

Omgaan met hoogsensitiviteit

Voor HSP om krachtiger in het leven te staan



Cascade Coaching
Sofie Cloots

'Krachtvat' groeitraject voor HSP

Sta krachtig in het leven met je gevoeligheid

Ben je een gevoelig persoon en wil je met jouw gevoeligheid krachtiger in het leven staan?

Wil je zelf je leven sturen in de richting van meer flow, vreugde en energie?

Wil je leren je grens bewaken, stop zeggen of je juiste plek innemen?

Wil je graag minder last hebben van je emoties of van piekergedrag?

Wil je weten wie je echt bent en hoe jij je gevoeligheid als een talent kan inzetten?

Met deze en andere vragen kan je als HSP terecht in het 'Krachtvat' groeitraject.

Ik begeleid je graag op deze weg naar meer kracht en geluk.

Sofie Cloots – Cascade Coaching

Waarom het krachtvat groeitraject volgen?

Uit onderzoek blijkt dat **één op vijf mensen** hoogsensitief is. Lang niet iedereen weet dit over zichzelf. Veel mensen vertelden me dat ze een hele periode van hun leven niet wisten wat er met hen aan de hand was. Ze raakten overprikkeld maar voelden het niet aankomen. Vervolgens wisten ze niet wat ze nodig hadden om zich terug comfortabel te voelen. Ongewild geeft dit spanningen in de relatie, met de kinderen of op het werk. Niet zelden ontstaan er gezondheidsklachten.

Eens je erachter komt dat je hoogsensitief bent, geeft dit rust, maar ook nieuwe uitdagingen. Zoals je hoogsensitiviteit erkennen, je durven tonen of je grens respecteren. We leven in een snelle en drukke wereld en hoogsensitieve mensen raken daardoor **extra snel overprikkeld**. Bovendien krijgen we al van bij de opvoeding mee dat we krachtig en succesvol horen te zijn. Logisch dus dat gevoelige mensen hun onrust en onzekerheden niet graag tonen. Sommige gevoelige mensen **sluiten zich af van hun gevoel**. Zij worden niet herkend of zouden zichzelf niet als hooggevoelig bestempelen, maar zijn het vaak wel. Tenslotte kost jezelf verbergen veel energie en vreet aan je eigenwaarde. Gevolg is dat veel sensitieve mensen vermoeid zijn, piekeren of gespannen zijn.

Hooggevoelige mensen en hun omgeving ervaren onmacht omdat ze niet weten hoe om te gaan met elkaar. Als jij snel dichtklapt of geregeld een vat aan emoties bent weet je vast hoe lastig dat is voor jou én je omgeving. Hoe communiceer je over je gevoeligheid? Hoe blijf je in verbinding? Inzicht hierin maakt dat je in je kracht blijft en krijgt wat je uiteindelijk wenst: gewoon **gelukkig samen leven**.

In het 'Krachtvat groeitraject' geef ik **een kader over wat hoogsensitiviteit precies is**. Aan de hand van herkenbare situaties uit het dagelijkse leven bespreken we wat de verschillende types en uitingsvormen van overprikkeling zijn. Themagewijs leer je dan je gevoeligheid (h)erkennen en van je hooggevoeligheid een kracht maken. Je krijgt inzicht over hoe je overprikkeling kan voorkomen en wat je nodig hebt om terug te zakken naar een comfortabele situatie. We maken ruimte voor elkaars verhaal en creëren een plek waar je gevoeligheid aan bod kan komen. We delen vooral wat werkt en versterkt. Je krijgt een theoretisch kader en we werken met creatieve, ervaringsgerichte oefeningen.

Deel 1: '*krachtig sensitief van binnen*' in januari-februari 2020 bespreekt de innerlijke wereld van de hsp. We gaan aan de slag met hoe we voelen en denken en wie we in essentie zijn.

Deel 2 '*krachtig sensitief naar buiten*' -na de krokusvakantie- gaat over stevig en verbindend in het dagelijks leven staan en in je kracht blijven op je werk, in je relaties... kortom in de buitenwereld. Veiligheid en geborgenheid zijn essentieel bij dit traject. De groepjes zijn bewust klein (6 personen) en het traject vindt plaats in een rustige, bio-ecologische ruimte aan de rand van het bos.

Mijn ervaring leert dat omgaan met je gevoeligheid en deze inzetten als kracht **tijd nodig heeft**. Inzicht in wie jij bent en hoe je oude patronen in verandering brengt is **een stapsgewijs proces**. Daarom loopt het traject over een 3-tal maanden. Je ontdekt zo vele **puzzelstukjes** en krijgt de tijd om deze helder te krijgen. Een diepgaande verandering gebeurt immers niet in een-twee-drie ...

Hoewel je kunt beslissen om losse thema's bij te wonen als er nog een plaatsje vrij is, zal de volle rijkdom van het integreren van je gevoeligheid echt tot zijn recht komen indien je kiest voor het volledige traject. Zie de krachtvat groeireeks gerust als een **investering in jezelf !**

Voor meer informatie bel of mail me gerust.

Praktische informatie over het 'krachtvat' groeitraject

Praktisch & prijs:

Het 'krachtvat' groeitraject omvat **10 themaachtenden** en **kost 300 €**.

Volg je slechts één reeks dan betaal je 150 € (30 € x de 5 thema's). Eén of meer afzonderlijke thema's bijwonen kost 35 € per thema en is mogelijk als er nog plaats is (contacteer me even).

Elk thema kan in een privé-sessie gevolgd worden als gewone coachsessie (120 € per 2 uur).

Plaats: Cascade Coaching - Kasteelstraat 199 - 9255 Buggenhout

Parkeren kan op de grasstrook vooraan of op de parking van het bos (50 meter verderop).

Meebrengen: Pen en papier, (warme) sloffen of kousen.

Timing: De groepen gaan door op **zaterdagochtend van 9.30 tot 12 uur**

Reeks 1: ' <i>krachtig sensitief van binnen</i> '	(januari – februari 2020)
1. Bewaak je prikkelniveau	Za. 11/01/2020
2. Soorten hooggevoeligheid	Za. 18/01/2020
3. Kwetsuren helen	Za. 25/01/2020
4. Hsp in balans: denken & voelen	Za. 01/02/2020
5. Talent & missie	Za. 08/02/2020

Reeks 2: ' <i>krachtig sensitief naar buiten</i> '	(maart – april 2020)
6. Hsp en harmonieuze relaties	Za. 07/03/2020
7. Grenzen & energetische bescherming	Za. 14/03/2020
8. Hsp op het werk & juiste plek	Za. 21/03/2020
9. Gelukkige kinderen & voedende communicatie	Za. 28/03/2020
10. Stress & energiebalans	Za. 04/04/2020

Over Cascade Coaching en Sofie Cloots

Het is mijn missie om zoveel mogelijk mensen **in hun kracht** te zetten. Als jij weet wat je nodig hebt en dat gaat respecteren, als jij weet wie je bent en dat begint neer te zetten en als jij dit tenslotte weet te doen vanuit een goede verbinding met anderen, ervaar je **werkelijk geluk**.

Dan krijg je energie, is een engagement nemen niet zwaar en wordt het leven zinvol en plezierig.

In de coachpraktijk Cascade Coaching werk ik als life coach, energetisch coach en loopbaancoach. Ben je hooggevoelig of heb je last van stress of een burn-out, dan is mijn ervaring een extra troef. Via Cascade Coaching bied ik groepstrajecten aan voor HSP om krachtiger in het leven te staan. Daarnaast ben ik lesgever intuïtieve ontwikkeling en verdiepingsmodules bij Timotheus en trainer voor coaches voor de Opleiding Intuïtieve coach bij Coach Clinic.