

PRAKTISCHE INFORMATIE

Deze opleiding duurt 4 dagen meerder malen per jaar ingericht. Informeer je via de website voor concrete gegevens over data en prijzen.

Ook voor echte mannen!



Begeleiding: Celine Boelens

getuigschrift: Certificaat van deelname

KMO-portefeuille: Bedrijven en zelfstandigen kunnen genieten van 40% subsidie.



Cursusmateriaal: alle cursusmateriaal is inbegrepen via toegang tot ons leerplatform

Info en Registratie: via de website, mail of bel.

De meest recente praktische info over data en kostprijs kan je steeds vinden op de websites

www.centrumopenmind.be
www.hoog-gevoelig.be

WAAROM KIES JE VOOR ONS?

Sofie en Serge, oprichters van Open Mind zijn reeds van bij de start in 1998 met Hoog Gevoeligheid bezig. Toen was die term nog niet gangbaar in België en Nederland.

Hun eigen gevoeligheid ligt aan de basis van het centrum. **De ruimtes zijn dan ook helemaal HSP proof ingericht.** Geen TL verlichting, geen storende achtergrondgeluiden, dagelijks gepoetst, geen vast tapijt, overal bloemen en planten, dagelijks grondig verlucht, kussentjes en dekentjes, verse thee en koffie, mineraal-arm water, etc...

Wat jij allemaal kan doen om het **prikkelniveau** van jezelf, je partner, kind, collega of medewerkers te verlagen leer je in deze opleiding.

Binnen Open Mind zorgen wij bovendien zoveel mogelijk voor **“energetische hygiëne”**. Hoog Sensitieve Personen kunnen sterk reageren op onzichtbare spanningsvelden. Vaak ventileren zij meer uit de omgeving dan van zichzelf. Meer hierover in de opleiding.

Open Mind

Bredestraat 11-13
9920 Lievegem (Lovendegem)

+32 9 370 80 72
info@centrumopenmind.be
www.centrumopenmind.be
BE 0667.898.151



ISO 9001 certified
Door de Vlaamse Overheid erkend
opleidingsinstituut onder nr DV.O 222497



omgaan met HSP en INDIGO

Hoog Gevoeligheid voor relaties en kinderen

Centrum Open Mind
Bredestraat 11-13
9920 Lievegem (Gent)
www.centrumopenmind.be





WAT BRENGT DEZE OPLEIDING?

Onze ervaring leert dat heel veel Hoog Gevoelige mensen helemaal geen idee hebben hoe hun gevoeligheid werkt, laat staan hoe ermee om te gaan. Dit komt omdat wij vanuit de maatschappij bijna verplicht worden die gevoeligheid te negeren.

Als kind zit je in klassen vol prikkels, pretparken, zwembaden... en het wordt er niet beter op met de smartphones, landschapsbureaus, werkdruk, het verkeer, concerten...

Je moet het allemaal maar aankunnen en dit terwijl weinigen jou begrijpen. Wij zien dat heel veel van die druk en overprikkeling vaak in de **relatie** geventileerd wordt of ten koste gaat van de **gezondheid of kinderen**.

In deze 4 dagen maken we jou bewust van je gevoeligheid en geven we tal van tips die werken om ermee om te gaan. Je leert ook omgaan met Hoog Sensitieve Personen uit je omgeving.

We geven ook heel wat informatie mee over verschillende vormen en reacties van gevoelige mensen. Ben jij bijvoorbeeld een Bunker Type of een Analyst, dan zal je misschien niet weten hoe gevoelig je bent omdat je geleerd hebt dit af te sluiten.

DE DOELGROEP

In deze opleiding richten we ons vooral op volgende situaties

- ben je gevoelig en welk zintuig is gevoeligst
- hoe omgaan met je gevoeligheid in werksituaties
- hoe richt je ruimtes in voor HSP
- hoe overleef je als HSP in een relatie
- wat is de leefwereld van HSP kinderen
- hoe “energie” gevoelig ben je
- do’s en don’t voor HSP
- hoe bewaak je het prikkelniveau
- HSP en voeding, een heel verhaal

DE OPLEIDING

Dag 1: Ben je hoog gevoelig

We beginnen de opleiding met het in kaart brengen van wat gevoeligheid juist is en hoe scherp de zintuigen wel kunnen zijn.

We geven duiding over de werking van de zintuigen en hoe we gaan filteren of in overload geraken. Wat zijn de signalen om tijdig te reageren bij overprikkeling. Signalen bij jezelf, maar ook van je omgeving of kinderen. Die dag ervaren de meeste deelnemers als een “eindelijk thuiskomen”.

Dag 2: Copingmechanismen

Vanuit die overprikkeling ontstaan verschillende manieren om ermee om te gaan. Dit maakt dat sommige mensen elkaar of zichzelf niet meer als HSP gaan herkennen en dat maakt de interactie moeilijk.

Als een pleaser een pleaser gaat pleasen, hoe loopt dat af denk je. Hoe met elkaar als HSP omgaan, leer je in deze dag.

Dag 3: Je omgeving inrichten

Vele HSP's hebben eigenlijk nood aan een prikkelvrije omgeving. Als je echter bij hen thuis kijkt, staan er overal dingetjes, prikkels en rommel. Ze hebben geen idee wat de impact is van al die energie.

In deze dag geven we enkele eenvoudige tips mee, gebaseerd op de Feng Shui voor meer harmonie in je omgeving.

Dag 4: Omgaan met kinderen en relaties

Veruit de meeste problemen situeren zich in lastige relaties met partner, kinderen en collega's. Je krijgt een kader voor onzichtbare spanningen. Het gaat hier meestal om energie die gemakkelijker geventileerd wordt in een veilige omgeving en niet waar ze thuis hoort.



VOOR WIE?

Deze opleiding is niet enkel bedoeld voor HSP, maar ook voor zij die er dagelijks mee moeten omgaan in de klas, op de werkvloer, als ouder of in de relatie.

Anders dan in onze HSP workshops krijg je tijdens deze opleiding ook een kader en theoretische informatie mee. Anders dan in onze Coach Master Class gaat het niet over coaching, maar over concrete beleving.

Ideaal voor koppels

Perfect bruikbaar op de werkvloer

Een meerwaarde voor veel kinderen

Een handleiding voor jezelf

Een antwoord op HSP en Indigo

Budgetvriendelijk