

Omgaan met Hoog Sensitiviteit (HSP)

Je bent één van de mensen die een bijzondere kwaliteit bezit, namelijk hoog sensitiviteit. Je hoort meer, je ziet meer, je ruikt meer, je proeft meer, je tastzin is beter ontwikkeld, je bent heel sfeergevoelig en je voelt haarfijn de emoties van andere mensen aan. Deze kwaliteit lijkt fantastisch, maar jij ervaart de fysieke- en geestelijke spanning die hoog sensitiviteit met zich meebrengt als een beperking van jouw leven.

Hoog sensitief..., en nu?

Je wilt andere mensen helpen, je wilt betekenisvol zijn, je wilt iets goed doen, je wilt erbij horen.

Maar...

Hoe doe je dat wanneer je last hebt van alle indrukken die bij jou naar binnen komen?

Hoe doe je dat, wanneer je moe en uitgeput bent?

Het geluid te hard is en het licht te fel?

Hoe doe je dat wanneer hoog sensitiviteit jou belemmert om te doen wat jij belangrijk vindt?

Leven met Hoog sensitiviteit

Wanneer jij inzicht hebt in hoe jij jouw hooggevoeligheid kan inzetten als kwaliteit zal je merken dat je:

- Meer energie hebt
- Minder vermoeid bent
- Beter tegen prikkels kan
- Weet wat jouw valkuilen zijn
- Jouw leven kan leiden zoals jij wilt

Wat kan je verwachten?

- Achtergrondinformatie over hoogsensitiviteit
- Snel herkennen van jouw valkuilen
- Inzicht in hoe je hsp kan inzetten als kwaliteit
- Tips en trucs
- Ervaring uitwisseling
- Kleine groep van max. 6 personen

Wanneer is het?

De cursus wordt in 4 dagdelen of 1 weekend gegeven.

Heb je belangstelling? Geef je op en ik laat je zo snel mogelijk weten wanneer de cursus start.

De investering?

De kosten voor deze cursus zijn € 180. Inclusief lesboek, koffie/thee.

Betaling in twee termijnen is eventueel mogelijk.