

HVEM ER VI?

Dr. Monika Baryla-Matejczuk

Monika er professor i Psykologi ved Økonomi- og Innovasjons Universitetet i Lublin hvor hun spesialiserer seg innen pedagogisk psykologi og individuelle forskjeller.

Hun leder per dags dato flere forskningsprosjekter rettet mot høysensitivitet, inkludert Pro-motion.

Lian Kirksæther

Lian er erfaren coach, veileder, kursholder og forfatter på temaet høysensitivitet.

Hun har også bidratt til internasjonale forskninger og har hatt nært samarbeid med Dr. Elaine Aron.

Lovisa Ulfarsdóttir

Lovisa er avdelings- og prosjektleder i Prios Kompetanse, et selskap som engasjerer seg i bedriftsrådgivning og kompetanseheving.

Hun er nasjonal kontaktperson for ProMotion i Norge.

PRO-motion
Sensitive career
management

PRO-motion
Sensitive career
management



KONTAKT

Tlf: +47 930 61 091
post@prios.no
www.prios.no



Co-funded by
the European Union



HØYSENSITIVITET

En ressurs i arbeidslivet

Viste du at 20% av mennesker anses som høysensitive?

Men hva er høysensitivitet?

Forskning viser at høysensitive mennesker har et mer **fintfølende nervesystem** enn det som er vanlig. Høysensitive er gjerne mer sensitive for **lyd, lys, følelser og nyanser**.

Det å være høysensitiv er **likt fordelt** mellom kvinner og menn, og gjelder like mye voksne som barn. Det er **ikke en sykdom eller diagnose**, det er et medfødt karaktertrekk.

Ikke alle er klare over at de er høysensitive. Mange føler at det kanskje er **noe galt** med dem og lurer på hvorfor de ikke er som **"alle andre"**.

Høysensitivitet oppsummert



D: Dyp bearbeiding
O: Overstimulering
E: Emosjonelle reaksjoner
S: Sensitiv for subtile nyanser

Høysensitivitet i arbeidslivet



Høysensitive mennesker er verdifulle, men ikke alltid verdsatte ansatte.

Deres følsomhet overfor detaljer, dybde i prosessering og empati gjør dem **mer engasjerte, hengivne og kreative** enn andre.

På den andre siden kan høysensitive oppleve å ha **lavere motstand** mot stress og ugunstige arbeidsforhold, noe som kan føre til tidlig utbrenthet og sykemeldinger.

I dagens samfunn er det faktisk en styrke å ha sensitive trekk. Bare her i landet er vi **1 million mennesker** som har denne styrken naturlig.

Derfor er det **viktig å snakke om dette** og hjelpe de som er høysensitive til å finne styrken sin.

Les mer om høysensitivitet her



PRO-motion
Sensitive career management

Pro-motion er et forsknings- og innovasjonsprosjekt for planlegging og utvikling av karriere for høysensitive

Forskningsaktivitetene i prosjektet vil føre til at vi blir i stand til å lære mer om høysensitive menneskers **funksjonalitet på arbeidsmarkedet**.

Med bakgrunn i forskningen utarbeides det en **støttemodell, med digitale verktøy**, som vil gi økt fordel og trivsel for ansatte og ledelsen på arbeidsplassen.

Støttemodellen og verktøyene som utvikles er tenkt for bruk av **HR-personell**, ledere med **personalansvar**, ansatte i **attføringsbedrifter**, og **studie- og karriereveiledere**.

