

## HSP – Café

Wat fijn dat je interesse hebt in de *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 van 24 januari.

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

---

### Afwijzingsgevoeligheid

Als HSP ervaar je emoties vaak intenser dan een niet-HSP. Een van de uitdagingen die je dan kunt tegenkomen is afwijzingsgevoeligheid. Dit is de angst om afgewezen te worden of kritiek te ontvangen. Dit kan een behoorlijke impact hebben op je eigenwaarde en sociale leven.

### Wat kun je verwachten?

In het eerste uur geef ik een uitleg over het fenomeen ‘afwijzingsgevoeligheid’. In het tweede uur gaan we aan de slag met praktische oefeningen om inzicht te krijgen in jouw eigen afwijzingsgevoeligheid en hoe je hier mee om kunt gaan. 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 afwijzingsgevoeligheid
- ✓ (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*