

Fra styret

Da har vi fått på plass den nye **hjemmesiden**, hvor det også fins et lukket medlemsforum, ett med tema barn og ett generelt. Når man legger ut innlegg, eller svarer, så vises det som navnet man er registrert med i foreningen. Grunnen til at vi har valgt å gjøre det sånn er at da vet man hvem man «snakker» med og at det gjør at man kanskje vurderer litt mer hva man skriver og hvordan man formulerer seg. Om noen har et spørsmål eller en situasjon de vil ha innspill på som de føler blir for privat å legge ut under fullt navn, er det mulig å be foreningen gjøre det på sine vegner, da blir det anonymt. Forumene vil bli vurdert etter årsmøtet, og så kan man se på evt endringer da.

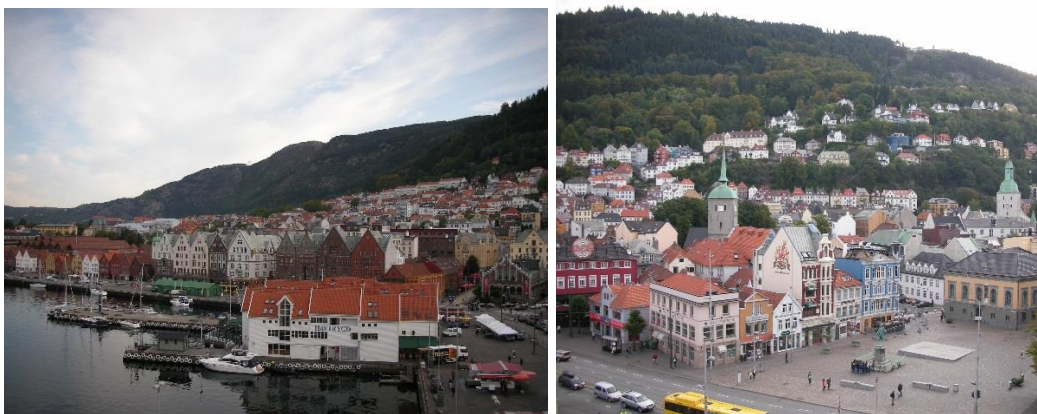
Her er tidligere nyhetsbrev og ulike artikler er lagt inn på en lukket side kun for medlemmer, og du kan gå inn og endre adresse om du flytter, eller om du bytter e-postadresse. De som ikke har opprettet brukernavn og passord gjør det her:

<https://www.minorg.no/minorg/hsp/web.nsf/passord?openform>

På hjemmesiden finner du også en kalender over ulike arrangementer rundt om i Norge.

Medlemskontingent for 2014 vil være 300,- med mulighet for å betale kr 150,- for de med lav inntekt. Kontingenten går til å drive foreningen, trykke brosjyre, arrangere årsmøte, hjemmesiden og alt det andre vi gjør. Alle vil om litt få giro på e-post, så det er viktig at vi har den riktige e-postadressen din. Vennligst **IKKE** betal før du får eposten, det skaper ekstra arbeid for oss.

Årsmøtet vil finne sted i Bergen lørdag 22. februar, og det er en gruppe medlemmer pluss to i styret som jobber med program og arrangement. Dette er et stort løft, og et viktig skritt videre for foreningen og vi gleder oss til å møte dere. Vi håper flest mulig av dere har anledning og lyst til å delta, Bergen er en utrolig flott og hyggelig by å besøke, og det er lagt opp til et spennende program slik at man kan ta med seg mye nyttig hjem igjen, men også litt tid til å nyte byen i løpet av helgen. Årsmøtet er åpent for alle medlemmer som har betalt kontingent for 2014, og det er lagt opp til masse fordeler for medlemmene denne helgen 😊



Vigdis Alice Angell

Årsmøtet vil foregå på Litteraturhuset som ligger midt i sentrum, fra kl 11 til lunsj. Litteraturhuset ligger litt bak det gule huset til høyre på bildet over til høyre, og ikke så langt fra fisketorget på andre siden av veien. Mer sentralt kan det knapt bli. Det vil komme en egen epost med mer praktisk informasjon over nyttår.

Etter lunsj, kl 15 - 17.30, blir det foredrag med Susanne Møberg med tema «Stå for den du er som høysensitiv». Dette er gratis for alle som har deltatt på årsmøte, alle andre må betale 300 kr. Dette for å belønne de som stiller opp 😊



Bilder av Litteraturhuset fra hjemmesiden deres, ellers Trude Sletteland

Søndag 23. februar vil det være et kurs med Susanne Møberg med tema Mindfulness, også det på Litteraturhuset fra kl 11 – 16.30, også dette vil medlemmer få en rabatt på. Det skal lønne seg å være medlem! Vanlig pris på kurset er 950,- medlemspris kr 550,-

Mindfulness er en enkel og god metode til alle mennesker, så man kan godt invitere med seg en venninne/venn eller partner. Men spesielt er det en formidabel god metode til høysensitive mennesker. Så kurset er for alle, men spesielt velegnet for høysensitive.

For både foredrag (for de som skal betale) og kurset med Susanne Møberg, så melder man seg på ved å kjøpe billett via Litteraturhusets billettservice

Den er nok ikke aktivert riktig enda, det kommer en epost over nyttår.



Susanne Møberg er dansk forfatter som har utgitt 9 bøker, de fleste om høysensitivitet, hvorav to er oversatt til norsk. Hun er også en svært populær foredragsholder både i Danmark og Norge, og dette er hennes første besøk i Bergen.

Årsmøtet og nytt styre

En av hovedoppgavene til årsmøtet er å velge nytt styre, godkjenne en oppdatering av vedtektene og si noe om hva det er viktigst at foreningen jobber med fremover.

Det nye styret skal bestå av fem personer, og dette er noen av oppgavene som må gjøres:

Økonomi – føre regnskap som kan revisorgodkjennes, noe vi trenger for kunne søke Extramidler, sende ut giro på kontingent og purre og følge opp der det trengs.

Nyhetsbrevet – få inn aktuelt stoff, omtale nye bøker, hva som skjer, skrive og redigere samt sende ut. 4 utgaver i året. **Daglig drift** – svare på eposter, godkjenne nye medlemmer og sende velkomst-epost, oppdatere facebooksidene med aktuelt stoff, svare på innlegg og evt moderere, samt legge ut arrangement på denne og hjemmesiden. Formidle stoff til for eksempel studenter som skriver oppgaver om høysensitivitet. Sende brosjyrer, sjekke postboksen. **Følge opp** kontaktpersoner og lokale ildsjeler som setter i gang aktiviteter, og lokale avdelinger av foreningen. Være inspirator, noen å spille ball med, og noen som kan dele erfaringer og gi råd og informasjon. **Administrasjon** – utvikle foreningen, utarbeide brosjyrer og infomateriell, gjøre høysensitivitet kjent, få inn betalte annonser på hjemmesiden, tenke mediestrategi osv. Være kontaktperson for media, kunne sette media i kontakt med aktuelle personer for intervju, gi bakgrunnsinformasjon. Forberede neste årsmøte.

Om du kan tenke deg å bidra med å **stille til styret**, så send en epost med bilde, litt om bakgrunn og erfaring, bosted (sted og fylke), og litt om hva du kan tenke deg å bidra med, hva du brenner for (hjertesaker). Styreverv er ikke lønnet, og det vil være opp til det nye styret å selv avgjøre møte- og arbeidsform. Det er viktig å kjenne etter hva men har kapasitet til, før man sier ja til noe. Men samtidig, om ingen sier ja, så er det ikke mulig å fortsette foreningen. Vi som har vært med fra starten av har jobbet for foreningen i 5 år nå, og trenger avløsning av friske krefter.

Vi i styret vil ønske alle våre medlemmer en riktig god og fredelig juletid/mørketid – enten man feirer julen eller ikke, og håper at 2014 vil bli et godt og berikende år for alle sammen.

Media

Det er stadig vekk ting om høysensitivitet i media, og vi trenger tips fra dere for å klare å følge med. Det vi får vite om legger vi ut på facebooksidene våre, og/eller hjemmesiden.

Haugesund Avis har hatt en artikkelserie i tre deler i november, denne ligger ute på hjemmesiden vår under Medlemsider – Artikler.

Aftenpostens Innblikk hadde en artikkel i oktoberutgaven.

NRK Nitimen og God morgen Norge hadde intervju med Ihren Abrahamsson og Lian Kirksæther om deres nytgitte bok.

Sunnmørsposten har hatt en kronikk av Ihren Abrahamsson og Lian Kirksæther, som er publisert på facebooksidene våre.

Mellom himmel og jord på NRK P1 hadde et intervju med psykologen Trond Haukedal om høysensitivitet søndag 8. desember. Du kan høre det her <http://radio.nrk.no/serie/mellom-himmel-og-jord/dmpt04004913/08-12-2013>

Nyheter

Det er mye spennende som skjer rundt omkring nå. Det blir aktiviteter og kurs på flere og flere steder, se på slutten av nyhetsbrevet. Og vi har blitt mange nye medlemmer etter at vi lanserte en Gratis ut året-kampanje. Og jo flere medlemmer vi er, jo mer kan vi få gjort 😊

Og det kommer nye bøker på norsk, og flere er planlagt.

Bøker

”Sensitiv og sterk” av Ihren Abrahamsson og Lian Kirksæther har kommet ut, og fått god mottakelse. Den kan kjøpes eller bestilles i alle bokhandlere.

Psykologen Trond Haukedal sin bok «Boken om høysensitivitet» er planlagt utgitt i februar.

Trude Sletteland har nylig skrevet en liten, lettlest og vakker håndbok om høysensitivitet. Den kan leses og bestilles her: <http://veldigsensitiv.wordpress.com/2013/10/26/handbok-om-hoysensitivitet/>

Aktuelt lesestoff

Nå er vi inne i den mørkeste tiden på året, og mange høysensitive sliter litt ekstra om dagen. Både med mangelen på lys, men også med alle de forventingene denne årstiden bringer med seg. Det er ofte ekstra mange sosiale aktiviteter, både på jobb og privat, og for mange er det også en travel tid på jobben. Under er noen betraktninger om denne tiden fra Ilse Sand:

«Høysensitive mennesker gleder seg til vintersolverv. Selve julen kan være en blandet fornøyelse

Her i den mørkeste tid kan det være vanskelig å holde energien oppe. For høysensitive, som i forveien ofte mangler energi til alt det de gjerne vil, kan det være en tung tid. Og for den del av de høysensitive, som har depressive tendenser, kan humørets barometer komme til at stå ganske så lavt.

Og der ute venter julen med mange krav om sosialt samvær. Mange høysensitive spekulerer mye over hvilke julebord, de skal gå til, hvor lang tid, de trenger å være der osv.

De steder hvor julen drukner i materialisme og stemningen er preget av ubalanse lider de høysensitive sig igjennom julen. Men i familier hvor det hersker en varm og hjertelig julestemning, kan de til gjengjeld oppleve en dyp følelse av lykke.

Julen er hjertenes fest. Det er en tid som er særlig velegnet til nærvær og god kontakt. Og her har høysensitive meget gode forutsetninger for å lykkes, hvis de er sammen med andre, som ønsker det samme. På den måten kan vi være lys for hverandre her i den mørke tid, mens vi venter på, at dagslyset igjen får mere makt og kraft.

Vennlig hilsen psykoterapeut, cand. theol. Ilse Sand, som er forfatter til bogen: "Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle,"»

For mange høysensitive barn er julen også en tid som kan være ekstra belastende. Jeg husker fra min egen barndom de voksnes stress og korte lunte i tiden før jul, den eviglange julemiddagen, med litt spente undertoner, og så julegaveutdelingen. Å være et barn i sentrum, som pakker opp gaver mens alle ser på, og er seg bevisst givernes forventninger til gledesutbrudd og takknemlighet – og at alle givne ønsker at man skal bli mest glad for akkurat deres gave, er mildt sagt anstrengende. Og med den haugen av gaver jeg fikk, tok det sin tid, og jeg var helt totalt utslitt etterpå, nummen og ville bare sove eller i hvert fall få være i fred.

Som voksen har jeg valgt å styre unna det meste av voldsom julefeiring, men gavekjøp er en utfordring. Jeg vil gjerne gi noe som gleder, men samtidig ønsker jeg at det skal være en rettferdig gave, miljøvennlig helst i tillegg – så det går med en del krefter til å tenke ut, vurdere og veie for og i mot. Kjøpesenter opplever jeg som et mareritt til hverdags, nå i disse

førjulstider er det bortimot uoverkommelig. Takk og pris for alt man kan kjøpe på nettet! Og for ting man kan lage selv, gavekort på opplevelser, tjenester osv.

Det er viktig at hver og en kjenner på hva som er riktig for en selv, det fins mange måter å forholde seg til julen på, og mange valg å ta når det gjelder feiring og hva man vil være med på.

Artikkel skrevet av Lars Lolk om høysensitive gutter: <http://larslokk.dk/2013/11/19/den-hoi-sensitive-dreng-en-misforstaet-individualist/>

Medlemmene har ordet

Fra Trondheim- Midt Norge:

Jeg ble kjent med fenomenet høysensitivitet eller særlig sensitivitet våren 2013, da boka til Elaine N Aron kom ut og ble lansert i Oslo. Ikke den eneste, har jeg skjønt!

Verdensdagen for psykisk helse 2013

Denne høsten har for meg stått i det særlig sensitives/høysensitives tegn. Jeg begynte å arbeide med en opplysningskampanje på den årlige Verdensdagen for psykisk helse (en FN-dag, 10. oktober). Denne dagen har til hensikt å spre åpenhet om psykisk helse. Jeg er (frivillig) talsperson for barn og unge i Organisasjonen Voksne for Barn, som jobber for god psykisk helse og en god oppvekst for alle barn i Norge. "Se hverandre- gjør en forskjell" var årets motto. Fokus på høysensitivitet/det særlig sensitive ble for meg en naturlig kobling. Jeg knyttet til meg en engasjert billedkunstner/pantomimeutøver og operasanger, og sammen skapte vi et toukers arrangement på Trondheim Folkebibliotek. Biblioteket stilte med fortellerstund, bokutstilling og annen hjelp. Vi fikk ordnet stand med infomateriell for både Voksne for Barn og Foreningen for Høysensitive. Begge ble betjent av mennesker med tilknytning til organisasjon og forening.

På forhånd hadde vi sendt pressemelding til lokal presse i Sør og Nord Trøndelag. Byavisa i Trondheim, en gratis ukeavis ville lage sak om arrangementet, noe vi fikk til og saken ble så presentert over to sider 8. oktober.

Lunsjforedrag med Susanne Møberg

Hjertet i arrangementet var lunsjforedraget med Susanne Møberg fra Danmark. Hun var invitert for å snakke om det høysensitive barnet. Det *greidde hun!* "Spennende tema. Engasjert foredragsholder!" (Kommentarer fra noen av tilhørerne). *Vi greidde* å fylle magistratsalen med 40 tilhørere, som kan kalles "fullt hus", selv om drømmen var å fylle rådssalen, som rommer ca 100 stoler. Men dette var midt i skolens og barnehagens høstferie osv... en målgruppe som det hadde vært naturlig å fange mange interesserte

tilhørere fra.

Minikurs om mindfulness for høysensitive.

Om kvelden holdt Susanne et minikurs/temakveld om *mindfulness for høysensitive*. Også her ble det fullt hus. I overkant av 30 mennesker møtte for å delta. Dette forteller meg noe om interessen for dette temaet; fenomenet akkurat nå. Den er stor. Mange kjenner seg igjen. Mange søker kunnskap og støtte i sin egen utvikling eller hverdag.

Helgekurs

Jeg lanserte et helgekurs tidlig i september: "Høysensitiv? La sårbarheten bli din styrke". Dette kurset var et pilotkurs for å undersøke hvordan estetisk tilnærming kan bidra til å finne *gleden ved å være særlig sensitiv* og møte utfordringene ved å *gjøre det du egentlig ikke tør*. Interessen var stor og vi gjennomførte den første helga med mange gode tilbakemeldinger. Jeg er i ferd med å skrive en oppgave om dette arbeidet nå (Interesserte kan etter hvert ta kontakt med meg). Vurderinger, refleksjoner og tanker om dette er jeg i full gang med å utvikle videre.

Åpne treffkvelder

I forlengelse av dette kurset ble det tydelig at behovet for å treffe andre, få mer kunnskap og oppleve fellesskapet i en rolig og trygg atmosfære, var viktig for mange. Etter ide fra flere steder i landet har jeg derfor satt i gang åpne treffkvelder, som blant annet annonseres via facebookside til Foreningen for Høysensitive. Dette er en viktig kanal. Det jeg opplever nå er at det er mange mennesker som googler seg fram til opplysninger om høysensitivitet. De forteller når de melder seg på kurs eller treffkveld at det var tilfeldig at de oppdaget tilbudet. Noen forteller også at de nettopp har blitt klar over at både fenomenet og foreningen finnes. Foreningens facebookside er derfor en viktig inngang for mange. Det er utrolig hvilken kraft som gis mennesker som gjenkjenner seg i dette karaktertrekket når de møter andre, får hjelp til selvhjelp eller søker støtte om profesjonell hjelp!

Trondheim 24.11. 13 , Eva Steinkjer

Kurstilbud og annet fra medlemmene

Nettkurs

Etter nyttår vil du få mulighet til å delta på nettkurs for høysensitive.

Vi starter opp med nettkurs hvor du vil lære mye om deg selv og finne styrken i din sensitivitet. Kurset vil gå over fire uker for at du skal få tatt tak i dine sensitive svake og sterke sider.

Foredrag med Ihrèn Abrahamsson og Lian Kirksæther

Er dere en bedrift, organisasjon eller privatpersoner som ønsker foredrag rundt det å være høysensitiv så ta kontakt for mer informasjon.

ihren1@gmail.com

lian@harmoni.no

www.sensitivogsterk.weebly.com

www.harmoni.no

Bergen

Impulssenteret fortsetter med månedlige mandagsmøter også på nyåret, men datoene er foreløpig ikke bestemt. Informasjon vil bli lagt ut på impulssenteret.no

Årsmøtet 22. februar kl 11 – lunsj, på Litteraturhuset i Bergen – gratis og kun for medlemmer.

Programmet er ikke helt klart enda, kanskje dukker det opp en høyaktuell overraskelse, men i hvert fall blir det valg av nytt styre, litt informasjon om alt som er gjort i foreningen, økonomi og planer fremover. Mer info kommer.

Foredrag «Stå for den du er som høysensitiv»

22. februar med Susanne Møberg på Litteraturhuset kl 15 – 17.30 Gratis for de som har deltatt på årsmøtet, kr 300 for andre.

Mange høysensitive mennesker har følt at noe er galt med dem og at de har vært annerledes siden barndommen. Følelsen kan ha en avgjørende innflytelse på selvbildet samt på hvilke tanke-, handle- og adferdsmønstre man har utviklet underveis.

Foredraget gir inspirasjon og motivasjon til å stå for den du er og bli trygg å deg selv. Få større forståelse for, hvem du naturlig er, og hva som fungerer best for deg - avhengig av om du er introvert eller ekstrovert/innadventt eller utadventt og nyhetsøkende.

Foreningen er arrangør

Kurs i Mindfulness for høysensitive

23. februar med Susanne Møberg på Litteraturhuset kl 11. – 16.30 med en lunsjpause midt i. Kr 550,- for medlemmer, 950,- for andre. (inkluderer ikke lunsj)

Mindfulness handler om å skape full oppmerksomhet og nærvær i øyeblikket - det gir ro i tanker og følelser. Når vi ikke er oppmerksomme, styrter vi av sted på autopilot. Det betyr at

krav, tanker og følelser styrer livet vårt - vi føler oss stresset og mister gleden. Kurset gir deg innsikt i hva mindfulness er og enkle og effektive øvelser du lett kan praktisere i hverdagen.

Kurset henvender seg til deg som ønsker å redusere stress og følelsen av press i en travel hverdag, og i stedet øke overskudd, livsglede og fornemmelsen av indre ro.

Mindfulness er en enkel og god metode til alle mennesker Men spesielt er det en god metode til særlig sensitive mennesker.

Så kurset er for alle og i særdeleshet for høysensitive.

Susanne Møberg er en erfaren kurs- og foredragsholder, som har spesialisert seg i karaktertrekket høysensitive mennesker. Hun er pedagog, coach og instruktør i mindfulness. Du kan lese mer om henne på www.moeberg.dk

Foreningen er arrangør.

Oslo

Seminar og kurs i Oslo, med psykologspesialist Lise August og psykoterapeut Martin August, fra Sensitiv Balance i København, den 10 og 11 februar 2014.

Psykologspesialist Lise August og psykoterapeut Martin August fra Sensitiv Balance i København, kommer endelig til Norge for holde seminar og kurs. I Danmark har de holdt en rekke kurs og seminarer og har i stor grad bidratt til å skape forståelse for, og en utvidet kunnskap om særlig sensitivitet. Også blant ulike faggrupper som i utgangspunktet var skeptiske til at det finnes et slikt karaktertrekk / personlighetstrekk som særlig sensitivitet.

Lise og Martin har dessuten god kjennskap til og er oppdaterte på den internasjonale forskningen omkring særlig sensitivitet og de ønsker å bidra til at den forskningen som skjer, blir synliggjort i samfunnet. I den forbindelse har filmfotograf Kjell Vassdal og jeg, samarbeidet nært med Lise og Martin i 11/2 år da Kjell og jeg produserer en dokumentarfilm om særlig sensitivitet hvor vi blant annet setter fokus på forskningsbasert kunnskap. Vi har intervjuet Elaine og Arthur Aron, professor Michael Pluess i London, og professor Jay Belsky da han var i Trondheim i forbindelse med et forskningsprosjekt han deltar i ved NTNU. Belsky og Pluess har tidligere samarbeidet på flere forskningsprosjekter og har kommet til resultater som gir ny forståelse og innsikt i det særlig sensitive karaktertrekk. Blant annet det de kaller "vantage sensitivity". Det er spennende forskning de holder på med.

Seminaret "Særlig sensitive barn" med Lise August, vil holdes i Litteraturhuset i Oslo, den 10 februar fra 13-17 . Billetter kjøpes på Billett-service.no og koster kr. 590,- inkludert gebyr.

(Søk på Lise August). Se ellers egen brosjyre i Nyhetsbrevet, for mer informasjon. Det står også mer om dette seminaret og programmet på Sensitiv Balances nettsider: **sensitiv.dk**
Billetter er allerede i salg, så det kan være en fordel å være tidlig ute ved kjøp av billetter.

Kurset "Sensitive barns følelsesliv" med Martin August, vil holdes på **Rosahjemmet**, Majorstua i Oslo, den 11 februar fra 10-15.30 . Dette kurset koster kr. 2 400,- inkludert en lett lunch. For mer informasjon og påmelding til dette kurset, så kan jeg kontaktes på mail: anne.mari.gundhus@gmail.com Det står også mer om kurset på Sensitiv Balances nettsider. Det er bare 10 plasser på dette kurset, så en rask påmelding kan lønne seg, for å sikre seg plass.

Anne-Mari Gundhus
Psykoterapeut og filmarbeider.

Arrangør av seminaret og kurset er Kjell Vassdal, filmfotograf og professor ved Den Norske Filmskolen, HIL.

"Høysensitiv? La sensitiviteten bli din styrke."

Kurs- Workshop i Oslo 22. og 23. februar 2014.
Morenøuser. Skippergata 9. Kl 10-16 begge dagene. Kr 2000,-
Ledes av Eva Steinkjer og Maya Blomstrøm Böhmer.
Påmelding og info: Eva 48029612
www.evasteinkjer.com

"Arbeidslivet satser på Idealmennesker - så hva med oss sensitive".

Mandag 27. januar på Unity Senter i Oslo. Kl 17:30 til 20:00.
Pris: 390,-
Flere spennende kurs før høysensitive kommer i 2014.
For mer informasjon ta kontakt med Lian eller Ihren.

ihren1@gmail.com

lian@harmoni.no

www.sensitivogsterk.weebly.com

www.harmoni.no

Fra Det Gode Arbeidsliv

Podiums avdeling Det Gode Arbeidsliv (tidligere Smart Karriere) arrangerer månedlige kurs for høysensitive og Åpent Hus hver siste onsdag i måneden sentralt i Oslo.

Dette har vi gjort i Podium siden våren 2013, og vi får stadig hyggelige tilbakemeldinger fra både våre kursdeltakere og besøkende på Åpent Hus.

Antall besøkende stiger og vi har måttet skifte lokaler for å huse alle. Det synes vi er veldig hyggelig! Ta en titt på vår nye nettside www.detgodearbeidsliv.no

16. januar:

Kurset Sensitivitet – svakhet eller styrke?

Det å leve godt med sin sensitivitet handler dypest sett om å akseptere sin sensitivitet og sårbarhet, og ta ansvar for sin egen livssituasjon.

Har du tatt en prat med den som står deg nærmest, familien din eller kollegaen eller sjefen din om på hvilken måte du er sensitiv og hva det er som gjør at du opplever stress?

Det å legge merke til hva som skjer i ulike situasjoner og oppøve et språk for hva du trenger for å yte optimalt er en viktig nøkkel til å leve godt som sensitiv, og falle til ro i seg selv.

Det er alltid mulig å gjøre ting annerledes, men ingen andre kan gjette hvordan du har det når stresshormonene starter sitt ubarmhjertige kappløp i hjernen din og du kanskje ikke har lært deg metoder for å stilne dem igjen.

På dette kurset går vi gjennom den sensitive profil og de ulike faser man opplever når man har fått ny innsikt om sitt sensitive karaktertrekk. Du får også tips og idéer om hva du kan gjøre for å minske stressnivået i ulike situasjoner. Husk: Det å være særlig sensitiv er dypest sett en positiv egenskap, og er iboende et talent som kanskje ikke helt har våget å se dagens lys.

Kursholder: Nina Skar Aastad. Nina er NLP coach og veileder og har mange års erfaring med temaet sensitivitet og arbeidsliv.

For påmelding, send epost til post@detgodearbeidsliv.no

13. februar

Vil du bli bedre kjent med dine styrker og ressurser?

Kurs: Det gode arbeidsliv for sensitive

Kurset tar utgangspunkt i preferanseverktøyet JTI – Jungiansk Type Index – sett i lys av det å være høysensitiv. Dette verktøyet vil kunne øke din forståelse av deg selv – identifisere egne sterke sider, områder du kan forbedre deg på, interesser og verdier. Videre vil det kunne gi deg et bedre grunnlag for valg av utdanning, arbeid og fritid – gjennom å identifisere

områder som gir deg tilfredsstillelse/næring. Du vil også lære litt om hvordan du kan utnytte dine egne og andres styrker, samt forbedre de områder som du kanskje overser eller som ikke faller så lett for deg. Gjennomgangen av de ulike typeteorier vil altså kunne gi en god innsikt i likheter og forskjeller mellom oss mennesker.

Vi vil også ha fokus på ditt spesielle talent og bidrag i arbeidslivet, foretrukket arbeidsmiljø, ledelsestil, mulige fallgruver og forslag til utvikling.

Kom og bli med på en spennende kursdag med fokus på din fremtidige jobbhverdag!

Kursholder: Ragna Vikøren. Ragna er sertifisert i JTI preferanseverktøy og er coach og veileder.

For påmelding, send epost til post@detgodearbeidsliv.no

28. – 30. mars Weekend-retreat med Susanne Møberg

Selvomsorg for deg som er sensitiv - hvordan kan du lettere stå i deg selv?

Sammen med den danske pedagog, forfatter og coach Susanne Møberg arrangerer vi i retreat på vakre Finnskogtoppen helsesenter, ca 2,5 timers kjøretur fra Oslo.

Gjennom tilstedeværelse, mindfulnessøvelser, helsebringende mat og deling av opplevelser med andre sensitive er selvomsorg en gjennomgående rød tråd gjennom hele helgen.

I vakre, fredfylte omgivelser som gir næring til din innsikt om sensitivitet og din egen prosess vil du kunne falle til ro i deg selv, ta inn den kunnskap du trenger og utvide din innsikt.

Vi vil bl.a. ha workshops med ulike tema som mindfulness for deg som er sensitiv, kosthold og empatisk kommunikasjon, samt emner relatert til arbeidslivet som handler om å motvirke stress, oppleve arbeidsglede og hvordan man bedre kan stå i seg selv gjennom å akseptere den sensitive delen av seg selv og falle til ro med hele seg i en eksisterende eller fremtidig jobb.

Det vil bli tilrettelagt for tid for spabehandling og turer ute i naturen.

Pris kr 5.290,- som inkluderer overnatting, helpensjon med helsebringende mat (tilpasset lavkarbo og/eller tilpasset matintoleranse og allergier), workshops, kveldsmeditasjoner og noe coaching og veiledning i grupper.

Kursledere workshops: Susanne Møberg, Mona Olsen, Ragna Vikøren og Nina Skar Aastad, som alle fire opplever seg selv som særlig sensitive.

Prisreduksjon ved påmelding innen 31.12.2013 kr 4.800,-.

For påmelding send epost til post@detgodearbeidsliv.no

Trøndelag

Rigmor Strømmen holder kurset "**Sensitivitet som ressurs**" på Inderøy 8. og 15. jan 2014

Oppdag ressursene dine som er knyttet til det å være sensitiv, og lær om hvordan du kan forholde deg til utfordringene på en god måte, slik at ressursene kan brukes.

Kl 17 - 21

Adr: Muustrøa 4 (i Ringstu i Muustrøparken)

Mer info og påmelding: info@nordensstjerne.com

Kreativ utviklingsgruppe for høysensitive 6 torsdager i Trondheim/Melhus.

Starter: medio januar. Ledes av Eva Steinkjer Kr 2000,-

Påmelding og info: Eva 48029612

www.evasteinkjer.com

Tromsø

Onsdag 29. januar, 26. februar og 26. mars. Klokkeslettet er 18.00. – ta kontakt med Eva Eidesen for nærmere informasjon: eva@eidesen.com

En liten presentasjon:

"Hei, jeg heter Eva Eidesen, 48 år, fra Tromsø. Jeg fikk høre om høysensitivitet sommeren 2011, og det var en veldig spesiell opplevelse å endelig kunne lese en beskrivelse av meg. Jeg leita og leste på internett, hørte det som var av foredrag på youtube og reiste til Oslo 2 ganger for å gå på kurs, og å møte andre med lignende erfaringer som meg. Savnet etter et nettverk i nærmiljøet ble etterhvert sterkt. I september klarte jeg å opparbeide mot og energi nok til å starte ei gruppe. Vi har hatt 3 møter og vært 7 stykker som har vært innom.

Jeg vil gjerne si litt om denne gruppa i tilfelle det er noen som ønsker å delta, men som lurer på hva det går ut på. Intensjonen er å ha et møtested hvor en kan fortelle om egne erfaringer som høysensitiv, høre andres erfaringer og ganske ofte kjenne seg igjen i disse. Hvis man har gjort erfaringer eller lest noe som hjelper en til å snu det en har opplevd som svakhet til styrke, så er det flott å kunne dele med andre. Jeg er ikke coach eller terapeut, så jeg stiller likt med de øvrige deltakere. Jeg kan dele mine erfaringer, men har ikke forutsetninger for å kurse eller holde foredrag.

Det jeg imidlertid håper på, er at vi skal bli ei såpass stor og stabil gruppe at vi kan invitere kursholdere og foredragsholdere til oss.

Da håper jeg at riktig mange vil være med å bygge opp denne gruppa. For å gjøre det trenger man ikke å gjøre stort mer enn å møte opp."

Agder

I januar, februar og mars møtes vi den 3.dje torsdag i måneden;

16. januar Tema: Høysensitivitet og åndelighet; Ragnhild innleder.

20. februar: Fysisk sensorisk sensitivitet

20. mars: Tema Høysensitivitet og idealisme

I april, mai og juni møtes vi den 2.dre torsdag i måneden;

10. april: Tema: Det sosiale

8. mai: Tema i mai: Det emosjonelle

12. juni: Tema ikke fastsatt

Møtene holdes i Senter for eldre (Gamle Middelskolen) , Storgata 1, Lillesand.

Kontaktperson: Trond R. Tunheim,

tunheimt@online.no

404 77 159

Tønsberg

Har treff på biblioteket – for mer info kontakt Tine Omre – tine.omre@gmail.com

Danmark

Det har vært spørsmål/interesser for dette kurset fra Norge, så her er mer informasjon:

Lær psykoterapeutiske verktøjer

Et kurs i psykoterapi og coaching af særligt sensitive mennesker 10 lørdage fordelt over et år. Start 1. marts 2014

På kurset kan du få indsigt i nogle af de grundlæggende terapeutiske værktøjer. Måske overvejer du at tage en psykoterapeutuddannelse, måske har du en i forvejen, men har lyst til at få genopfrisket de terapeutiske værktøjer. Måske arbejder du med sensitive mennesker og vil gerne blive bedre til at lytte og hjælpe. Måske vil du bruge kurset som led i din egen personlige udvikling.

Forskellige terapeutiske teknikker bliver præsenteret og demonstreret. Det kan f.eks. være redskaber, som kan bruges til behandling af angst, negativ tænkning eller til afklaring af relationer.

Du vil på kurset få træning i at forstå og beskrive de processer, der foregår i dit eget og andres indre, og blive bedre til at rumme egne og andres følelser. Du vil blive bedre til at lytte og støtte på en ikke-dømmende måde og lære, hvordan du giver andre og dig selv selvudviklings-opgaver.

Forudsætninger: Du arbejder med mennesker, eller du har arbejdet med psykologi og har en grundlæggende viden. Du har erfaring med – og er indstillet på - at arbejde med dig selv. Kurset foregår på Hinnerup bibliotek ved Århus. Der holder et regionaltog lige foran og kursisterne kommer fra hele landet. Pris for alle 10 dage: 9.800 kr. Max. 11 deltagere. Læs mere om kurset på www.ilsesand.dk

Ilse sand er uddannet psykoterapeut MPF og cand. theol. med speciale i C.G. Jung og Søren Kierkegaard.
Hun har haft egen terapi-praksis siden 2006 og er optaget i Dansk Psykoterapeutforening.

Kurs i Spania



Høysensitiv – La det bli din styrke

15. til 19. mars 2014

Lian Kirksæther holder kurs i Spania, Villajoyosa, i samarbeid med legene Erik og Sofie Hexeberg.

Du vil lære:

- Å bli glad i deg selv og din høysensitivitet
- Å bli kjent med dine svake og sterke sensitive sider
- Å sette grenser før du blir overstimulert
- Enkle øvelser for å finne roen i hverdagen
- Å balansere din sensitivitet med kropp og sinn
- Å møte hverdagen, som høysensitiv
- Om sensitivitet og kommunikasjon
- Hva gir deg energi og glede

I tillegg er det meditasjon, matkurs og forelesning om kosthold.

Du vil kunne være deg selv, møte andre høysensitive og dele ulike erfaringer.

Pris kr 4950,- pr person i dobbeltrom. Kr 100,- i tillegg pr natt for enkeltrom.

Du får **kr 500,- i rabatt ved påmelding før 15. januar 2014.**

Prisen inkluderer:

Innkvartering lørdag til onsdag, alle måltider + drikke, kurs, foredrag og matkurs. Du vil få sunn og variert mat basert på lavkarbo.

Lian Kirksæther har gjennom flere år spesialisert seg på temaet høysensitiv. Hun holder kurs rundt tema høysensitiv, tankens kraft og bedre helse. Lian er coach, helsecoach og veileder. Hun har skrevet mange artikler, gitt ut Coaching CD og boken, Sensitiv og Sterk!

For mer informasjon: www.harmoni.no lian@harmoni.no

Er noen interessert i yoga-kurs?

Hei.

Mitt navn er Hilde Taule, og jeg har nettopp oppdaget dere, og at det finnes et begrep som heter høysensitiv.

Jeg har lenge visst at jeg ikke var som «alle andre», at jeg reagerte på ulikt vis. Uten å gå i for mye detalj, er dette noe jeg har jobbet mye med over lang, lang tid.

Da jeg leste artikkelen om høysensitive i Magasinet Dagbladet helgen 26. oktober, dukket det opp mange følelser. Jeg følte lettelse for at jeg ikke var den eneste, jeg følte glede over at vi var flere. Jeg følte også en sorg og et sinne for at min psykiater og lege gjennom mange år ikke har tenkt i disse baner.

Jeg er utdannet yogalærer, med Yin Yoga som mitt spesialområde. Yin Yoga har hjulpet meg enormt mye i forhold til utfordringer man møter i hverdagen som høysensitiv, og den har bl.a. gitt meg mot til å revurdere mitt yrkesvalg. Kort fortalt er øvelsene rolige, de jobber dypt inn mot kroppens bindevev, og har samme effekt som en akupunkturtime da de jobber spesifikt mot meridianer (energibaner) for å frigjøre stagnert energi (chi/prana). For mer informasjon, se her. Jeg har min utdanning fra Biff Mithoefer, og studere nå med ham på et personlig, en-til-en-nivå.

Dette er noe jeg brenner for, da jeg har en helt klar formening om at mennesker i dag trenger en motvekt til det aktive og utovervendte. Som nevnt tidligere har jeg opplevd en enorm forbedring i mitt eget liv, og ønsker derfor å gjøre denne yogaformen tilgjengelig for andre høysensitive.

I forlengelse av dette lurere jeg på om dere er interessert i å vite mer, evt. i kurs.

Ta gjerne kontakt på

hilde.taule@gmail.com

eller 936 802 87.

Jeg har også en yogablogg som vil gi litt mer informasjon hva Yin Yoga angår, se <http://yogakofferten.blogspot.no/>

http://yogakofferten.fastweb.no/om-yogakofferten_173.html.