# Opleiding Hooggevoeligheidsdeskundige

## Opleidingsgids

SënTal ontwikkelen van Sensitief Talent

# INHOUD

1. Welkom 4
2. Over de opleiding 5
3. Elementen 6
4. Modules 9
5. Ervaringsgericht leren 11
6. Praktische informatie 12
7. E-learning & trainers 13
8. Over ons 14

# Maak Werk van Sensitief talent

# 01
# WELKOM

Welkom bij SenTal, hét kennis- en ontwikkelplatform waar groei centraal staat. Bij Sental geloven we dat echte groei ontstaat wanneer gevoel, verstand en bewustzijn in balans zijn. Sensitiviteit is daarbij geen belemmering, maar een waardevol talent dat, wanneer je het leert begrijpen en inzetten, leidt tot meer veerkracht, richting en betekenis.

Wij zijn specialist in het ontwikkelen van sensitief talent. Met opleidingen, trainingen en persoonlijke trajecten begeleiden we mensen en organisaties om sensitiviteit te herkennen, te versterken en duurzaam toe te passen in leven en werk.

Leuk dat je de opleidingsgids hebt gedownload en interesse toont in de opleiding tot Hooggevoeligheidsdeskundige. We proberen in deze gids een zo volledig mogelijk beeld voor je te schetsen van de opleiding. Op onze website vind je alle actuele informatie en de mogelijkheid om je in te schrijven voor deze opleiding.

Heb je vragen of wil je persoonlijk contact? Mail of bel ons dan gerust via info@sental.nl of (0570) 643 053.

Veel leesplezier!

# 02
# OVER DE OPLEIDING

Hooggevoeligheid wordt wetenschappelijk erkend als een karaktereigenschap dat bij zo'n 15 tot 20% van de mensen voorkomt. Een gevoeliger centraal zenuwstelsel ligt hieraan ten grondslag, met onder andere het gevolg dat je sneller stress ervaart.

Met de **opleiding tot hooggevoeligheidsdeskundige** word je opgeleid tot expert op het gebied van hooggevoeligheid.

De opleiding tot hooggevoeligheidsdeskundige is een modulaire opleiding voor ontwikkelingsgerichte professionals die met mensen werken in een begeleidende of leidinggevende rol. Je ontwikkelt je tijdens de opleiding persoonlijk én professioneel en maakt je allerlei werkvormen eigen.

Na deze opleiding kun jij mensen helpen op een praktische manier te leren omgaan met de uitdagingen en valkuilen van hoogsensitiviteit én hen ondersteunen bij het inzetten van hun sensitieve talenten. Je leert ervaringsgerichte en praktische werkvormen die je direct kunt toepassen in je eigen werk.



# 03
# ELEMENTEN

In de opleiding tot hooggevoeligheidsdeskundige zitten deze elementen:



### Wetenschappelijke basis

Een stevig fundament van wetenschappelijke kennis vinden we belangrijk, zeker als het gaat om HSP. Dit is de basis van onze werkwijze en ons aanbod. We hebben nauw contact met een aantal universiteiten zodat we op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen.



### Tips, tools, oefeningen & modellen

Praktisch aan de slag kunnen en vooral DOEN, daar geloven we in. Dit merk je in alles. Je ervaart zelf de oefeningen in de modules én in de e-learning. Je gebruikt ze direct ook in de praktijk door met anderen te oefenen.



### Ervaren trainers

Practice what you preach, dat vinden we belangrijk. De trainers hebben allen zelf ook deze hooggevoeligheidsdeskundige opleiding gedaan en alle stappen doorleefd. Ze hebben ruime ervaring en een gedegen achtergrond. Daar kun je van leren!



### E-learning

Door e-learning te combineren met live leren tijdens de modules, bereiken we optimaal resultaat. Je hebt daardoor namelijk het beste van beide: uitwisselen en live contact én verdiepen naar je eigen niveau in e-learning. Je vaste trainers in de modules geven online feedback, dus het is verbonden met elkaar.



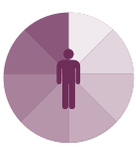
### Persoonlijk Ontwikkel Plan

'Practice what you preach' kan niet zonder reflectie en persoonlijke ontwikkeling. Als HG-deskundige is het belangrijk om je bril zo schoon mogelijk te hebben als je HSP begeleidt. Daarom doorloop je een zogenaamd POP-traject, inclusief 3 coachgesprekken met je eigen POP-begeleider. Een professional naast je trainers!



## Groei op eigen niveau

'Tijdens de opleiding is groei een voorwaarde. Groei qua kennis, ontwikkeling en ervaring. Daarvoor doe je immers de opleiding. Wat de groei inhoudt voor een ieder, is verschillend. Er zit verschil tussen niveaus, ervaring, tempo, reflectie en dat is goed. Je groeit in het tempo dat bij jou past.



## Persoonlijke aanpak

Werk je met een onderwerp als hooggevoeligheid, dan is de persoonlijke 'touch' vanzelfsprekend vinden wij. Alles wat we doen is maatwerk. Elke training en elke groep is anders en vraagt om een persoonlijke aanpak. Je wordt gezien in de groep en er is ruimte.



## Praktische, nuchtere manier

Eigen verantwoordelijkheid, down to earth en nuchterheid vinden we belangrijk. Deelnemers geven terug dat ze dit prettig vinden. Je merkt dat dit centraal staat en je wordt uitgenodigd om dit te ervaren en benutten.



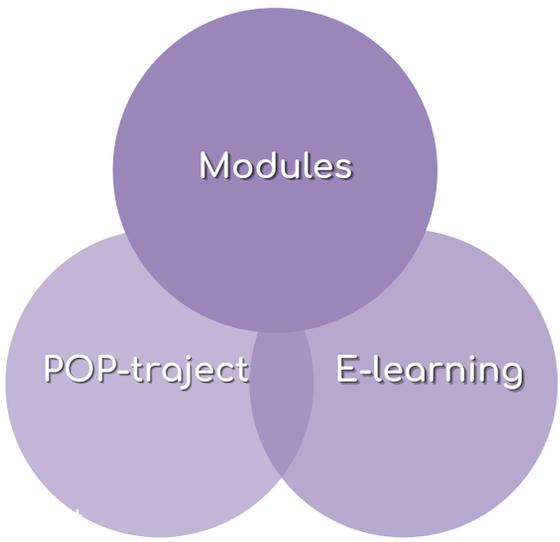
## Leren van elkaar

Iedere deelnemer heeft een andere achtergrond en werkervaring. Ook ervaart iedereen oefeningen anders. In de groep leer je veel van elkaar, de diverse reacties en ervaringen en wissel je ervaringen met elkaar uit. Je kunt je casuïstiek bespreken en benut ieders professionaliteit.



De opleiding bestaat uit 3 elementen:

1. **Modules**
2. **POP traject**
3. **E-learning opdrachten**

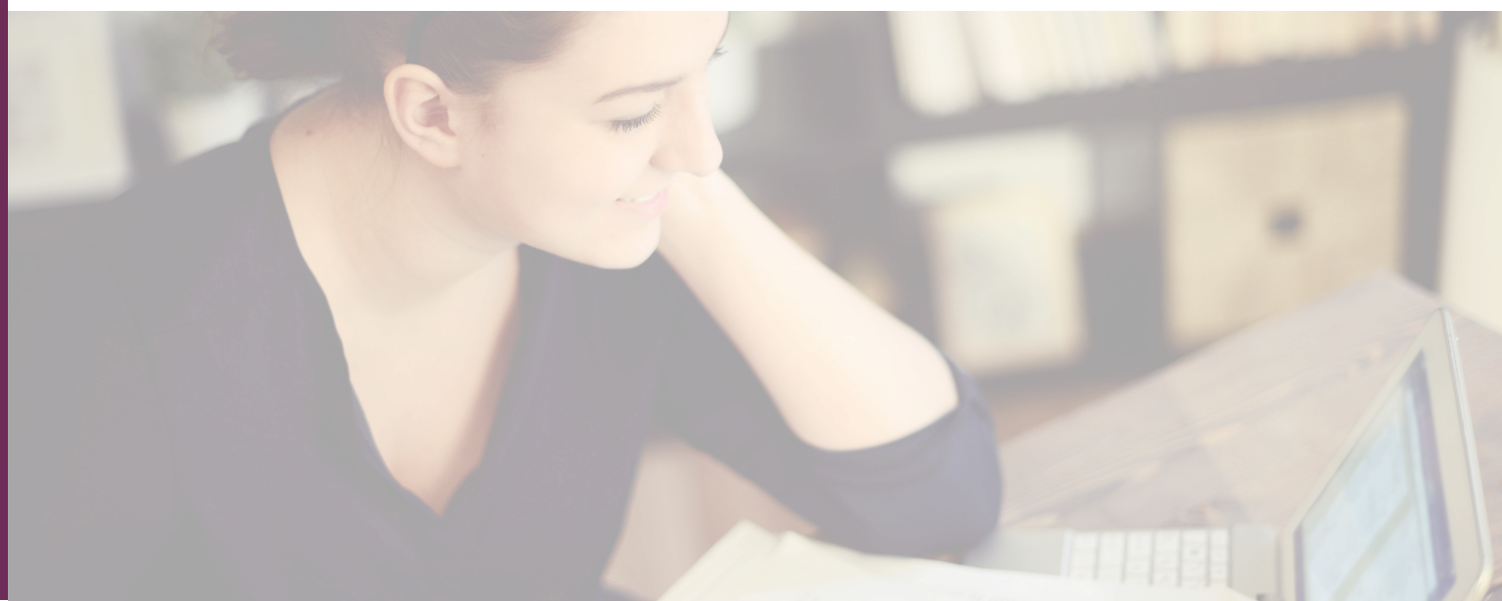



Door deze 3 elementen te combineren, leer je op verschillende niveau's, zowel individueel als op groepsniveau.

Zo verdiep je je eigen leerproces en kun je dit optimaal benutten, maar kun je het ook koppelen aan de leerprocessen van de andere groepleden, daarvan leren en jezelf op professioneel niveau ontwikkelen tot H**ooggevoeligheidsdeskundige.**

De combinatie van deze drie elementen zorgt er ook voor dat je het in kunt richten op een manier die bij jou en jouw situatie past.

Doordat we de modules hebben gecombineerd met **e-learning** zijn de modules maar 1 dagdeel. Daarbij heb je per e-learning opdracht een bepaalde tijd om deze te maken, waardoor je zelf een moment in de week kan inrichten om deze opdracht te maken. Je kunt dus flexibel omgaan binnen de planning en de vaste inlevermomenten, waardoor de opleiding gemakkelijker te volgen is naast je werk.



# 04
# MODULES

Wat komt er aan bod in de verschillende modules?




## Module 1

Een eerste kennismaking met de groep, trainers, onze werkwijze, theorie over hooggevoeligheid en de verschillende onderdelen van de opleiding. Vervolgens werk je in 4 weken, aan de hand van een werkboek, zelfstandig een aantal online tools door. Je bekijkt daarbij hoe je onderdelen als professional in kan zetten.




## Module 2

De eigen ruimte, ik-versterking en het begrenzen komen onder andere aan bod. Deze onderwerpen worden zowel online als offline behandeld. Je leert tijdens deze module vormen waar je andere mensen of cliënten in mee kunt nemen om deze thema's uit te werken.




## Module 3

**Zodra** je begrijpt hoe het hoogsensitieve systeem werkt en hoe je overprikkeling voor kunt zijn, onderzoek je ook hoe je communiceert. In deze module gaat het om communicatie en bewustwording hiervan.

## Module 4

Waneer de last afneemt in het dagelijkse leven, ontstaat er ruimte om HSP als kracht neer te zetten. Aan de hand van vragen zoals: 'Wat is jouw kracht?', 'Wat is je passie?', 'Wat zijn je kwaliteiten?' en 'Hoe zet je dit in?' wordt dit uitgewerkt. Je leert hoe je iemand daarin meeneemt, bevestigt en  versterkt.

## Module 5

De verschillende fases: HSP herkennen en erkennen, eigen ruimte nemen en begrenzen, communiceren over én met HSP en hooggevoeligheid als kracht, kwaliteit of talent neerzetten, komen samen. Ook kijk je achteruit naar wat je doorliep en vooruit naar hoe jij de opgedane kennis en ervaring in gaat zetten.

---

## Gesprek 1 op 1 met POP begeleider

Ongeveer een maand na module 4 vindt er een afrondend gesprek plaats met je POP begeleider en krijg je jouw certificaat uitgereikt!



# 05
# ERVARINGSGERICHT LEREN

Tijdens de opleiding krijg je informatie vanuit wetenschappelijke literatuur en oefeningen en opdrachten die daarbij aansluiten.

De opleiding is ervaringsgericht, dit betekent dat veel van de opdrachten via je eigen ervaring geleerd worden. Door ze zelf te ervaren kun je ze het beste overbrengen naar anderen.

In elke module zit de rode draad van **herkennen, erkennen** en **praktisch benaderen**. We koppelen telkens het niveau van de eigen ervaring naar het professionele niveau, waarbij we kijken naar hoe je het in je werk in kunt zetten.

De opbouw van de modules volgt de lijn die in de praktijk vaak terugkomt wanneer jij een hooggevoelig persoon (kind, puber, volwassene) begeleidt en ondersteunt.



# 06
# PRAKTISCHE INFORMATIE

- Kosten: € 3.250,- btw vrij
- Betalen kan in één keer of in termijnen
- Online en offline in Doorn
- 5 middagen van 13.00-17.00 uur
- Inclusief studiemateriaal
- POP-traject met 3 gesprekken
- E-learning-opdrachten
- HBO werk/denk niveau
- Na het afronden ontvang je een certificaat en keurmerk waarmee je je deskundigheid zichtbaar kunt maken.

# 07
# E-LEARNING

De e-learningopdrachten zijn verwerkingsopdrachten, die zijn gekoppeld aan het thema van de modules. De opdrachten vinden plaats op het persoonlijke en professionele niveau. Aan het einde van de opleiding volgt een persoonlijke terugblik: hier moet duidelijk naar voren komen dat je met voldoende zelf-reflecterend vermogen door de opleiding navigeert. Op alle 8 e-learning- opdrachten ontvang je feedback door één van de trainers.

# TRAINERS & POP-BEGELEIDERS

Van onze trainers en POP-begeleiders vragen wij minimaal een HBO opleiding op het mensgerichte terrein, aangevuld met praktijkervaring in dit werkveld. Tevens ervaring als trainer en/of docent of coach. Daarnaast is het van belang dat de trainer of POP-begeleider zeer goed bekend is met het begrip hoogsensitiviteit en een hoge mate van ervaringswijsheid heeft verworven. Empathie, reflectievermogen en een positieve attitude zijn basiseigenschappen die aanwezig moeten zijn.



# 08
# OVER ONS

SenTal ontwikkelen van Sensitief Talent

Bij SenTal geloven we dat sensitiviteit een waardevol talent is. Een talent dat, wanneer je het leert begrijpen en ontwikkelen, kan bijdragen aan meer veerkracht, richting, werkplezier en persoonlijke groei.

Onze missie is om een klimaat te creëren waarin sensitief talent wordt herkend, gewaardeerd en benut. Waar gevoel, verstand en bewustzijn elkaar versterken en bijdragen aan stevig persoonlijk leiderschap. In werk, onderwijs, zorg en het dagelijks leven.

Daarbij geloven we niet in ‘one size fits all’. Ieder mens is anders. Daarom helpen we mensen om hun eigen kwaliteiten, behoeften en mogelijkheden te ontdekken en van daaruit keuzes te maken die bij hen passen. We toetsen onze jarenlange kennis en ervaring continu aan de praktijk. Zo nemen we deel aan een consortium van diverse Nederlandse universiteiten, werken we nauw samen met het UWV en verbinden we een landelijk netwerk van hooggevoeligheids-deskundigen.

We combineren wetenschappelijke kennis, ervaringsgericht leren en praktische toepasbaarheid. Ook onze eigen ervaring speelt daarin een belangrijke rol. Wij weten goed wat sensitiviteit kan betekenen, zowel de uitdagingen als de kracht. De combinatie van persoonlijke ervaring en professionele expertise vormt de basis van onze manier van werken.

## VAN BEWUSTWORDING NAAR ONTWIKKELING.
## VAN SENSITIVITEIT NAAR KRACHT.

Contact:

www.sental.nl | info@sental.nl | 0570 643053

SënTal ontwikkelen van Sensitief Talent

Sental.nl | info@sental.nl| (0570) 643 053