

Lezing Hoogsensitiviteit

Wat fijn dat je interesse hebt in de *Lezing over Hoogsensitiviteit!*

Misschien weet je al dat je hoogsensitief bent, twijfel je nog, of ben je er pas net achter gekomen. Wellicht wil je iemand in jouw omgeving beter begrijpen. Wat de aanleiding ook is, iets in jou is getriggerd om deze stap te zetten. In dit document vind je meer info over het Lezing in de Stadsbibliotheek op 5 februari.

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

Hoogsensitiviteit, wat is dat nu eigenlijk?

Tijdens deze interactieve en inspirerende lezing neem ik je mee in de wereld van hoogsensitiviteit. In mijn werk als Trainer-Coach voor HSP, begeleid ik hoogsensitieve personen (HSP) via 1:1 coaching, workshops en activiteiten zoals het HSP Café – Drechtsteden. Door mijn werk merk ik dat er nog veel onduidelijkheid en misverstanden bestaan over hoogsensitiviteit. Tijdens deze lezing vertel ik je daarom graag over wat hoogsensitiviteit écht inhoudt en wat het betekent om een HSP te zijn.

Wat kun je verwachten?

Wist je dat ongeveer 1 op de 5 mensen hoogsensitief is? De kans is groot dat jijzelf of iemand in jouw omgeving ermee te maken heeft. Het brein van een HSP werkt anders, wat zorgt dat zintuigelijke en emotionele prikkels intenser binnenkomen en ook nog eens diepgaander worden verwerkt. Een van de gevolgen hiervan is dat je gevoeliger kunt zijn voor licht, geluid of geur, maar ook dat je sfeer en emoties van anderen sterker aanvoelt.

Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Een helder beeld over wat hoogsensitiviteit is en hoe je de eigenschappen herkent
- ✓ Praktische tips over wat te doen bij overprikkeling en hoe je dit kunt voorkomen
- ✓ Een gevoel van (h)erkenning door het samenzijn met gelijkgestemden

Of je nu zelf hoogsensitief bent, iemand in je omgeving beter wilt begrijpen of gewoon nieuwsgierig bent, deze lezing biedt inzichten voor iedereen. Laat deze kans niet aan je voorbijgaan en leer meer over hoogsensitiviteit en hoe je balans creëert tussen prikkels en rust.

Wat is de locatie?

Stadsbibliotheek Dordrecht
Groenmarkt 153
3311 BD Dordrecht

Parkeren?

Je kunt parkeren in de volgende parkeergarages:

Parkeergarage Visstraat

Korte Breestraat 18
3311 KD Dordrecht
Tarief: circa € 2,50 per uur

Parkeergarage Achterom

Achterom 56
3311 KC Dordrecht
Tarief: circa € 2,75 per uur

Kom je met de fiets?

Dan kun je jouw fiets *gratis* stallen in een van de bewaakte fietsenstallingen in het centrum:

Fietsenstalling Raamstraat

Raamstraat 34
3311 VR Dordrecht

Fietsenstalling Statenplein

Kolfstraat 9
3311 XL Dordrecht

Wat zijn de kosten?

De toegang is gratis, graag wel vooraf even aanmelden via het [contactformulier](#)

Lieve groet,
Marjolein