

## Workshop 'Omgaan met Hoogsensitiviteit'

### Wat fijn dat je interesse hebt in de Workshop 'Omgaan met Hoogsensitiviteit'!

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.

Loop je vast op je werk, in de omgang met collega's of in je privéleven? Blijf je steeds tegen dezelfde struikelblokken aanlopen? Dat vastlopen kan leiden tot overprikkeling en een onbehaaglijk & ontevreden gevoel. Je weet dat je dingen anders wilt aanpakken, *maar hoe?*

### In deze 1-daagse workshop help ik je verder!

Je krijgt meer inzicht in jezelf, jouw uitdagingen en patronen. Aan het einde van de dag ga je naar huis met praktische tips en handvatten die je direct in je dagelijks leven kunt toepassen.

De workshop is praktisch ingericht, met een mooie balans tussen theorie en oefeningen. En wees gerust: je zit in een groep met andere hoogsensitieve personen. Er is volop ruimte om tussendoor te ontspannen. Zo ga je aan het einde van de dag naar huis met energie en vol nieuwe plannen en ideeën!

### Wil jij:

- Beter omgaan met overprikkeling?
- Af van die constante onrust?
- De regie weer in eigen handen nemen?

Meld je dan nu aan voor de workshop op **vrijdag 14 februari** ❤️

Een bewuste keuze voor Valentijnsdag, omdat dit het ultieme cadeau uit liefde aan jezelf is!

---

### Praktische informatie

- **Tijd** : van 10.00 tot 16.00 uur
- **Locatie** : Volksuniversiteit Papendrecht
- **Prijs** : €169
- **Inclusief** : Lunch, versnaperingen en een werkboek

Tijdens de workshop krijg je inzicht in jezelf en praktische tips & handvaten om direct thuis mee aan de slag te gaan. Het werkboek dat je bij aanvang ontvangt, kun je gebruiken voor notities, opdrachten en als naslagwerk.

---

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

Lieve groet,  
*Marjolein*