

# Workshop

## Kennis maken met hooggevoeligheid



De onderwerpen hooggevoeligheid en HSP worden steeds vaker genoemd in een gesprek met collega's op het werk, thuis of op school.

Het onderwerp wordt regelmatig neergezet als vermoeiend, verstorend, prikkelgevend en zou een belastende invloed hebben op het doen en laten in het dagelijkse leven. Sinds een tijd weten we dat hooggevoeligheid een eigenschap is en dat velen deze eigenschap hebben.

In de workshop "kennis maken met hooggevoeligheid" gaan we ons verdiepen in die mooie eigenschap hooggevoeligheid. We gaan samen de positieve, maar helaas ook de minder positieve kanten belichten. In een kleine opdracht gaan we onze zintuigen bewust aan het werk zetten en leggen daarbij een accent op het waarnemen met de zintuigen tijdens een gesprek. We gaan het ontstaan en het herkennen van de verschillende soorten prikkels bespreken en hoe je met deze prikkels om kunt gaan, zodat ze in het dagelijkse leven en op de gezondheid geen verstorende invloed meer hebben.

Tijdens de workshop is er ruimte voor het stellen van vragen en het inbrengen van een casus. We gaan handvatten bespreken en er is tijd voor het zelf maken van een persoonlijke analyse gericht op het onderwerp hooggevoeligheid. Aan het eind van de workshop mag u een antwoord geven op de vraag of de eigenschap hooggevoeligheid een lust of een last is.

Ik hoop u te mogen ontmoeten in de workshop!

Jellie van der Vliet  
HSP Coach en Energetisch therapeut®

### Details:

Kosten per persoon : .....

Kosten voor een groep : in overleg, afhankelijk van het aantal deelnemers.

Datum : .....

Aanvangstijd/eindtijd : 9.30/16.00 uur, ook in overleg en in een verkorte versie.

Locatie : volgt/voor groepen is de eigen locatie een mogelijkheid.

Praktijk voor Natuurgeneeskunde Jellie van der Vliet, Lisdodde 7, 9207 AR, Drachten. Tel: 06-52870587, [info@jellievandervliet.nl](mailto:info@jellievandervliet.nl) / [www.jellievandervliet.nl](http://www.jellievandervliet.nl)