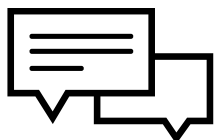


BEWUSTWORDING  
**ANNANOUKA  
COACHING**



**FOLDER  
DE HOOGSENSITIEVE  
EN/OF  
STRESSGEVOELIGE  
MEDEWERKER**

© 2020 ANNANOUKA COACHING

**INFORMATIE VOOR BEDRIJVEN & WERKGEVERS: MOGELIJKHEDEN  
VOOR COACHING & ONTSTRESSSEN VOOR MEDEWERKERS**

# FEITEN

## OVER HOOGSENSITIEVE OF HOOGGEVOELIGE MEDEWERKERS

**Er is een verschil in hooggevoelig zijn (geworden of als hoogsensitief persoon (HSP) geboren worden. De verschillen worden duidelijk uitgelegd in deze blog op mijn website.**

1. HSP'ers hebben meer verwerkingstijd nodig om informatie te verwerken of bij te komen van dagelijkse prikkels;
2. Hooggevoeligheid is eigenlijk altijd ontstaan na een stressvolle periode of gebeurtenis zoals een trauma, onverwerkte emoties of gebeurtenissen;
3. Hooggevoelige personen ervaren vooral de lasten en niet de lusten van de Hoogsensitieve Personen;
4. HSP'ers die vroeger de ruimte kregen voor hun gevoeligheden, hebben kans dat ze helemaal geen last ervaren van het hoogsensitief zijn, maar vooral de 'vruchten er van plukken'!
5. HSP is aangeboren en vaak zie je dat één van de ouders ook HSP'er is;
6. Wanneer HSP'ers nog niet geaccepteerd hebben dat ze hooggevoelig zijn, dan schamen ze zich er vaak voor en zien ze het als 'zwak' / 'falen': ze hebben dan vaak copingsmechanismen ontwikkeld om hun gevoeligheden niet te laten zien. Resultaat: vaak een masker op hebben, psycho-somatische klachten, heel hard werken puur op doorzettingsvermogen en wilskracht (met kans op overspannen/burn-out raken) of het 'kameleon-effect': ze kunnen heel goed zich aanpassen aan anderen, verschillende type mensen, maar zijn dan niet altijd helemaal zichzelf, het contact met de eigen 'ik' is niet echt aanwezig op zo'n moment;
7. HSP'ers heb je in alle soorten en maten. De een heeft een grote gevoeligheid voor licht, geluid en andere externe prikkels. De ander heeft snel last van overmatig piekeren. En dan heb je ook nog de klassieke HSP'er, en de HSS'er (High Sensation Seeker) en alles daar tussen in.
8. Een HSP'er in balans heeft enorm veel bijzondere en bruikbare talenten (ook op het werk): oog voor detail, creatief zijn, snel ad-hoc oplossingen bedenken, vallen goed in het team etc.



# TIPS VOOR WERKGEVERS

GEEF ZE DE RUIMTE OM  
TE ONTWIKKELEN

**Er zijn veel dingen die je als leidinggevende of werkgever kan doen om ze op hun gemak te laten voelen binnen een bedrijf; hierdoor worden het vaak excellente medewerkers!**



Geef ze de ruimte en controleer niet continue het werk. Laat ze eventueel meesnuffelen op diverse afdelingen. Wanneer een HSP'er op de juiste plek is beleeft hij/zij veel meer plezier!

Straffen werkt averechts bij HSP'ers: probeer je te focussen op het benoemen wat ze goed doen en bij echt een probleem, maak het gesprek niet zwaar en verpak het als opbouwende feedback. Beloning werkt beter dan straffen. Beloning in de vorm van werken met targets werkt vaak weer niet. HSP'er zijn niet altijd even goed met gevoel van tijd en hebben een hekel aan werk- of tijdsdruk of competitie;

Vraag een HSP'er om advies: ze voelen zich dan gewaardeerd en gerespecteerd. In plaats van dat ze het gevoel hebben dat ze anders zijn of er niet bij horen (wat ze vaak voelen of in het verleden gevoeld hebben).

HSP'ers zijn gevoelig voor het zitten in een verkeerde houding of te lang stil zitten; daar kunnen ze klachten van krijgen. Kijk met de ARBO specialist naar wat een goede stoel, houding of (sta-)bureau is en laat ze wisselen qua houding en taken.

HSP'ers hebben de behoefte aan betekenisvol werk. Ze willen weten waarom ze doen wat ze doen. Leg ze uit waarom de taken die ze krijgen belangrijk zijn (voor de klant, het milieu, de mede-mens of het eindproduct).

Sommige HSP'ers gedijen beter in een ruimte met weinig prikkels; een kantoortuin en veel geroezemoes kan ze afleiden. Vraag wat ze nodig hebben: oordopjes, een eigen ruimte, een ruimte of zich even terug te trekken of vaker wat kleine pauzes.

# COACHING & BEGELEIDING VOOR DE HSP MEDEWERKER

## OPTIE 1 COACHING

HSP & WERK-sessies, zijn coachingsessies vergelijkbaar met de reguliere HSP Bewustzijnscoaching.

Hier en daar een klein focus verschil en we kijken tevens meer naar de ademhaling en houding tijdens werk. De sessies worden betaald door de werkgever vanuit een Persoonlijk Ontwikkelbudget of andere gereserveerde personeel/opleidings-gerelateerde budget-potjes.

### LOCATIE COACHINGSESSIES

- Op de bezoeklocatie van AnnaNouka Coaching - **Het Eiland, Zuiderpark 20, Groningen**
- Eén van de laatste sessies worden (vaak) gedaan **op de werkplek zelf**; er wordt daar geobserveerd wat voor prikkels er aanwezig zijn en of er eenvoudige aanpassingen gedaan kunnen worden waardoor de medewerker zich prettiger voelt.
- Er kan een **coachingtraject ingezet worden voor 1 medewerker (meest voorkomend)**, maar er kan ook gewerkt worden **in een kleine groep of u vraagt coaching aan voor meerdere medewerkers tegelijk voor een individueel traject (= korting op totaalprijs)**: mocht u daar interesse in hebben, neem even contact op; roostertechnisch voor alle partijen dienen we dan even te schakelen qua tijdstip, locatie en doelen waaraan gewerkt worden (max. 6 personen in groep).

### WERKWIJZE AANVRAGEN TRAJECT COACHING

Ofwel u vraagt zelf een traject aan voor een medewerker of de medewerker geeft tijdens een intakegesprek aan dat u als werkgever bereid is het traject te vergoeden vanwege de voordelen die HSP'ers hebben bij begeleiding bij opnieuw de balans vinden: **"ze zijn dan eerder weer (volledig) aan het werk, en hebben meer plezier in het werk en kunnen zelfs met de HSP talenten en kwaliteiten excellente medewerkers voor u worden!"**

Na een intakegesprek met de medewerker zelf, zal er een offerte naar u gedaan worden inclusief een advies wat betreft: het aantal sessies, werkbezoek ja/nee, het doel waaraan gewerkt gaat worden en de te verwachten resultaten.



# COACHING & BEGELEIDING VOOR DE HSP MEDEWERKER

## OPTIE 1 COACHING

HSP & WERK-sessies, zijn coachingsessies vergelijkbaar met de reguliere HSP Bewustzijnscoaching.

Voor een enkele medewerker of een x aantal medewerkers; mits het binnen een straal van 50km vanaf de stad Groningen is, is AnnaNouka Coaching ook bereid om de sessies voor meerdere medewerker (afzonderlijk of in kleine groep) te geven op uw eigen locatie mits daar een geschikte ruimte voor is

### PRIJZEN, OFFERTE EN ADVIES

Nadat u de medewerker toestemming heeft gegeven voor een coachingtraject en we een (telefonische) afspraak hebben gehad, zal ik u een offerte sturen met de inhoud/advies van het traject en een prijsvoorstel doen.

- Mocht er tussentijds blijken dat er extra sessies nodig zijn, dan wordt dat altijd eerst met u overlegd - de medewerker zelf kan bij geen akkoord tevens beslissen zelf de extra sessies te betalen.

**AANDACHTSPUNT:** Ik heb geen eigen auto, dus mocht uw bedrijf geschikt zijn om de sessies inhouse te geven (bv. bij meerdere medewerkers, anders voorkeur om de meeste sessies op de bezoeklocatie van AnnaNouka in Groningen uit te voeren), dan rekening ik daar wel extra kosten voor (vergoeding OV-kosten of vergoeding autohuur incl. €0,21/kilometer.

### PRIJZEN COACHING VOOR DE HSP MEDEWERKER

- De prijs voor 1 medewerker per sessie op locatie - Het Eiland of eigen Bedrijf: €79,-
- Online coachingsessies via MDO Beeldbellen: €59,-
- U krijgt korting wanneer u voor meerdere medewerkers een coachingtraject wilt inzetten: (korting afhankelijk van hoeveel medewerkers en of dit in kleine groep is of individueel)
- EXTRA KOSTEN:
- voor extra overleg/advies aan u als werkgever/leidinggevende, opstellen van rapportages en dossiervorming voor de werkgever reken ik € 40,-/uur
- Eventuele reiskosten zoals eerder vernoemd



# (PREVENTIEF) BETER LEREN ONT-STRESSEN VOOR DE HSP OF STRESSGEVOELIGE MEDEWERKER(S)

## OPTIE 2: STRESS RELEASE TRAJECT - 10 SESSIES

### Kernwoorden:

ONTSPANNEN - SEMI-ACTIEF - MINDFUL BEWEGEN -  
ADEMEN - TERUG NAAR JE LIJF EN GEVOEL - HERHALING -  
MOTIVEREND - OEFENEN - OEFENEN - RUIMTE - MOMENT  
VOOR JEZELF - MOMENT OM TE ONTLADEN - MET EEN  
LACH OF EEN TRAAAN ;) - STRESS DE BAAS - PREVENTIE  
TEGEN BURN-OUT



### GEBASEERD OP HET PARTICULIERE "STRESS RELEASE TRAJECT" IN 10 WEKEN STRESS DE BAAS

- met enkele aanpassing in focus op werkgerelateerde onderwerpen
- praktischer dan coaching (45min oefenen - iedere week - 10weken
- meer persoonlijke aandacht voor goed uitvoeren van oefeningen zoals mindfulness basics, bodyscan, body unwinding etc.. [meer info vind je hier](#)
- incl. een klein deel theorie zoals "hoe werkt stress", "hoe voorkom je een burn-out, "wat zijn de eerste signalen van overmatige stress" etc..

### PRIJS PER MEDEWERKER

ZOMER SUPER ACTIE 50% korting: aanvraag gedaan voor 30 september 2020?

U betaalt €480,- per medewerker

HERFST ACTIE PRIJS 25% korting: aanvraag gedaan tussen 1 oktober 2020 t/m einde 2020:

U betaalt €720,- per medewerker

- (individueel -of: In kleine groep? Kan: max 8 pers. in dat geval meer korting in een kleine groep wanneer u en de medewerkers zelf daar akkoord mee gaan
- excl. vervoerskosten als OV of autohuur en kilometervergoeding wanneer er gekozen wordt om het traject uit te voeren op een geschikte locatie binnen uw bedrijfsruimte of een eigen locatie heeft gehuurd & gefinancierd. (in plaats van het Standaard bezoekadres van AnnaNouka Coaching: Het Eiland, Zuiderpark 20, Groningen (5min. lopen vanaf Treinstation Groningen)

# MEDITATIE BASICS VOOR STRESSGEVOELIGE MEDEWERKERS

## OPTIE 3: 6X MEDITATIELES

**Niet alleen HSP'ers kunnen hier baat bij hebben: iedere stressgevoelige medewerker kan baat hebben bij meditatie. Geef zweverig gedoe, maar een ontspanmoment voor jezelf. Weer contact maken met je lijf en uit je hoofd komen. Mindfulness-based meditatie: meer focus, aandacht en rust in het hoofd de rest van de dag, dat is het doel!**

### **Voorwaarden:**

- U beschikt over een geschikte locatie (maximaal 12 deelnemers)
- Afhankelijk van aantal medewerkers kan er een toeslag berekend worden voor materiaalhuur
- (zoals meditatiekussens wanneer deelnemer dit zelf niet hebben/mee kunnen brengen)
- (Ik heb zelf 4 meditatiekussens en 4 yogamatten)
- Betaling: vooraf in een offerte zal ik u een vaste prijs aanbieden voor 6 weken 1 uur les geven; voor de eerste les betalen middels factuur
- op uw locatie: excl. reiskosten OV of autohuur + km-vergoeding - ik heb geen auto - ofwel eenvoudig bereikbaar per openbaar
- Maximaal 30 km buiten mijn woonplaats: Stad Groningen
- IDEAAL: meditatie bij het Eiland, tijdstip in de week in overleg met u, het Eiland en AnnaNouka Coaching

Meer info? Stuur een e-mail bij interesse naar [info@annanoukacoaching.nl](mailto:info@annanoukacoaching.nl)

