilen



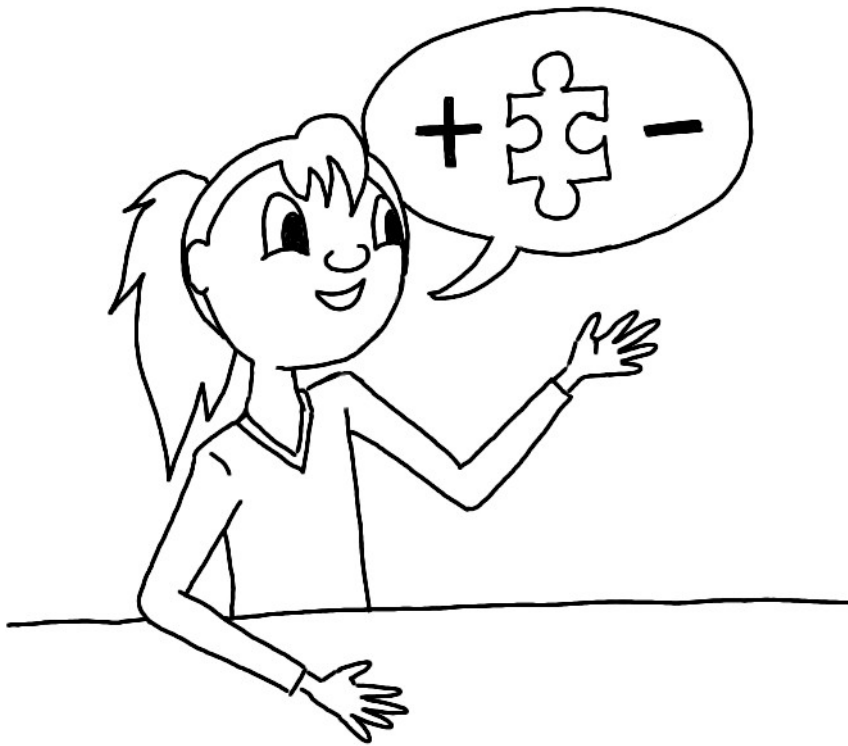
- In staat om abrupt van onderwerp of activiteit te wisselen
- Oog voor details; merkt meer op
- Trager reageren en/of handelen
- Kan overstuur raken door ernstige overprikkeling

Voordelen en Valkuilen



- Sterk gemotiveerd door positieve emoties, ervaringen en stimulans
- Veel empathie
- Veel empathie
- Kan in een emotie “verdrinken”

Voordelen en Valkuilen

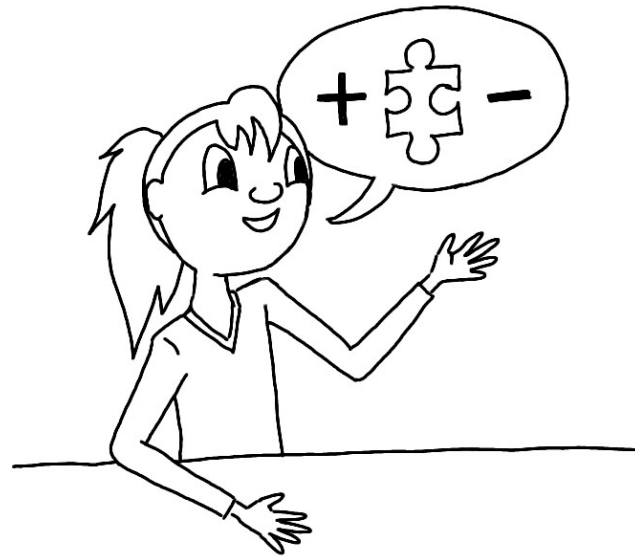


- Sterke intuïtie
- Vaak erg wijs in verhouding tot leeftijd
- Neiging teveel achter iets te zoeken
- Wordt “te serieus” gevonden; moeite met keuzen of “gewoon rondhangen”

Greep uit dagelijkse uitdagingen

- Gevoel van (te) grote kwetsbaarheid
- Externe zaken internaliseren
- Gevoel van overweldiging/ongemak
- Concentratieproblemen
- Slaapproblemen
- Vaak aan het denken over eigen denken
- Piekeren
- En dat zijn alleen nog maar de mentale uitdagingen...

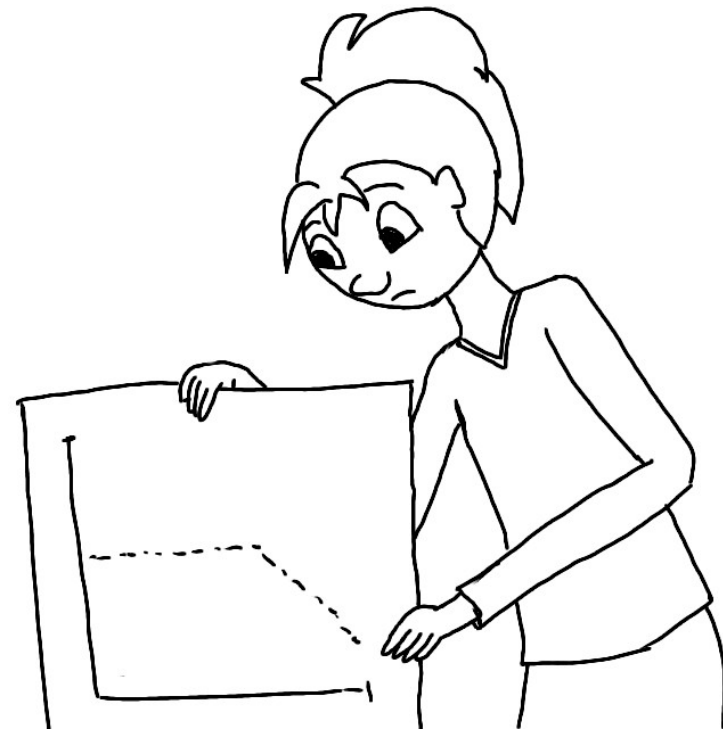
Leren en werken met hoogsensitiviteit



Een discussie

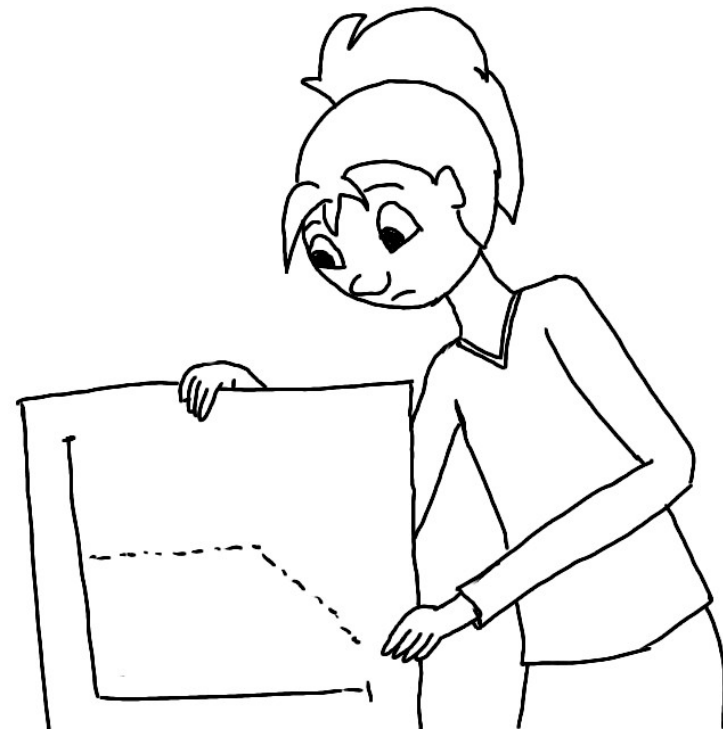
Aandachtspunten

- Faalangst



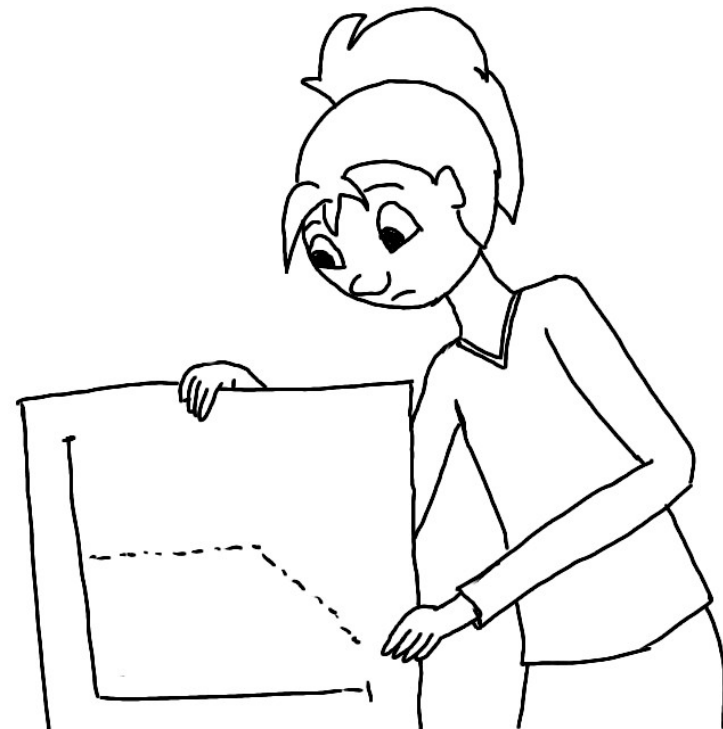
Aandachtspunten

- Faalangst
- Sfeer gevoeligheid



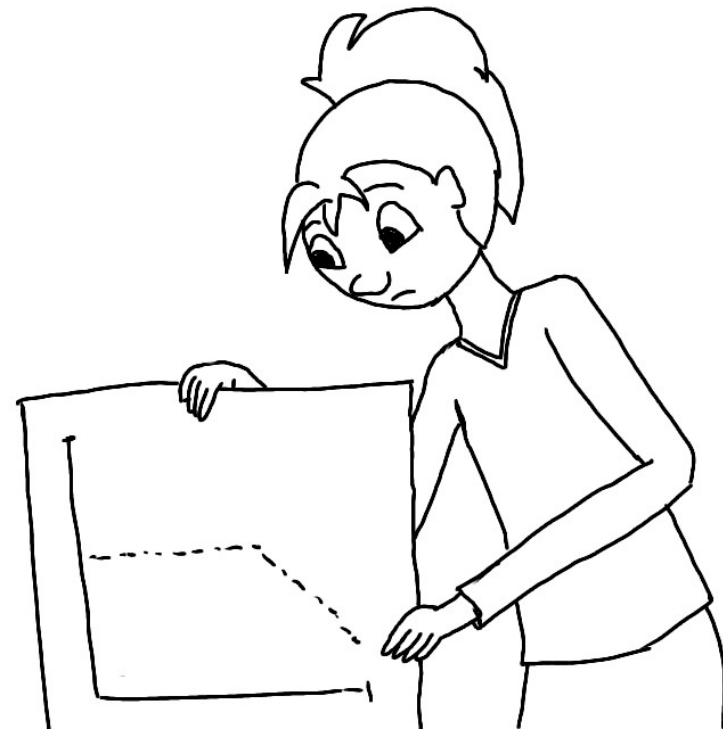
Aandachtspunten

- Faalangst
- Sfeer gevoeligheid
- Creativiteit



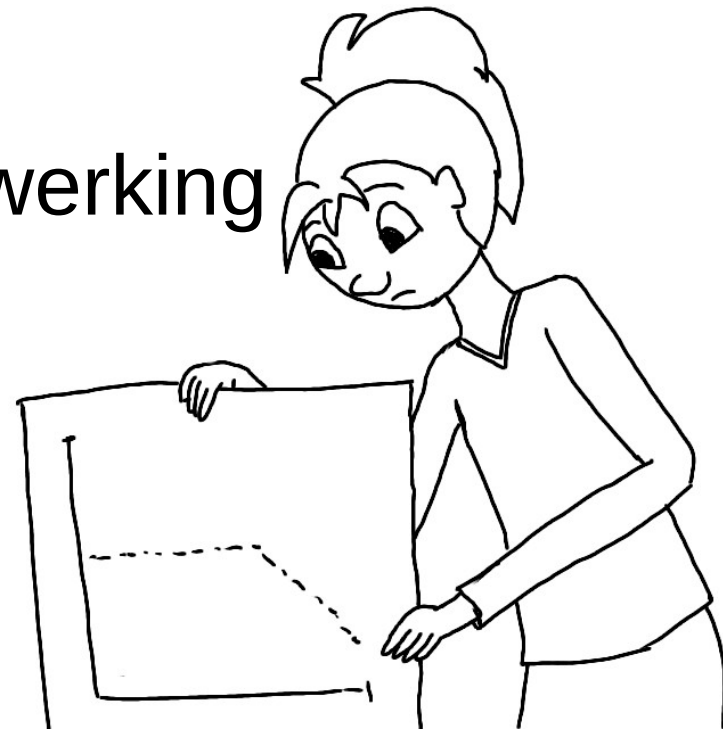
Aandachtspunten

- Faalangst
- Sfeer gevoeligheid
- Creativiteit
- Relativiteit



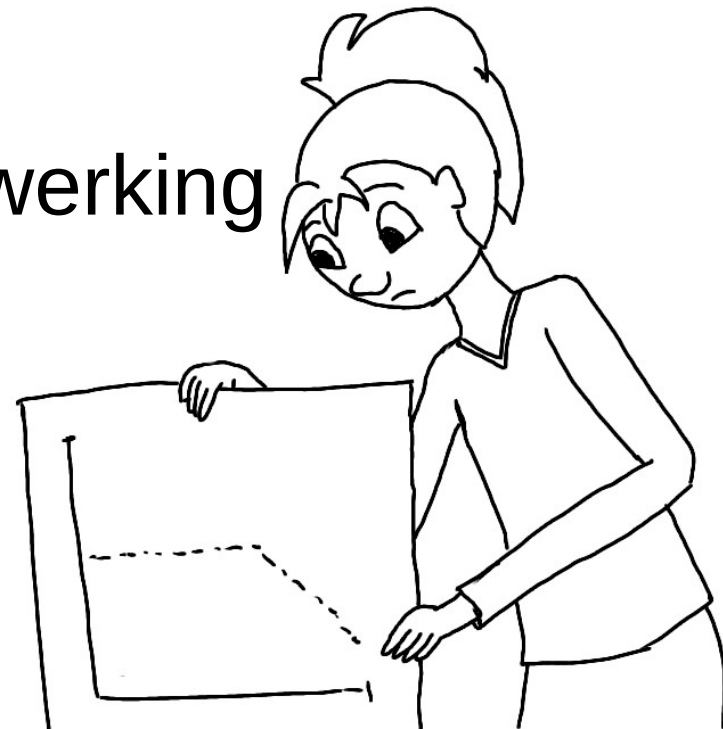
Aandachtspunten

- Faalangst
- Sfeer gevoeligheid
- Creativiteit
- Relativiteit
- Vertraagde informatie verwerking



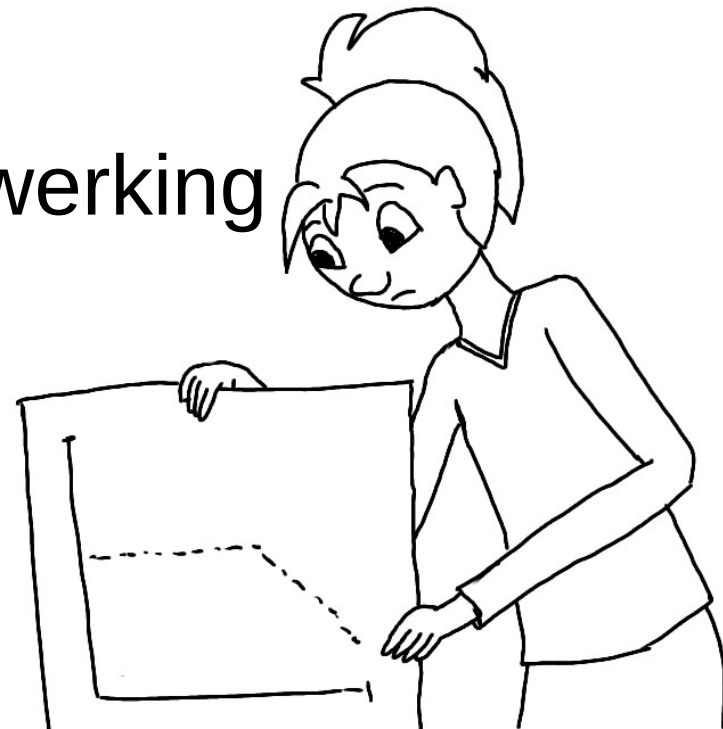
Aandachtspunten

- Faalangst
- Sfeer gevoeligheid
- Creativiteit
- Relativiteit
- Vertraagde informatie verwerking
- “Pleasing” gedrag



Aandachtspunten

- Faalangst
- Sfeer gevoeligheid
- Creativiteit
- Relativiteit
- Vertraagde informatie verwerking
- “Pleasing” gedrag
- Bescheidenheid



De “Big One”

De “Big One”

Schaamte

De “Big One”

Acceptatie



Vragen

