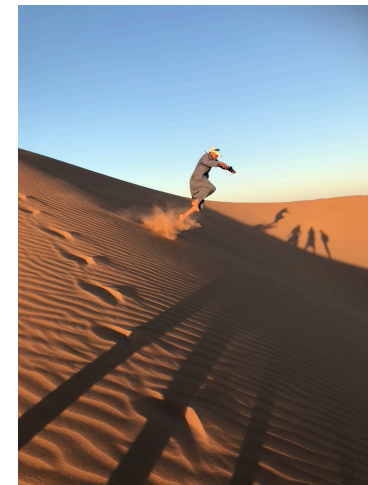




ResetT haalt het beste in je naar boven!

18 november 2020

Liesbet Joris
Oplossingsgericht coach
specialisatie autisme, hoogbegaafdheid, HSP

welkom@resett.be

www.resett.be

WIE BEN IK



Liesbet Joris

Mama van 3 zonen

Oplossingsgericht coach – time-out-coach

Gespecialiseerd en gepassioneerd in autisme, hoogbegaafdheid en HSP

Bezieler van ResetT

VERLOOP



Missie van ResetT

Doelgroep voor traject

Zijns-kenmerken van Hoogbegaafdheid

Gelijkenissen Hb en ASS met (H)B

Aandachtspunten bij HB/ASS-(H)B

Talentontwikkeling bij HB/ASS-(H)B

Talenten ontdekken via ResetT-time-out

MISSIE VAN RESETT



Verhogen van :

- zelfvertrouwen
- Zelfacceptatie
- Innerlijke rust
- Energie



Inzicht in eigen talenten



Toekomstperspectief

ONZE DOELGROEP

Leeftijden:

Jongeren tussen 14 en 18 jaar

Jong-volwassenen tussen 18 en 25 jaar

Volwassenen

Kenmerken:

(Hoog)begaafd

Autismespectrum (Asperger)

Hoogsensitief



ZIJNS-KENMERKEN VAN HOOGBEGAAFDHEID



- Algemeen hoge intelligentie
- Creatief denkvermogen
- Sterke verbale begaafdheid
- Sterke interesse en nieuwsgierigheid
- Emotionele diepgang
- Hoogsensitiviteit

GELIJKENISSEN TUSSEN HB EN (H)B+ASS

- Snelle taalontwikkeling en uitgebreide woordenschat
- Uitstekend geheugen, grote (feiten)kennis
- Intellectuele rigiditeit
- Moeite met sociale vaardigheden
- Egocentrisch in conversaties
- Eenzaamheid, sociale geïsoleerdheid
- Sensorische overgevoeligheid

AANDACHTSPUNTEN BIJ HB EN HB+ASS

Op school en op de werkvloer (ook vrije tijd)

Underschatting

- talenten worden niet gezien

Overschatting

- cammoufleren
- compenseren

Perfectionisme (wordt vaak ongewild gestimuleerd)

Faalangst => blokkage in talentontwikkeling

TALENTEN ONTIWKKELLEN HB EN HB+ASS

Emoties toelaten

Leren accepteren dat er een ander tempo van talentontwikkeling plaatsvindt

Aangepaste omgeving (werk/school/hobby)

Kennis van zowel HB als ASS

Blijven geloven in jezelf/in de persoon

Aangepaste verwachtingen

Voldoende rust en structuur



Welke talenten koppel jij aan hoogbegaafdheid/autisme?



HOE TALENTEN ONTDEKKEN MET RESETT?

- Stappen
- Eigen tempo
- Grenzen verleggen
- Natuur
- Cultuur
- Peers
- Oplossingsgerichte coaching

STAPPEN



In beweging komen

2 hersenhelften worden actief

Bloed stroomt

wordt rustiger

Gaat sneller uit het hoofd (piekeren stopt)



ACTIE

EIGEN TEMPO



Vertragen – versnellen: iedereen bereikt het doel

Metafoor



EIGEN WEG

GRENZEN VERLEGGEN

Focus op doel

Gaat uit het hoofd (lichaam volgen)

Bereiken doel

Boost voor zelfvertrouwen

VERTROUWEN



NATUUR

Verwondering

Genieten van kleine dingen

Zintuiglijke waarneming

RUST



CULTUUR



Andere inzichten

Back to basics = terug dicht bij jezelf

Eigen leven/problemen in perspectief plaatsen

Bevestigd worden in het mogen zijn wie men is



AANVAARDING

PEERS

(H)erkenning (zien positieve kanten van 'anders zijn')

Begrip

Zelfde ervaringen

Constructieve feedback

Groepsreflecties met als doel mekaars talenten in de picture te zetten

VEILIGHEID



OPLOSSINGSGERICHT



Iedereen heeft talenten

Wat niet werkt laat je los, wat werkt daar doe je meer van

Problemen zijn hindernissen, alternatieven durven zien

Kleine verandering kan het begin van de oplossing naar talentontwikkeling

AANGEPASTE VERWACHTINGEN

<https://www.resett.be/foto-album-resett-tochten/>

DE STERKTE VAN HET TRAJECT



Het in beweging zijn

Coach loopt langs of achter je = minder bedreigend (niet aankijken)

neuzen in dezelfde richting

lichamelijke reacties duidelijk zichtbaar

Bv. Sneller beginnen stappen als er over een
situatie wordt gesproken waar men uit wil of net als
men energie van een onderwerp krijgt

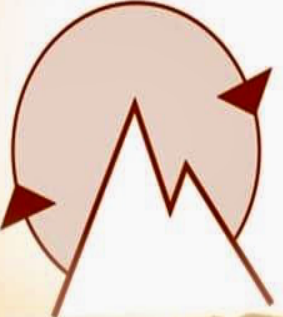
Het op stap zijn met peers

De oplossingsgerichte aanpak

Actieplan om thuis met de 'supporter' mee aan de slag te gaan

- Jessie (30 jaar) , tocht Hoge Atlas
“De wandelingen waren beter dan gedacht op voorhand. Ik kon veel meer aan en had voldoende doorzettingsvermogen om de top te bereiken, ondanks dat ik thuis toch snel opgeef en denk dat ik het niet kan. Ik heb op alle vlakken ontdekt dat ik veel meer in mijn marge heb dan dat ik dacht. “

<https://www.resett.be/recensies/>



resett



Het is niet het doel van de wandeling dat belangrijk is maar de kleine stappen die tot deze leiden!

welkom@resett.be

<https://www.facebook.com/resett.be>

+32 (0)472 13 60 18

www.resett.be