



Praktijk BE-SU-ARE

## HSP - Café

### Herken je dit?

Tijdens drukke periodes merk je misschien dat je energieniveau sterk wisselt. Wanneer voel je je energiek, en wanneer juist minder? Wat is de impact van een hoge of lage belastbaarheid op je dagelijkse leven, en kun je hier zelf invloed op uitoefenen?

### Wat kun je verwachten?

In het eerste uur geef ik een uitleg over het fenomeen 'belastbaarheid' en wat dit betekent voor hooggevoelige personen. Vervolgens gaan we praktisch aan de slag om jouw persoonlijke belastbaarheid in kaart te brengen. In het tweede deel van de ochtend is er ruimte om met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen te delen.

### Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Praktische tools om balans aan te brengen in jouw belastbaarheid
- ✓ (H)erkenning van anderen die hetzelfde ervaren
- ✓ Waardevolle tips voor jouw dagelijkse leven