



Lezing Hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit, wat is dat nu eigenlijk?

Tijdens een boeiende en interactieve lezing in Bibliotheek AanZet neem ik je vanuit mijn rol als Holistisch coach en Hooggevoeligheidsdeskundige, mee in de wereld van hoogsensitiviteit.

Ik organiseer regelmatig activiteiten voor hoogsensitieve personen (HSP), zoals het HSP Café bij de Volksuniversiteit Papendrecht en HSP Wandelingen in de Dordtse Biesbosch. Ik merk echter dat er nog veel onduidelijkheden, maar ook misverstanden bestaan over wat hoogsensitiviteit nu precies is.

Tijdens deze lezing ontdek je meer over hoogsensitiviteit en wat het betekent om een HSP te zijn. Wist je dat ongeveer 1 op de 5 mensen hoogsensitief is? De kans is dus groot dat jijzelf of iemand uit jouw omgeving hoogsensitief is. Hoogsensitieve personen hebben een gevoeliger zenuwstelsel en verwerken zintuiglijke en emotionele prikkels intenser en diepgaander. Dit kan variëren van gevoeligheid voor licht en geluid tot het intens ervaren van sferen en emoties van anderen.

Ik leg je uit hoe je kenmerken van hoogsensitiviteit bij jezelf kunt herkennen en geeft waardevolle tips over hoe je overprikkeling voor kunt zijn. Ik vertel je hoe je anders kunt omgaan met de uitdagingen die hoogsensitiviteit met zich meebrengt en laat je ook de mooie kanten ervan zien.

Of je nu zelf hoogsensitief bent, iemand in je omgeving beter wilt begrijpen of gewoon nieuwsgierig bent, deze lezing biedt inzichten voor iedereen. Mis deze kans niet om meer te leren over hoogsensitiviteit en hoe je balans kunt vinden tussen prikkels en rust.

De lezing wordt gehouden in de Week tegen Eenzaamheid, waarbij dit jaar ontmoeting & verbinding centraal staan. Doordat HSP zich vaak anders & niet begrepen voelen, komt eenzaamheid helaas veel voor onder hoogsensitieve personen. Door ontmoeting & verbinding met gelijkgestemden zul je herkenning & erkenning ervaren. Het besef dat je niet de enige bent met bepaalde gedachten of gevoelens, is enorm waardevol.



Wat is de locatie?

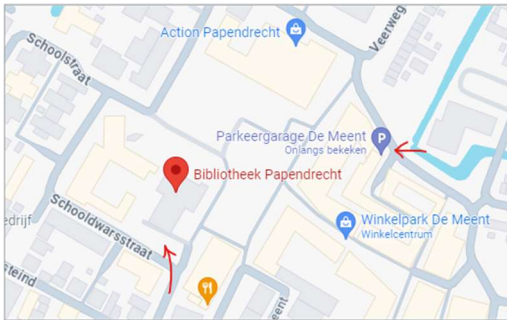
Bibliotheek AanZet
Markt 22
3351 PB Papendrecht

Parkeren:

Parkeergarage De Meent
Weteringsingel 8
3353 GZ Papendrecht
(eerste 2 uur gratis)



Er is ook mogelijkheid tot parkeren achter het gemeentehuis aan de Schooldwarsstraat, hiervoor heb je wel een parkeerkaart nodig.



Je fiets kun je stallen in de overdekte fietsenstalling of buiten aan de rekken.



Wat zijn de kosten?

De toegang is gratis

Moet ik me vooraf aanmelden?

Ja, i.v.m. voorbereidingen en om te voorkomen dat de groep te groot wordt is aanmelden noodzakelijk.

Hoe kan ik me aanmelden?

*Stuur een bericht via het contactformulier: <https://www.coachingspraktijk-besuare.nl/contact>
Of meld je aan via de website van Bibliotheek AanZet: <https://www.bibliotheekaanzet.nl/activiteiten>*

Heb je nog een andere vraag?

Dan kun je ook contact opnemen via het contactformulier.

Delen?

Zijn er personen in jouw omgeving die ook interesse zouden hebben? Voel je vrij om deze info te delen.