

## Hooggevoelig? Ik wel!

### Leren omgaan met hoogsensitiviteit/hsp

Je bent één van de mensen die een bijzondere kwaliteit bezit, namelijk hoog sensitiviteit. Je hoort meer, je ziet meer, je ruikt meer, je proeft meer, je tastzin is beter ontwikkeld, je bent heel sfeergevoelig en je voelt haarfijn de emoties van andere mensen aan. Deze kwaliteit lijkt fantastisch, maar jij ervaart de fysieke- en geestelijke spanning die hoogsensitiviteit met zich meebrengt als een beperking van jouw leven.

#### Hoogsensitief..., en nu?

Je wilt andere mensen helpen, je wilt betekenisvol zijn, je wilt iets goed doen, je wilt erbij horen. Maar...

Hoe doe je dat wanneer je last hebt van alle indrukken die bij jou naar binnen komen?  
Hoe doe je dat, wanneer je moe en uitgeput bent?  
Het geluid te hard is en het licht te fel?  
Hoe doe je dat wanneer hoogsensitiviteit jou belemmert om te doen wat jij belangrijk vindt?



#### Leven met Hoogsensitiviteit

Wanneer jij inzicht hebt in hoe jij jouw hooggevoeligheid kan inzetten als kwaliteit zal je merken dat je:

- meer energie hebt
- minder vermoeid bent
- beter tegen prikkels kan
- weet wat jouw valkuilen zijn
- jouw leven kan leiden zoals jij wilt

#### Wat kan je verwachten?

- achtergrond informatie over hoogsensitiviteit
- snel herkennen van jouw valkuilen
- inzicht in hoe je hsp kan inzetten als kwaliteit
- tips en trucs
- ervaring uitwisseling
- kleine groep van max. 6 personen

#### Wanneer is het?

De cursus wordt in 4 dagdelen gegeven. Dit kan zowel overdag als in de avond. Voor de eerstvolgende cursus kijk op onze website. Voor nadere informatie en opgave; zend een e-mail naar [info@eszenzacoaching.nl](mailto:info@eszenzacoaching.nl) of bel 06 46 228 223

#### De investering?

De kosten voor deze cursus zijn € 180, inclusief lesboek, koffie/thee. Betaling in twee termijnen is mogelijk

---

Het adres van de cursuslocatie:

Eszenza Coaching & Ontwikkeling – Haringvlietlaan 45- 8226 EN Lelystad  
Tel 06 46 228 223 - E-mail [info@eszenzacoaching.nl](mailto:info@eszenzacoaching.nl) - [www.eszenzacoaching.nl](http://www.eszenzacoaching.nl)