

## HSP - Café

Wat fijn dat je interesse hebt in het HSP Café!

Misschien weet je al dat je hoogsensitief bent, twijfel je nog, of ben je er pas net achter gekomen. Wat de aanleiding ook is, iets in jou is getriggerd om deze stap te zetten. In dit document vind je meer info over het HSP Café op vrijdag 9 mei.

Heb je vragen of wil je je direct aanmelden? Neem dan contact op via het [contactformulier](#)

---

### HSP & Relaties

Als HSP voel je de emoties van anderen goed aan. Dit kan zowel positieve als negatieve invloed hebben op je relaties met vrienden, familie en collega's. In dit HSP Café bespreken we hoe je hiermee om kunt gaan en hoe je jezelf kunt beschermen wanneer iemand in jouw omgeving veel energie van jou vraagt.

### Wat kun je verwachten?

In het eerste uur geef ik een uitleg over het onderwerp HSP & Relaties. In het tweede uur gaan we aan de slag met praktische oefeningen om inzicht te krijgen in hoe je anders om kunt gaan met mensen die veel energie van jou vragen. Gedurende de hele ochtend is er ruimte om met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen te delen.

### Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Praktische tools hoe om te gaan met 'energie-slurpers'
- ✓ (H)erkenning van anderen die hetzelfde ervaren
- ✓ Waardevolle tips voor in jouw dagelijkse leven

### Wat is de locatie?

Volksuniversiteit Papendrecht  
Vondellaan 158  
3351 HG Papendrecht

### Parkeren?

Je kunt gratis parkeren tegenover de Volksuniversiteit (Vossiusstraat)



De ingang van de Volksuniversiteit bevindt zich aan de achterkant van het gebouw. Bij binnenkomst ga je naar rechts en in het achterste lokaal bevindt zich het HSP Café

### Wat zijn de kosten?

De toegang bedraagt €22,50 euro en dat is inclusief thee en iets lekkers

### Moet ik me vooraf aanmelden?

Ja, aanmelden doe je door een bericht te sturen via het [contactformulier](#)

Lieve groet,  
*Marjolein*