

## **Information om coachingprogram -Personlig utveckling för högekänsliga**

Under cirka 3 månader kommer du att få lära dig mer om högekänslighet och hur man lyfter sina styrkor och hanterar utmaningarna med sitt personlighetsdrag. Vi kommer att ha **coachingsamtal** cirka var annan vecka och efter varje samtal kommer du erhålla **utbildningsmaterial med information och reflektionsfrågor** utifrån det vi pratat om under samtalet. Allt är anpassat för högekänsliga personer.

Vi börjar alltid med en nulägesanalys för att du ska veta vad du vill och önskar att fokusera på.

Du kommer inte att behöva redovisa något utan du går programmet helt i din egen takt och för din egen skull.

### **Varför är det bra att gå programmet?**

När du kommer får en **ökad kunskap om högekänslighet och dig själv** så kommer du också få mer **förståelse** för hur du på bästa sätt kan leva med ditt personlighetsdrag.

### **Det programmet kan innehålla är:**

- Nulägesanalys
- Känslohantering
- Olika verktyg för situationer som ofta uppkommer hos högekänsliga (tex Känslomitta, obehag inför olika saker)
- Hur gör man för att inte ta allt personligt?
- Hur man kan få mer energi?

- Vad kan man tänka på kring återhämtning?
  - Acceptans och tillåtande för sig själv
  - Hur hanterar man oro och lära sig att lugna sig själv?
  - Mer information om högekänslighet, tex hur vi fysiskt skiljer oss åt från andra
    - Din förändringsprocessens och vilka olika steg den innefattar.
    - Hur man kan jobba med sin självförtroende och medkänsla till sig själv.
  - Lära sig mer om vad för självkänsla och självförtroende är och hur man kan förhålla sig till det
    - Hur kan man hantera de mörka gråa dagarna/perioderna?
    - Hur kan man släppa taget om saker och sluta älta?
    - Lära sig ha koll men inte kontroll.
  - Att fråga sig: Hur vill jag känna? Hur känner jag? i stället för Varför?
  - Hur påverkar relationer högekänsliga?
  - Prestationer och prestationsbunden självkänsla.
  - Hjärnans olika motiveringssystem, hur fungerar dem?
- Men** programmet är unikt anpassat för dig och det kan vara andra saker du vill titta närmre på.

### **Information om så kallad "Fördelskänslighet" hos högekänsliga**

Högekänsliga personer som växer upp under trygga och stabila förhållanden tenderar att vara **friskare och lyckligare** än andra icke-högekänsliga och **återhämtar sig snabbare efter negativ stress.**

Växer de däremot upp i en dysfunktionell familj eller utsätts för mycket **överstimulering och stress finns en större risk att de senare under livet drabbas av psykisk ohälsa** såsom ångest, depressioner etc. detta eftersom

högekänsliga barn har en tendens att se alla detaljer och konsekvenser av en skrämmande upplevelse.

Det har visat sig att **högekänsliga** reagerar starkt på en positiv förändring i sin miljö och är särskilt **bra på att ta tillvara på stödet** från omgivningen eller en terapeut.

Detta styrks av forskning gjord av Michel Pluess, han kallar detta för fördelskänslighet, dvs att **högekänsliga är mer benägna än icke-högekänsliga att dra mer fördel av det som är positivt i deras omgivning, gällande t.ex. uppmärksamhet, kärlek, goda råd, intressant information etc.**

### **Upplägg av programmet:**

Ca 3 månader. Totalt 6 st samtal. Tider bokas in efterhand.

**Efter varje samtal kommer du erhålla utbildningsmaterial** utifrån det vi pratat om under samtalet.

### **Din investering:**

2600kr/månad (ex. moms), totalt 7800kr (ex. moms)

Kan vid önskemål faktureras månadsvis.

### **Hur anmäler man sig?**

Genom att maila [martina@hogkanslighetscoachen.nu](mailto:martina@hogkanslighetscoachen.nu)